

改写人生剧本3步曲



来源——公众号【ROSIELLU】付费文章

花费——980元

作者背景：

Rose ,外籍华裔，从小生长在北美。

毕业于世界名校多伦多大学，主修艺术史，副修文学和世界历史。

父母在中国90年初改革开放期间作为最早一批回中国内地投资经商的华裔，让Rose从小也受到中国文化熏陶，有着一口流利的中英文和上海话。

大学毕业后，曾在北美银行和香港的金融业工作，结合自身的成长背景，让她拥有极为广阔的国际视野。

发现自己不喜欢金融业后，她凭借着自己对美妆和艺术的热爱，独身一人勇闯洛杉矶好莱坞美妆圈。并在创业第一年就成为火爆好莱坞的睫毛品牌Lillylashes的供应商，Kim Kardashian, Beyonce和Lady Gaga更是该品牌的忠实粉丝；以及和卡戴珊还有Bella Hadid的彩妆师合作登上Vogue China的线上报道。她2019年创立美妆品牌Iconic Rose。以此连接中西方市场，将好莱坞美妆艺术带给中国广大爱美的女性。

2020年全球疫情的影响下，被迫暂停美妆品牌的运营和融资，2020年疫情期间她分享自己的创业经历，国际化的成长经历视频，以及中西方文化内容，引发很多中国观众的共鸣，短短2个月内涨粉10万+

长达2-3年的疫情，让Rose看到社会上有太多无助的人需要帮助，2022年她选择在洛杉矶的人道主义博物馆做义工，负责推进比弗利山庄的一些艺术类慈善项目（分享过vlog）。她认为人生的事业不止需要创造财富，也应该造福社会，做对社会有正面积极影响和有意义的事。希望可以给到大家最真实的讯息和经历，帮到大家。

欢迎来到改写人生剧本步曲课程，倾听自己的潜意识，这个系列帮助了无数人走出人生的困境，他们大部分花了1~3个月的时间全部照着我做，然后他们的人生发生巨大的改变脱胎换骨。我这里没有任何的毒鸡汤毒鸡血，我的方法是任何人都可以使用，而且是被反复实践证明我是非常有效的，你不需要花很多的钱去看心理医生，你就可以彻底改变自己的人生。

从你自己的潜意识开始，心理学家荣格说潜意识决定你的命运，那到底什么是潜意识？我把你的潜意识比作一个内心的秘密花园，这个花园你看不到摸不到，但是你其实可以听到和感受到。

人刚出生时潜意识还是比较空白的，随着成长的过程，你周围的人会偷偷在你的潜意识的花园里埋下各种种子，有好的有坏的。很可怕的是这个社会，甚至你的父母以及大部分外界给你的种子基本都是坏的。

你仔细回忆一下童年，比如说小时候你不小心打翻了牛奶或者摔坏了酱油瓶，你父母第一句话是什么？你怎么笨手笨脚的？你怎么老闯祸？什么都干不好、小麻烦、多事。你小时候考试考得不好，老师一般说什么你就是笨蛋、你没救了、成绩很差、你以后考不上大学、找不到好工作。。。

相信大部分人有类似的经历，我称这些为负面的杂草类种子，潜意识是看不见的秘密花园，所以这些负面种子在你的花园里生根发芽，你自己是不会察觉到的。现在我要带着你潜入你的秘密花园，把照明灯打开，请问你敢不敢亲眼目睹，看看你的潜意识到底是杂草丛生的灌木林，还是开满芬芳玫瑰牡丹郁金香的漂亮花园。

改写人生剧本第一步——记录

其实这是一个有点可怕的第一步，希望你做这个改写人生剧本系列，是下定决心改变并且鼓足勇气的，因为觉醒的那一瞬间看到的景象其实是比沉睡还可怕的，所以真的敢做我接下来要布置的作业的听众都是勇者，也是真正追求真理的人。

那么我现在来说一下我的改写人生剧本的很有名的小红点作业是怎么做，其实很简单，但是很可能让你吓一跳，想象一下你现在是你潜意识花园的园丁，你需要先清晰的认识负面杂草类的种子是长什么样的，我前面已经给了你们一些例子了，现在我需要你拿出手机或者纸和笔，每天开始记录你自己的负面心声。

不管多大或者多小小的事情，比如你今天出门忘记带手机了，自己暗暗的骂自己，好糊涂好笨，我要你养成习惯，一旦发现自己负面的声音，立刻记下这个小红点，然后简单写一下你对自己说了什么话，那么这是小的事情。

大的事情，比如说搞砸了一个客户的合同，造成了公司巨大的损失，然后被老板臭骂，这时候你自己内心的独白是什么？比如完了我这辈子都没有出息了，我居然这么愚蠢，我一无是处等等。

