

总想着将来有多好，会让我们丧失现在

当一个人责任感、尽责性（Conscientiousness）太强，ta 可能会习惯于优先满足工作的要求、身边他人对自己的期待，而将自己的需求、快乐放在次要位置。长此以往，自己的「快乐」变得越来越不重要，也会越来越看不清什么才是自己想体验的快乐。

及时行乐的特质

1 具备特质正念

2 体验自我更强的人既不沉溺过去，也不忧虑未来，只属于现在