



停止期待這六件事

讓自己成為一個更好的人

在我們生活周遭裡，會令人失望的事情往往是我們對他人有了錯誤的期待，尤其是當它涉及到我們與他人之間的關係和交往時。減少你對其他人的期望，將大大減少不必要的挫折和痛苦，並幫助你重新關注你真正需要關注的問題。以下是六種你應該停止對他人有的期待。

一、停止期待別人同意你的看法

你值得過得快樂、你值得過一個會令你興奮的生活，不要讓別人的意見讓你忘了這一點。每個人生活在這個世上不是為了要活在他人的預期裡，事實上，當你越認同自己所做的事情，就不需要太在乎其他人的看法。

你必須要敢於做自己，並跟著你自己的直覺走下去，不要拿自己和別人比較，不要羨慕其他人美好的生活，勇敢走自己的路，並忠於自己的目標。最終極成功在於你用自己的方式快樂地度過你的一生。



二、停止期待別人尊重你比你更尊重你自己

真正的力量來自於擁有信念與自信，並且知道自己在這個世界上的使命是什麼，然後採取行動。你應該下定決心從此刻開始不再預期別人有義務對你愛、尊重、關注，你應該勇敢地表現自己。

善待他人是很重要的，但更重要的是要對自己好一點。當你練習愛自己和尊重自己，你就給了自己機會過一個快樂的生活。而當你快樂時，你將成為一個更好的人、更好的家人、以及更好的你。

三、停止期待別人喜歡你

有時候你可能會感到沒有人關愛和覺得自己好像沒有價值，但事實是每個人都是獨一無二、都是無價的。永遠不要忘記你的價值，花時間與那些珍惜你的人在一起。不管你成為多好的人，總是會有一些消極的人會想批評你。記得，微笑、不理他們，並堅持下去。

四、停止期待別人就是你認為那樣的人

愛和尊重別人就是讓別人做自己，當你停止期待別人可能是個什麼樣的人時，反而可以讓你欣賞他人的長處。

你應該尊重別人認為他們自己是誰，而不是你希望他們成為誰。每個人都是獨一無二的，你只是需要點耐心去看到它。當你認識的人越多，你就越能夠超越外在的評斷，看到他們內心真正的美麗。

五、停止期待別人知道你在想什麼

大部分的人都不會讀心術，他們永遠不會知道你的感受，除非你告訴他們。你的老闆？是啊，他不知道你希望升職，因為你還沒有告訴他。



你喜愛的對象好像跟你沒交集，因為你太害羞？是的，你猜對了，因為你從來沒有主動先踏出第一步，表示你的善意與希望更進一步交談。

在生活中，想要與他人有效的溝通，往往，你要先踏出第一步和說第一句話，你要先告訴別人你在想什麼，而當你這麼做了之後，你會發現事情比原本想得還要簡單。

六、停止期待別人突然會改變

如果你希望周遭的親朋好友可以改掉某些你不喜歡的缺點，通常很難如你所願，因為要一個人改變長久以來的缺點是很困難的一件事，但你可以告訴他們你的感受，你覺得這樣會有什麼樣的影響，而你希望他們能夠怎麼做。

在大多數情況下，你很難改變一些人，每個人都有自己的缺點，你應該接受他們真正的自己，或者你可以選擇不和他們交往。當你嘗試改變他人，他們往往保持不變，但是當你不要試圖去改變他們，當你支持他們與接受他們，他們往往會慢慢的改變，因為他們會了解你是對他們好的。

人們很少表現你真正期待的那樣，通常抱最好的希望，但是最低的期望。請記住，你能多幸福取決於你的想法和你選擇如何思考事情。即使某個情況或某個關係不像你原本想的那樣好，但還是值得一試，如果你可以從中學到某些東西便值得了。