负面心声也不单单只于骂自己，也可能是暗暗的打压，没那么明显。例如你看到有些人过着你向往的生活，你暗暗心想我这辈子都不可能过这么好的生活，或者你看到有人台上演讲，你对自己说这个我肯定不行，也许你在一个社交场合看到别人都在愉快的聊天，你心里想没有人要和我做朋友，蠢、笨、丑、没用、糊涂、不可能、不会、不、这辈子没希望、没有等等这些都是负面的心声，当然这些还只是部分例子，远远不限于这些。

建议你先再花至少一个月的时间，不管是在上班上学的路上还是吃饭的时候，日常的时候跟亲朋好友聚会的时候等等所有的生活场景，只要你发现自己有类似这样的负面心声，就赶紧给我记下来。

第一周你可能没有那么多，因为你还没有完全打开那个意识，你可能只会偶尔捕捉到几条负面信息，因为你经验还不足，有些时候你可能一条负面信息，一个小红点都没有抓到是空白的，但不用担心请你继续记录。

第二周你会发现稍微多一点，你开始更加的留意到哪些是负面心声了。

第三周你会渐渐开始比较清楚的发现负面心声。

到最后一周第四周，这时候你应该非常得心应手了，你会抓到越来越多的负面心声，你记得小红点也会越来越多，然后一个月下来来看看你自己抓到多少个小红点，如果数量非常多，多到吓你一跳，那么恭喜你，这只是你潜意识的冰山一角而已，你可能会感到非常惊讶，甚至非常不知所措，这都是正常的事，也是好事，不用担心我后面会教你怎么处理这些杂草的种子。

我希望你现在拿出笔记本写下今天的日期，几几年几月几日，马上开始这个红点作业。如果你没有完成第一个月的红点作业的话，第二步你会完全跟不上节奏的，因为那时候我需要你拿出你一个月的红点的作业，然后一步步教你怎么去改正。

然后关于怎么正确的交作业，大家一定要仔细读交作业必读的那一篇公众号文章，我在公众号的主菜单里也会放链接，如果你用公众号私信聊天窗口的方式交作业的话，我是看不到的，系统会全部都删掉的，如果你要我看你的作业的话，一定要去读交作业必读的那篇文章的指示，然后想要和其他学员一起交流的，请你们去B站这个改写人生剧本，预告视频的评论区里据反馈和大家一起交流。

然后请不要把这个付费的内容送给你身边的人，也不要免费的去转发给其他的网友，因为人不会珍惜免费的东西，然后交了作业之后我都会在后台去读的，但是请你们耐心，我也会尽量给你反馈，但是我没有办法保证，因为可能会有很多人，但是我是会尽量去一个个去读，所有的人的作业我都会去读，然后在必要的情况下我都会去反馈的。既然你已经花钱买了系列，不要听一次扔在一边什么都不做，否则不如去刷网剧别浪费你的钱和我的心血好了，交完这个小红点作业之后，我们再来一起看第二步，赶紧去记录你接下来一个月的，你能记得所有的负面的心声。

改写人生剧本第二步——改善

大家好，欢迎来到改写人生剧本的第二步，改善。

请你把上一步我们的小红点作业拿出来放在面前，记录完一个月的小红点，你发现了为什么会有那么多的负面心声？这些心声的根源到底从哪来的？

请你好好静下来回忆一下你童年最早的记忆，那时候的你是不是大脑相对空白，安静，也没有那么多的精神压力，这些在你潜意识发芽的到底是哪来的？负责的告诉你，你目前大部分负面的潜意识都是来自外界，不管是家长，还有学校的老师，周围的亲朋好友长辈，这些慢慢在你的潜意识花园生根发芽了，而且越长越大。

我现在拿某个学员的负面陈述举例，他的负面心声小红点是【我内向，所以交不到朋友，没人喜欢我】。我可以告诉你，他这观念完全是错的，被社会洗脑了，他把两件完全不搭界的事情一连接到一

起去了，这也是很多人会犯的潜意识认知上的错误。

首先，交朋友的能力和社交水平相关，但是内向的性格和社交水平又完全是两回事。一个外向的人也很可能涉及到水平很差。

我举个实例，一个天天叽叽喳喳东家长西家短的烦人八卦的邻居大妈，他们够外向吧，一点都不怕生，小区随便拉个人都能聊三小时，可是你喜欢和他们交朋友吗？你觉得正常的大部分人谁会喜欢和这种所谓的外向烦人大妈交朋友，谁看到他们不是能躲则躲。

