# 人活着，别为难自己！（看完释怀）

来源：说说网 作者：说说网 更新时间：2023-09-14

*文/说说网01叔本华说：人生实如钟摆，在痛苦与倦怠之间摆动。很多人就是因为总是去在意别人的目光，总是为别人着想，却不懂得为自己考虑，才会如此为难自己，让自己活在了痛苦和倦怠之间。人生苦短，无法重来，只*

文/说说网

01

叔本华说：人生实如钟摆，在痛苦与倦怠之间摆动。

很多人就是因为总是去在意别人的目光，总是为别人着想，却不懂得为自己考虑，才会如此为难自己，让自己活在了痛苦和倦怠之间。

人生苦短，无法重来，只有一次，我们要让自己活得随心所欲一些，要让自己过得舒服，不必在意太多，敢于做自己，不解释，不勉强，不必太善良，学会为自己，你才是在善待自己。

人生终究都是自己的，要学会静下心来，放下负担，让自己活得舒心一点，不要想太多，不要为难自己做自己不喜欢自己，凡事不强求，一切随缘，顺其自然地活着。

02

人活着，不想解释，就别解释太多，才不是为难自己。

生命中人来人往，会遇到很多人，也会告别很多人。

而感同身受这件事，是难以得到的，既然得不到，就不必去解释太多。

你尽管走自己的路，过自己的生活，不想解释的事情，就不必勉强自己说出来，即使你说出来，别人也无法对你的事情感同身受，只是敷衍你，甚至在背后说你，所以，何必为难自己对呢？

毕竟，不是所有人都能够懂得你，理解你，心疼你。

所以在生活中，我们不必奢望太多，更不必指望别人会来帮你，不理解你的人，不必解释，也无需多言。

03

人活着，无能为力的事情，就拒绝，别为难自己。

在生活中，与人相处，别爱要面子活受罪。当别人有事找你帮忙的时候，你做不到，无能为力，你就不要硬着头皮去答应别人，不然你做不好，别人反而来怪你，而你也是在为难自己去答应别人，好心没好报。

你做事情要有分寸，清醒一点，理智一点，知道自己的能力，帮不了的事情，办不到的事情，就不要轻易去答应别人，更不要不好意思去拒绝别人。

费力不讨好的事情，不要为难自己去做。

有时候，过于牵强，反而活得更遭罪。人要狠心一点，该拒绝就拒绝，才能活得自在。

强撑的面子，要学会放下，不要把面子看得太重，别因为面子，而更加为难自己。

很多人就是为了面子，不好意思拒绝别人，结果自己又办不好别人交代的事情，还引发了矛盾，其实就是在搬起石头砸自己的脚，吃力不讨好

有人说：“面子是一个人最难放下的，又是最没用的东西。当你越是在意它，它就会越发沉重，越发让你寸步难行。”

人不要活在别人的目光里，而是活给自己看，别怕丢人，更别怕没面子，到了一定的年龄，你就会发现，其实面子一点都不值钱，顾好自己的生活才是最重要的。

04

人活着，学会为自己减压，别为难自己。

人生是不完美的，不要因为自己的缺陷而为难你自己，要接纳你人生中一切，坦然地去面对，不要太焦虑，不要只会内耗自己，让自己更加痛苦。

(m.taiks.com)

人要允许自己不完美，允许自己会犯错，因为人无完人，不要给自己太大的压力，要学会为自己减压，释放情绪，调整好心态，好好活着。

人生苦短，开心也是一天，不开心也是一天，何必为难自己，让自己活得那么累，那么痛苦呢？

-END-

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com