以下答案由「素问」（ https://sooon.ai ）服务 基于 此文档 （ https://www.zhihu.com/question/264373660/answer/1710187984 ）授权内容生成。

提问模版：

使用以下段落，用你自己的话重新组织语言，准确、有理、简洁、清晰地回答："{query}"

{materials}

---

提问：我是一名大学生，为了时间的高效利用。我常常自己一个人。因为健身、学习各种技能我并没有志同道合的朋友来陪我做。并且过分暴露自己的学习意图反而会让别人不舒服。大部分时间我可以接受独处。但是当看到大家去旅游去玩的时候我常常感到怅然若失。

参考答案：

作为一名大学生，我常常独自一人，因为我没有志同道合的朋友来陪我健身、学习各种技能。过分暴露自己的学习意图反而会让别人不舒服，所以我大部分时间可以接受独处。但是当看到大家去旅游去玩的时候我常常感到失落。保持自我是指拥有自我，维持对自己的所有权。保持自我不要靠叛逆，要靠取消对方干预你的逻辑前提。避免被控制的首要要害，是避免有人比你自己对你自己的了解更全面。孤独是自由的必然，无论你愿不愿意，你都将最终会成为世界上唯一知道你自己的人。最终的悲剧是因为真正的独立实在令人惊慌失措，人受了惊吓，于是把一生都用在了不断的尝试依附某个领导、某个偶像、某个恋人、某个朋友、某个子女……最后终于失败。所以我们要学会保持自我，拥有自我，维持对自己的所有权，避免被他人控制。

#保持自我# https://www.zhihu.com/question/315494956/answer/1465036439

#评头论足# https://www.zhihu.com/question/374255946/answer/1905790362

#肉糜# https://www.zhihu.com/question/22766584/answer/2637135831

#破防# https://www.zhihu.com/question/20026303/answer/2645652749

#后悔的真相# https://www.zhihu.com/question/312641391/answer/2247316582

#the game of 看不起# https://www.zhihu.com/question/26828496/answer/2830201218

#自视# https://www.zhihu.com/question/273390297/answer/1839256319

#多余的问题# https://www.zhihu.com/question/393989082/answer/2903293712

#恋爱原理# https://www.zhihu.com/question/461267669/answer/1906986171

#礼# https://www.zhihu.com/question/52852778/answer/2543940177