所以说内向是内向，社交水平是社交水平，两者没有太大的关联，你要学会辨别哪些东西是你生来的性格特长，哪些是外界硬加给你的价值观和观念。

一个内向、但是待人接物随和、礼貌温和的人和一個外向型长舌妇八卦的人，脑子正常的人肯定都会选择前者做朋友，所以内向和你交不到朋友，没人喜欢，完全没有任何关系，也别找借口，你交不到朋友的真正原因和内向性格无关，而和你的社交能力有关。

那么负面陈述句如何改善呢？

可以这么说【我性格天生内向，但是我很善良，也爱看书，有很多有趣的观念，我应该学会提高自己的社交能力，去找志同道合欣赏我的人多交流】。

这个陈述句，是不是比他之前的那个：我内向，所以没人喜欢我，要正面积积极很多，是不是人生的可能性一下子开阔了。

还有一个例子，比如【我数学很差，我这辈子没出息了】。这个也是一个很滑稽的潜意识的负面想法和认知观念，数学满分100分，你考30分你数学确实差，但是数学差就代表这辈子没出息了吗？这是谁告诉你的？数学老师吗？这世界就只有数学好的人才能有出息吗？这又是一个极大的认知错误。

你让哈利波特的作者去考考看奥林匹克数学，看看他能考几分，他是不是也完蛋了，这辈子没出息了，人家不是照样出名发财过着梦想的生活吗？所以数学差和这辈子没出息，这两者有必然的联系吗？答案是完全没有。

那么根据之前内向的例子，这个例子你应该怎么改善？

比如说【我数学确实不好，不是我的强项，但是我对文学或者某某学科很感兴趣，我可以朝那个方向发展】。

看到这里你是不是受到了点启发，我举的只是一些常见的案例，每个人情况不同，你现在该把上个月做的小红点作业拿出来看一下，然后问自己你的潜意识里有多少类似的给人生彻底判死刑的负面陈述，而且实际上是无稽之谈，社会硬加给我们的狭隘的认知和观念以及毫无逻辑的关联。

大家的红点肯定都不一样，这一期的作业就需要你在红点的基础上开始改善你所有的潜意识的负面陈述，不管多大多小的负面陈述句，一个个把它抓出来，写下新的改善句，然后每天早上和睡前读一遍改善后的陈述句，这个过程起码要花一个月的时间，然后之前的红点作业你还是可以继续做，不影响。

如果你发现新的不同的红点你全步都记录下来，你现在是你潜意识花园的园丁，这些负面的种子你都要发现，然后挖出来处理掉，不要等这些长成大树了再去补救，你要砍倒一棵大树是很累的。如果把

你的精神经历比作潜意识花园的土壤，那么这些负面的意识就是杂草，有的人的杂草一直没去除掉，长得都快比他人高了，你说这个人的花园哪还有养分去栽培玫瑰牡丹。

很多人内心的花园已经被这些垃圾吸干了，怎么能不抑郁，又怎么可能活出自我。这些人平时生活的口头语就是：“我这辈子就这样了”。其实是一种精神上的懒惰和认知上的错误。

这一期的作业需要你深度思考，我在这里告诉你的一切，并且深入的去解析你过去这些年的人生有多少这些毫无逻辑真理可言的错误的价值观，和对自己人生判死刑的负面陈述句的。

我希望你们可以通过这整个系列改善，然后彻底改写自己的潜意识，再把一些外界某些因素观念和你本身的特性去做负面的连接。

这里你是不是明白了我说做作业的重要性，第一步是让你花一个月的时间去时时刻刻关注自己的心声，尤其是负面的心声，然后去做记录。

没有做的人，你在这期第二堂课是不是就已经跟不上课程的进度了，你比别人少了整整一个月的时间，倾听记录自己的负面心声，所以请你赶紧补上，然后这期的作业重点是基于上次的作业，要改善每一个记录下来的负面心声，请你再花一个月的时间去把所有的负面心声一个一个的去做改善，然后最后我需要你做一个简单的总结报告，告诉我你改善的最重要的几条负面心声是什么？

一般这种是跟你的学业事业甚至情感个人生活有关的，然后我需要的报告其实是很短的，几百个字就可以了，因为每一个负面心声改善的话，也就是一两句话，就这么几句话，几个负面心声的改善确实要花几个月的时间去记录思考、总结、改善，没有做作业的赶紧去补，这个系列三步曲的最后，在改善的基础上，我会教你如何彻底的改写命运。

然后最后两个第四第五步额外添加的精华是可以帮你彻底的打开你的世界观和认知，实现人生的蜕变。

改写人生剧本第三步——改写

欢迎回到改写人生剧本的第三步。

上一期我们说的是改善，这一期的重点是改写，而且重点在于行动、行为，然后最重要的中心内容是潜意识决定行动，让你彻底明白自己人生的问题出在哪里。

现在你们已经记录了两个月内心的负面心声了，也花心思精力对负面心声做了改善的陈述句，你是不是有点惊讶的发现曾经的自己是如何暗暗的骂自己，暗暗的否定自己以及自己的人生，并且人生的种种行为上也越活越萎缩，而不是绽放了。

