

当人们碰见让自己痛苦和烦恼的事情，大多数人选择逃避，因为人类的本能是逃避痛苦。我想说的是，你只有处理好自己的情绪，才能正确的处理事情，本身，你需要做的是平等的对待每一件事情，理性的思考每一件事情如何做才对自己有利。个体心理学创始人阿尔弗雷德曾说过，我们的烦恼和痛苦都不是因为事情本身，而是因为我们加在这些事情上，观念。