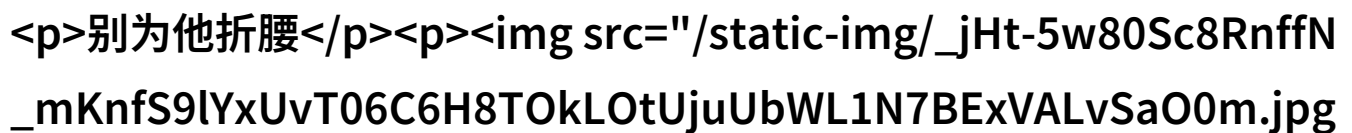


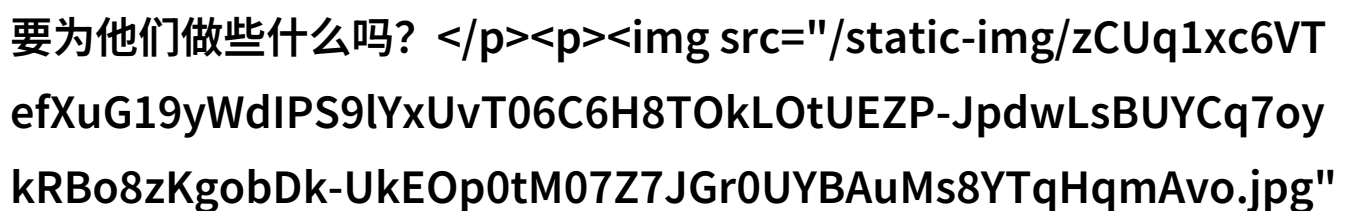
坚持自我不为他人低头独立个性自尊自信

别为他折腰



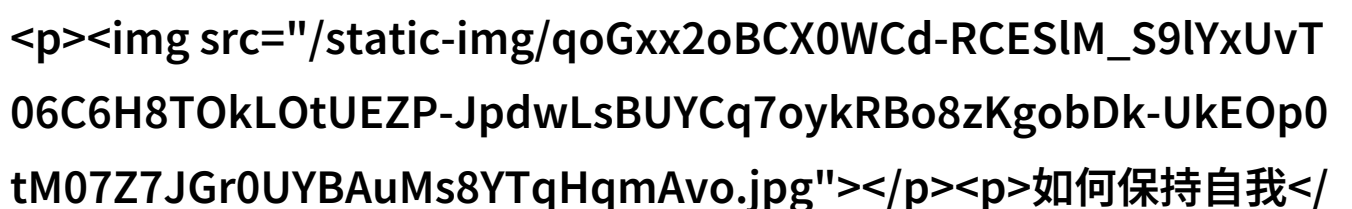
在这个充满竞争的世界里，我们每个人都可能会遇到各种各样的挑战和困难。有时候，面对压力和困境，我们会不自觉地适应周围人的期望，无论是家庭、朋友还是同事的期待。然而，这种无条件的妥协往往会导致我们失去自己真正的价值和幸福感。

你真的需要为他们做些什么吗？



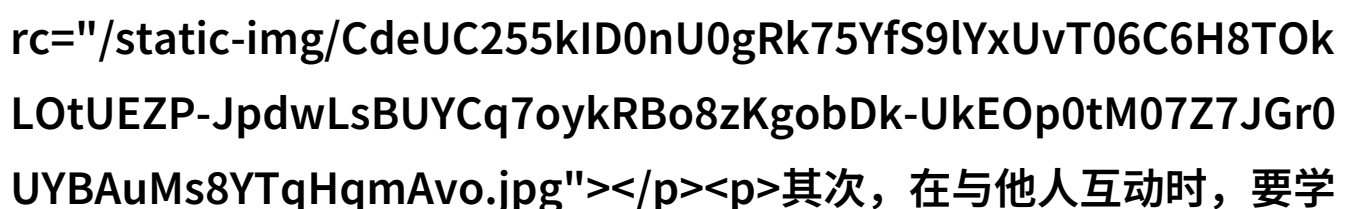
当我们开始将自己的时间、精力甚至健康都投入到让别人满意上时，我们是否已经忘记了为什么我们最初选择这样做？是为了证明自己，还是因为害怕失去某些关系？反思一下，这个过程中，你是否已经迷失了自我？

在追求成功的道路上，每个人都是独一无二的。我们的生活目标不同，因此我们的行动也应该针对性强。如果总是试图成为其他人的模子，那么你的成就就是模仿，而不是真实的你。



如何保持自我

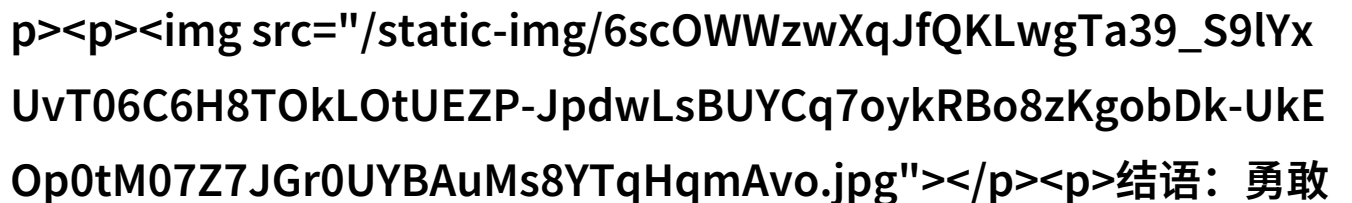
那么，如何才能坚持自己的信念，不被外界影响而改变呢？首先，要明确自己的价值观和生活目标。这是一个持续学习和探索的问题，因为随着时间推移，你内心深处的声音也许会发生变化。但只有清楚知道自己想要什么，你才能够坚定地朝着那个方向前进。



其次，在与他人互动时，要学会表达自己的想法和需求。这并不意味着要直接冲突或拒绝帮助，但是在沟通中要保持诚实，并且尊重对方，同时也尊重自己。如果有人提出

过高或不合理的要求，可以礼貌但坚定地表示出你的立场。

最后，当感到疲惫或者受到压力的时候，不要忘记休息和放松。你可以通过运动、阅读或者简单地花时间与家人朋友相处来恢复精神。在这样的状态下，你更有能力处理好身边的一切问题，而不是一个虚弱的人。



结语：勇敢拥抱真正意义上的自由

生活中的很多事情并非黑白分明，有时候我们必须找到平衡点。不过，请记住，最重要的是不要为了他人的期望而牺牲掉属于你自己的那片天空。当你能勇敢地站出来，为你的梦想而奋斗时，那真是最美好的景象。而这，就是“别为他折腰”的真正含义——活出真正属于你的生活。

[下载本文pdf文件](/pdf/629247-坚持自我不为他人低头独立个性自尊自信.pdf)