如今你的思维意识，应该和两个月前第一次记小红点比有比较明显的领悟和进步了。到了这一步你应该渐渐发现和认同潜意识最可怕的地方，他无时无刻不在左右你的一言一行，而且潜意识是不会睡觉的，他会日日夜夜告诉你，比如说你很蠢你很没用，你交不到朋友，你这辈子就这样了等等，这是很多人抑郁消极生活，没希望却又找不到根源的原因。这种情况吃药物理治疗根本没有用，因为你不是脑子生病，也不是身体生病，是潜意识的毒瘤，你的思维病了，然后你要知道人的一切行为都是在潜意识后面的，也就是说潜意识它是主导你整个人生和你会去做的行为的。

如果你之前的负面潜意识陈述句告诉你你很内向，所以你没朋友，当你深信这个陈述的时候，你的行为会是怎样的？我可以告诉你你会越来越不主动去交朋友，哪怕学校公司有活动你也不会去报名参加，因为反正你已经深信不疑，你内向，所以没朋友，所以你觉得根本就没有必要去参加，你怎么可能去做任何社交行动，你等于把你的人生的主动权操纵权全步给了别人，你不去公众场合自然是没有朋友了，然后你越来越沮丧，也越来越没有人想要邀请你参加活动了，别人可能会觉得你完全没兴趣，然后这类人思维认知上把错全怪在内向性格上，但是他的负面行为是基于他错误的认知，他以为内向，所以没朋友。

我第二步讲了他是社交能力差，所以没朋友和内向一点关系都没有，这就完美解释了，潜意识决定你的认知，认知决定你现实中的行为，然后最终决定你的人生和命运。只有实实在在认真记录前两步作业的人才会彻底明白我在说什么，而单单反复的听你是听不懂的，这个系列是需要你去记录，需要你绞尽脑汁去思考去记录。没有任何毒鸡汤也没有鸡血，我只是指导你方向方法做了前两步作业的，你目前这一步就是该寻找你自己人生的长板和特点，并且努力朝那个方向发展和策划了。

举个现实的例子，你数学天生不好，对数学完全不敏感，这是天生的，你改不了的，但是如果你喜欢文学，你的作文成绩一直很好，你想朝这个方向努力，这时候你把人生精力开始放在文学写作上，比如说有一天你读杂志的时候看到有个作文比赛，你这个时候就可以大胆的去试试投稿，这里你有没有明白你第二步做的改善的作业是有多重要了吗、

所以我们的第三步是基于第二步，第二步又是基于第一步的小红点的。

第二步的改善就是我之前说的，我说数学不好确实不好，但是我发现我很喜欢文学我不是这辈子就没有出息了，我可以朝这个方向发展，这是非常重要的一步，因为这是你帮你找到你人生方向的那一步。

然后第三步我们现在说的就是改写，就是你要朝着这个方向决定的方向去发展了，所以没有做作业的人你光听，你可能觉得听得懂，但实际你是不懂的，因为你没有把你的小红点全部挖出来，你并不知道你潜意识里有什么，所以你没有办法去做第二步的改善，你第一步没做你就没办法做第二步的改善。

然后还有的人会投机取巧的说你说的内向，很符合我不用做这个作业了，因为你这个实力跟我自己很像，我就直接抄你的作业，还有的人会觉得你说的数学不好，也是很符合我的实际情况的，我也不需要做这个作业了，我可以直接抄你的。

我跟你讲都没有用的，因为做作业的小红点不单单是帮你找到人生的大方向，你还有很多其他的小红点隐藏在你的潜意识里面，你都不知道是什么，我也不知道是什么，你只有去记录了，然后你才能知道你到底还有什么小红点，就是这些负面的潜意识，哪怕你找到了人生的方向不做作业，通过我的视频抄作业，你的这些其他的负面的种子你全都没有根除掉，你找到的方向也没用，还是会有很多负面的潜意识阻挠你。

ok我们回到我们的实例，就是数学不好，但是我写作文很好，之前已经决定了你的人生要朝文学这一方面发展。那么你目前所有的现实行为就该符合这个思想改写的实际行动，可以包括你去投稿很多作

