

个体心理学和整体论

看淡不去勉强自己，接受自己和别人的不完美。

反而拼命寻求认可，是以一种以自我为中心的表现。讨好型人格也是以自我为中心的人，通过讨好别人获得内心的满足感，因为不想被他人认为自己不好，所以才在意他人的视线，这不是对他人的关心，而是对自己的执著。

世界之大，在更大的共同体中寻找归属感，不要被狭隘的小共同体限制住了，每个人都有更广阔的空间，更多一样的选择。