

无论在什么年龄，人都可以改变。

行为方面的目标：

1 自立。

2 与社会和谐共处。

支撑这种行为的心理方面的目标：

1 “我有能力”的意识。

2 “人人都是我的伙伴”的意识。

缺乏人生和谐的人，就只会关注讨厌自己的那个人，来判断世界。但其实那只是极小的一部分，没有必要对负面的东西耿耿于怀。

只关注人生课题中的一个侧面而逃避。其他方面在某种意义上，这是一种对自己人生课题的不负责。