文的比赛，然后万一你的作文得了个奖，你是不是就获得了一些肯定和成就了，你得到了这个文学奖之后，你再回头想一想做第一步时小红点你消极的想法是什么。

因为数学不好，所以我这辈子没出息没希望了。你想想这是多么巨大的改变。命运的剧本就是这么一步一步一点一滴改写的是要付出行动的，是在调整管理的思维认知后，然后付出行动，我有时候看到一些年龄很小，甚至都没踏上社会的小粉丝观众在那里口口声声的评论区里说我这辈子都不可能怎样了这种话我这辈子就这样了，我觉得很可笑的同时也非常可悲，人生其实很长，没有你想象的那么短，我每次听到这么小的年龄就如此悲观，给自己直接判死刑，并且天天毫无作为和行为的人，我真的觉得很可怕很可悲。

请你告诉我这两个月你做了第一步和第二步的作业后，你在第三步改写这个阶段，你做了什么具体的行动行为用最多，一夜只告诉我你做的所有的实际行动行为，哪怕很小的，比如说我之前有个粉丝说他是天生很糊涂的人，那是他的小红点，然后他就整天骂自己是傻子糊涂蛋这辈子没出息，那么第二步他的改善他是怎么写的？我事情比较多，容易忘，我应该养成记录的习惯然后第三步他的实际行动就是他开始设置手机提示习惯，用笔记本功能记下每天要带的东西，那么最终结果就是他忘东西的概率大幅度降低了，生活工作效率也提高了，然后你可能会问这么小的事情也能当作业交对这个作业没有对和错的，只要是真实的是你实实在在做的就可以了。

还有个人就是我说的是交友的，内向的他的小红点，第一步是我很内向，没人喜欢我，所以我没朋友。第二步就是我说虽然我内向，但这不是我交不到朋友的原因，我要提高自己的社交能力，内向和社交能力是没有任何关系的。那么第三步就是他觉得自己很爱看书。他在那个时候才发现基本上可以说已经有点晚了，所以我的系列希望大家高中的时候就可以开始看了，高中大学就可以开始实践了，你的人生就比别人早一步了，那个时候你潜意识花园的杂草可能还没那么多，可以赶紧根除了，你要等四十几岁再来根除，就真的太累太累了。

好了，后面的第四第五步是彻底教你如何打破思维的认知，甚至是可以跨越阶层的。

改写人生剧本第四步——保护

大家好，欢迎回到改写人生剧本的第四步，就是保护自己的潜意识，做了前三步的作业，你应该明白自卑是一切人生问题的起源，而自卑又来自于你的潜意识，你的潜意识有很多认知，来自于外界负面的信息，然后你们从小到大都没有学过要如何去过滤和保护自己潜意识的概念。

大部分人浑浑噩噩过一生的原因是他对自己的命运没有掌控感，更没有任何强烈的人生目标。何方向，甚至都不知道自己人生舞台的主角是谁，在自己主观意识不清晰的情况下，人很容易被周围的人影响，也就是让这些周围人在自己的潜意识花园乱撒任其发芽。何为没有自我？就是潜意识里所有的观念都是别人给他的，他自己从来没有考虑过这些观念是否正确。

然后你做了前三步的作业，通过思考练习后你会觉醒，觉醒之后你会发现你周围大部分人是没有自我意识的，大部分普通人周围的人也都是普通人，什么叫普通人就是一辈子没有去挖掘自己的潜力，糊里糊涂听着周围人的建议，平庸碌碌无为的过一生。

我们要做成功的人，而不是平庸的人，这里的成功不只是说钱，而是过让自己梦想的生活积极创造自己的人生，有自己的理想目标和抱负当你从负面的潜意识觉醒，并且有了自己的新的人生目标之后，

你就会从这些浑浑噩噩的人群中清醒过来，你现在应该很清晰的认识到

——你内心的那些小红点都是身边的人在不断给你灌输的负面的种子，然后有些也不是骂人的话，而是劝你平庸，比如说你们经常听到的平平淡淡才是真，这种话我劝你们一定要根除，不要让他放在你的心里发芽。讲这种话的人基本上都是又懒又无知，还喜欢把周围人拉到他的水平线的，用心险恶还浑然不知。我们千万不要被这种人影响。

当你年纪轻轻都没有给自己任何机会去开发发现发展自己的且就早早给自己人生判个死刑，我就普普通通平平淡淡，你不觉得这很可怕吗？谁有资格论平淡？我认为是真正体会过繁华的人，而不是那些一辈子浑浑噩噩守着自己三分地，连大千世界都没见过，没有体验过的平庸人。

网上还有很多那些看似符合逻辑，但实际上是变相打压你的话，比如什么圈子不同不必强融，我认为只有没有任何社会经验以及单纯学生思维的人才会去听这个话。

首先什么叫强融？比如说我明年会去参加一个硅谷的论坛，是我的一个朋友邀请我的，然后我自己根本不是科技行业的论坛，会有几个千亿美金身价的大佬参加，请问我也去参加，我是在强融吗？我没有千亿美金的身价，我在论坛的活动，如果我看到那几个大佬，我是不是得赶紧逃离，不要跟他们讲话，因为我不配。

