他日重读李雯的良言，新知良多：

1、天下之大繁，归于至简。

不为复杂而复杂，不为表现自己而表现自己，出于无心，成于有意，当乃无为有为之界。

简单，包括表达，能用最浅显的话表达明白一个深刻的道理才是功底，这才是表达。不啰嗦，

不无味，三言两语，却意义明了方乃好的表达。

不用去追求别人的理解而将话语低俗化，有观点有态度当为首要。

有些事情，点到就好，因为在你表现自己的聪明时，你会让人觉得你把他当白痴。引导他一下，让他自己说出来，让他觉得跟你在一起是有长进的，看看他会不会更感谢你。

就像你跟别人推荐一道菜，说如何如何好，用尽了各种形容词，可是你描述地再细致，他反而会觉得越没用，相反你只用告诉他这道菜的特点，偏甜偏辣、材质之类，他反而更会建立一个印象。待到下次他品尝时，便会立刻想到你说的。

所以，往往有些时候话不在多，信息不在详尽，能对他产生影响才是最重要的。

所以，学说话，学辩论，学会在很短的时间条理化、边缘化、全局化，当是努力的方向。而多联系，多练习为最切实的方法。

2、可怕的距离感来自于不平等的地位。

在同人打交道时，带偏见是很可怕的事情，它决定了两个人的对话不仅是没有效果也没有意义的，而且会带来更深的误解。如此看来，与人沟通的关键在于把自己当做和他一样的人，他平庸你也聪明不到哪里，他厉害你也次不到哪里，两个人要么伯仲之间，要么半斤八两，而不是要么你瞧不上他，要么他不屑跟你争辩，要么你自卑于人微言轻忍气吞声，要么他自恃牛逼无视你的话语，这样两个人连最起码的信息都没有办法对等交换，自然不可能平等交流，更别提交流的效果。

在你擅长甚至笃定的话题，就拿出事实摆出证据，心平气和、以理告之，既然你是对的，又何必恼羞成怒，觉得自己的权威被挑战了呢？在你生疏不懂的话题，就放低姿态，多提问多倾听，切中要害的适时提问反而会让人觉得受到尊重。

与人对话，切勿意气用事，只为一时的口舌之快，更不能为了获得让别人无话可说的虚假成就感而肆意妄言、伤害别人。

听取别人意见，听取别人的思考过程，是对别人的尊重。

别人不理解，可以洒脱，但对于重要的朋友就不要太洒脱，这样会让他觉得不受重视，要知道，不被人理解是必然的，所以你要向别人解释，这正是你为珍惜这段情谊作出的努力的表现。

所以，往往不是脾气相投，而是气场相合。

与人交而不固执不苛求不轻易动怒不理所应当不先入为主不斤斤计较不得理不饶人。

不带情绪沟通，不带预设处事。

心胸，心胸，心胸。大丈夫能屈能伸，见贤思齐，而不是担心嫉妒，见不贤自省，而不是落井下石，获得虚假的存在感。

3、再说对等。

装是为仪式感和气场，适于正式场合；而在日常生活中，装反而会让人厌烦，甚至觉得迂腐、书生气。

与朋友交，则真性情，别装。

在朋友面前，你的表露反而会让他觉得你对他很放心。

一个人总是伪装自己，反而会让别人觉得有城府，不可接近。

4、建议or意见

觉得对的、应该这么做的、这么做对他好的、他是你在乎的，那就强硬一点，化建议为意见。

5、be a man ，a powerful man。

果断，有自己的考虑，懂得权衡，不要反复，认准的事情错了也要主要承担，让人觉得你是个可靠的人、值得信赖的人。

大方大气，这最能体现一个人的眼界和格局，所以不为一丝一毫的小事而伤神叹息、不为一得一失而乱了阵脚，有得有失、有输有赢、有收有放，方位君子之道。

6、杀气

实乃胸襟狭小之过。所以，要练胸大肌呀！

做事情，不要将着眼点放在自己身上，不要把得失放在眼前，不要把目光放在单纯这一件事上。

与人为善，勿以善小而不为，勿以恶小而为之。

Learn to smile。

Dare to smile。

7、所以，文艺是个贬义词？

绝不！拒绝标签化，拒绝片面理解的标签化，拒绝含有偏见的标签化！

我所理解的文艺，一种生活态度，是一种在尘世里调整自己的方法，一种才情。

只要不是为赋新词强说愁，只要不是只会借酒消愁抱怨牢骚，只要不是为了文艺而文艺，他都是令人欣赏的。

忧郁文艺青年，好像文艺就一定是忧郁的，不是的，文艺也可以是积极的、温暖的。

文艺，是心的柔软。

8、理性 vs. 感性

李雯说，理性就是你要去接受外界所付给你的各种各样的思想，你喜欢的不喜欢的，你都要去学习去接受，要会控制自己的感情，深藏自己的内心。

能不能这样说，感性是内心不加工或者粗加工，是原材料；而理性是精加工，是糅杂了各种作料、综合了各种要素、集合了各种工艺的产品，是成品。

独处时，取本心，不忘初心，保有对生命的好奇和感动；与人相处时，不任性不自恃不自卑，保持尊重；做事时，有条理，有计划，不掺杂个人情感、私人恩怨，就事论事。

所以，李雯的建议是，

可以在内心层面上也稍微的让自己理智一点，因为内心的感性也总会不由自主的显露在外面。

也是，一个人不可能做到完全的内外分开，既然这样，便尽量都理智一些，少一些调整时的能量耗费。

9、合作

程炎熙说，首先不能把自己想的万能”，也不能把别人看的“无能”

10、有时候你所关心的别人可能一点都不曾在意

所以，不要管那些莫须有的，做好自己就行了，真诚，善良就够了。

不要为了一些不值得的人的喜欢而去背叛一些爱你的人；

也不要因为害怕喜欢你的人不能接受你的改变而放弃自己内心的声音。

11、轻易的结论

轻易下结论，便会轻易给自己找借口，便容易找不到问题的关键，虽然看起来每次都有所发现，但实际每次都没有实质的进步。

问题出现时，一定要踏下心来，钻研，钻研。

自以为是是一个毛病，它不以是否表现地出来为依据。不能说你不在别人面前表露出来就说明你不自以为是，相反，这种东西你没表现出来过，你的思维模式和行为模式会默认这样的路径成为一种习惯，慢慢发展成不易察觉的坏习惯。譬如说，如强哥所说，他发现你在很多知识的理解方面都不够深入，而你却想当然地认为他不对，这种判断是从哪里来的？根源在于你没有对他有充分的尊重，没有认真的去考虑别人的意见，没有以接纳的心态去对待别人的建议。

记住，有容乃大。

12、friends

其实，看看朋友的反馈，比较普遍的一个问题是，你让他们了解地太少，所以，没有几个人敢说了解你，敢说跟你关系很不错，所以有时候给别人机会就是给自己机会。

适时地倾诉与放开，才能让别人去接受你，让别人知道你是一个普通人，没有距离感，或者让别人觉得你不会看不起或者设计别人。

有事情一定要说出来，说出来，别人才可能了解你~

你不说，别人接受的信息就是拒绝~任何单向的付出都是不长久的。

13、谁不是踉踉跄跄，然后坚强—张静

14、敏感，敏感，相当敏感

说白了，敏感，往往被人理解为小肚鸡肠。

自己看着办吧。