所以你知道网上的这种什么圈子不同不必强融，这种平庸者的言论，你把它放到现实中是多么荒谬，然后有的人会问你有什么价值给人家，我当然有了，不是说千亿美金的身价就只能跟其他千亿美金身价的人打交道，你要善于发现自己的价值，懂吗？

我就打个比方，比如说乔布斯世界级的大佬，如果他在你面前的话，你敢跟他说话吗？你会跟他聊什么？很多人就会觉得我根本就不配跟这样神级的人打交道，你知道吗？你一定有比他强的东西，就你们在这里听这个视频的，我敢保证你们所有人的中文都比乔布斯好，然后我问你苹果除了美国之外的第一大市场是哪个国家？然后你中文总比乔布斯好吧，你别告诉我你中文都比他差，你是不是就可以跟他聊聊中国的市场，你作为一个中国人，你的想法为什么不可以聊？

所以说这种什么圈子不同不必强融这种话就真的很傻，我也不是说你一定会成为乔布斯的朋友，我只是说如果你有机会去参加这样的场合，我碰到这样级别的大佬，你也不用很自卑的觉得我根本就不配在这里，你们方方面面全步比我强，我连话都不敢跟这些人说。没有这个必要。

像我前面说的善于发现自己的价值，还有的人会说这叫普信，我认为是的普信是什么？普信就是一个人他没有任何的社会价值，就是硬条件方面，学历也好，什么谈吐也好等等等等，然后他还要向别人理直气壮的索取价值，这种人才叫普信。

我希望你可以深度的思考一下，你去想一下你每天在网上听到的所有的这些话，这是教你什么圈子不同不必强融，什么门当户对那个的，你要学会问自己为什么或者为什么不，然后再一步一步的深层的去挖掘答案，要学会独立思考，不要人家跟你说什么，然后你听上去逻辑挺符合的，你就全部收进。

这个社会有很多人他并不希望你过的好，不管是工作上也好，情感上也好。

我相信我的观众很多都是女生，很多人会告诉你，会在那里不断的告诉你门当户对，你别想着找条件很好的什么的，当一个人跟你这样说的时候，你要想一下他的立场是什么。

我可以告诉你一个扎心话，别人的立场人家根本就不想你嫁得很好，或者找到非常优质的人生伴侣，人家其实就是在偷偷的打压你，其实他就是想操控你而已，他想操控你的人生，你明白吗？你真的听他的话你就傻了，你就过平平淡淡的生活就够了就可以了，其实人家心里就是只想你过这样的生活，你哪天过了超出他认知的生活，他们心里会非常的不舒服。

然后你要找好的工作，你要找好了人生伴侣，这都是很正常的事情，人都是向上的，你要知道你的人生的规则是你自己去创建的，不是别人告诉你你应该怎样。

那天你真的找到很好的工作或者非常好的人生伴侣，这些人知道后的第一反应你知道是什么吗？就是浑身不舒服甚至嫉妒，所以当你听到这些人跟你说这些东西的时候，你要好好的想一下他的立场是什么，他是真希望你好，还是希望你活在它的一个框架里面，你要多问自己为什么，为什么不。

以前我有个导师我记得他跟我说过“**人生总有赢家，为什么不能是你**”，你好好的想一下，反过去结合你之前的那些小红点，第二步改善的一些陈述句，你告诉我为什么人生赢家不能是你，为什么精彩的人生全部永远都是别人的，你就得过普普通通的平庸的生活，就是说你的人生都是可以自己去创造的，你根本就不用听你周围的这些人的话。

那么这一步的作业是什么？

一是精准的找到你身边播撒负面的人，然后学会物理远离，你不能物理远离他的话，你就精神隔离，保护好你目前的一个健康的潜意识，写在纸上，写下来你发现的你身边一直打负面的人是谁？

二就是把每个扔向你的负面种子去做深度解剖分析。

改写人生剧本第五步——自信

Hello，欢迎回到改写人生剧本的第五步，然后这一步我就会随便聊聊一些，让你脑洞大开，跳出常人的框架，让你的人生实现锐变，很多人一辈子都无法认识到——**你才是你人生的主角，别人都是配角，无论他们是谁**。这个思想很少有人能彻底领悟，这也是为什么他活不出自我的原因，你一定要知道你是你人生电影的第一主角，这是一种发自内心自我觉醒后才能彻底理解的深层次的自信和掌控感。

然后有的人可能会说我家很穷我很丑，我身边的人都比我有钱漂亮有背景等等，这种人其实还是不理解真正的自信和外界条件一点关系都没有，很多人错误的把外在社会价值条件当做自信的唯一前提，那是完全错误的。如果你把你的自信建立在我比谁有钱，我比谁漂亮，然后你洋洋得意自信无比，我问你这个时候出现一个比你更有钱比你漂亮的人，你的自信心是否就被打击了？

你这个不叫自信叫优越感，再严重的话就会变成自恋人格，完全就是不健康的心理。优越感和自恋人格的人内心是非常脆弱的，**自信是一个深深了解清楚知道自己是谁，专注于创造自己人生宏图的人，而不是天天靠和别人不断的比较**。自信的人有强大的定力、专注力，更不会被身边乱七八糟的人和事轻易动摇内心的一些想法。很多人就是没有目标定位，然后也没有做过前面的三个作业，天天喜欢关注身边一些破人破事。

我很早说过大部分碌碌无为的普通人特别喜欢八卦，关注别人的人生，也特别在乎和他的想法，什么叫毫无关系的人，就是说你今天出了车祸要水滴筹了，这些人连5块钱都舍不得打给你的人，这种人就是跟你毫无关系，然后你还要天天在乎他的想法，关注他的动态，完全就是浪费自己的人生。

然后什么是主场思维？

就是无论你遇到谁，像我上一步说的，你是你自己世界宇宙的中心，哪怕你遇到乔布斯级别的大佬，你也要思考一下你有什么地方是他比不上的，而且还是他感兴趣的点，你可以大胆的和 he 交流你的独特的观点看法。

就是说像我就不会在任何人面前感到自卑，我上一步也说过，这世界上没有任何人能让我觉得我没资格和他说话和交流，你一定要有这样的气势和自信。

然后这个主场思维你甚至可以用在情场，比如说我以前有个粉丝，他就是很典型的那种弱者思维，配角思维。就是他这个人他好像永远是给人家跑龙套的，他又跟我说他遇到一个可以打95分的优质男，但是那个男的对他挺冷淡的，忽冷忽热，然后他就在那里伤心痛苦，然后他跟我说他可能这辈子也遇不到这么高分的优质男，那么我的想法就是为什么在你的世界里，你要给这样一个男生打95分？

就是别人可能会说他长得又高又帅，家里有背景，自己本身也是高收入 blah blah blah，这些都是别人的东西，但是他对你冷淡，他对你忽冷忽热，你为什么不给扣分？你的打分的标准是完全忽略了你自身，你知道吗？别人对你态度差，你居然不给他扣分，这样的男人在我的世界里大概就是20.30分而已，只要对我不好，对我态度差的人不珍惜不尊重我的人，不管他是什么身价什么身份，他在我的世界里我最多就给他20.30分，不管他的社会价值和硬件条件有多好，但是这个女生她的问题就是别人对他再怎么不好，只要别人自身的硬件条件好，他就会给人家95分，哪怕对他不好。

你们明白这个主场思维了，就是把自己的位置放得太低，然后把别人放得太高，即使他有很高的社会价值很好的硬件条件又怎样，如果对你很差，他就是个渣男垃圾，这也是为什么很多女生在感情中没有自我的原因，尤其是遇到硬条件、社会价值比较高的优质男，他就会把别人捧在一个很高的位置上，然后把自己放得很低，完全忽略了自己。

所以说不管是在情场也好，平时社交打交道也好，永远都不要这样做，因为你这样做的话，你的气场永远是很弱的，别人是可以感受的出来的，因为你没有自我，那么你的自我是怎么强大的，你就按照我前面的三步四步一步一步的去做。

然后第三步像我说的改写的时候，你已经付出实际行动了，你的人生的自信就是一点一滴通过行动，不管是小的还是大的成就一点一点的堆起来的这个当中是没有任何捷径的，然后也有人会问我我找到目标了，但是怎么去专注他？

其实自律这个东西是自欺欺人的，世界上没有自律，只有欲望，你以为大佬都很自律，不是。我把减肥当个例子，你今天想吃炸鸡的欲望超越你想拥有6块腹肌的欲望的话，你就永远不会有6块腹肌，明白我的意思吗？

你对哪个东西的欲望越大它就会占上风，你想考上名牌大学的欲望没有，你打游戏的欲望大的话，你就会继续去打游戏，明白吗？这个世界上没有自律，只有欲望。

我再举个例子，你现在很想吃炸鸡，那么我现在把你的头按在游泳池的水里面，你现在还会想吃炸鸡吗？肯定不会了，这时候没有任何一个人会想再去吃炸鸡了，这个时候你只想呼吸，你呼吸的欲望肯定比吃炸鸡的欲望要强，你要达到目的是不可能单靠自律的。

你要战胜困难达到目的，你就要提高你对这个目标的欲望，你的欲望越大，你的专注力自然而然就会提高，然后你会自然而然的去过滤周围的平庸者的话。

比如说我有些粉丝他们出生在一些说是五六线的这种小地方，然后他的梦想是想走出自己的小地方去一线城市生活，可是他们现在在一个不支持他梦想的环境，比如烦人的亲戚，多管闲事的邻居大妈，你就不要气馁，你要学会把你对这些人的厌恶厌倦当做放大你欲望的工具，比如你每天醒来知道自己天天要面对这些和你不同频的人，你感到非常反感厌恶，那么你想要离开这个环境的欲望会越来越大，你就会更专注不惜一切代价的找出路去离开这个环境，想尽办法，所以说你要巧妙的把逆境和负面情绪转化成推动你的动力能量，这也是实现人生锐变的一些秘诀。

破局最关键的一步就是对你目前状况零容忍，因为人都是有惰性的，你不可能去靠自律的，你两天实在无法容忍你目前的环境了，你才会做出最大的突破和改变，就像我说的炸鸡和把头按在游泳池里的例子，这时候你肯定不想吃炸鸡了，你只想呼吸，所以你如果把追求你的目标当做呼吸一样，你得不到您的目标，就好像有人不让你呼吸一样难受，你会想尽办法去奔向那个目标，明白了吧？

一定要放大自己的欲望，欲望，不是坏事，不要去听周围人说的什么平平淡淡就这样过了，你一定要有那种不甘心的心态，甚至我以前认识一个男生自己创业成功的，然后他也不是家里很有钱挺普通的，他当时跟我分享他是怎么成功的，他就是那种非常不甘心不认输的人，他说他看到其他的男生开着法拉利呼的一下从他身边开过去，他说他当时心里就特别难受，她就说凭什么人家可以开这样的豪车过那么潇洒，凭什么我就要过普普通通的生活，凭什么。他就一直发疯一样的问自己凭什么。

这个不是叫你们去仇富，是你把专注力放在别人身上了，但他其实是把专注力放在自己身上，他就一直问自己凭什么人家可以开法拉利，我不行，为什么开法拉利的人一定比你人格高贵吗？一定比你聪明吗？别人能过好的生活，你也可以凭什么你就应该是一个社会上的小透明螺丝钉，凭什么？你要驳回你自己，要放大自己的一些欲望，你才可能破局，如果你天天就是那种就躺平无所谓懒懒的，也不去寻找自己的目标，也不去寻找自己的潜力，这也不做那也不做，你这辈子是不可能破局的，尤其是如果你出生在一个非常普通的家庭的话，你不退步就已经很好了。

当然了我希望在这里看我这些系列课程的人都是积极向上的，想要获取成功的人生的，想要过上梦想的生活的，那么这整个系列最后我要的作业是什么，就是你做完了整个系列，给我一个终极的报告。请你告诉我你做完这个系列，你整个思维上是有哪些改变你注意到的，然后你的行为上你做出了哪些改变，并且取得了什么成果，最后第四步第五步你有什么启发，然后基于这些启发，你决定在接下来的几个月你有什么计划，并且是你付出实际行动的计划，请告诉我简短的。

最后我希望粉丝可以在半年甚至一年，然后给我一个反馈，告诉我你在现实中取得了什么成果，我要的是实际的成果。就是看了我三步曲，做了作业之后，你取得了什么实实在在的成果。

然后现在是新的一年了，我也希望所有的粉丝观众学员全部都去转发我在B站的关于人生剧本课程的视频，也可以在B站的视频的评论区里和他的学员交流，因为微信公众号的留言功能是有限制的，好像150条还是多少条，它就会有限制，我们可以在B站去和同样参加这个课程的学员去交流，我会把视频留在B站的。然后希望你们可以把那个视频转发给你身边的人，让他们来购买这个课程，然后也希望大家不要把这个课程免费的去发给其他的人，为什么我说不要免费的发给别人，因为人是不会珍惜免费的东西的，我也希望大家可以帮我去转发，毕竟这是一个很正能量的课程，也没有什么鸡汤鸡血，全部都是实实在在的，每一步都是有练习的，都是教你方法一步一步怎么去做的，然后这些课程的钱全部会捐给慈善组织给需要帮助的人，还有小动物。

课程的定价，我也没有定很高，五步曲的每一步都只需要一页的报告就可以了，并没有很长的作业，其实就是告诉我一个最终的结果，除了小红点之外，其他的作业全部都是挺短的，就是告诉我你一步做了些什么，取得什么成果，我会尽量去回复所有参加付费课程的学员的作业，但是可能数量会很多，你可能不会那么快的收到回复，但我都会尽量去看去回复的，这也是付费会员可以得到的一个福利。

好了，那么2023年我希望所有的粉丝观众都在现实中可以取得好的成绩，可以迈向自己梦想的人生。