



Who

am

I



Timozer

观点：现代人要了解自己比过去难的多，现在是一个信息爆炸的时代，人类大脑已不足以靠文字描述和回忆来认知自我。我们所接触的信息、观点、事物，已经让人陷入思维的迷宫，必须用简洁的标注法来寻找自我

用坐标和符号的形式，记录生活轨迹，帮助自我定位。

记录：心态、行为、思想

目的：通过记录自己的心态、行为、思想，从而达到自我分析，自我了解的目的。找出源头，来解决目前陷入困境的原因，从而自我突破。分析细节，及时调整自我状态。

原因：心态影响行为，行为影响思想，思想也影响心态、影响行为。

心态：影响情绪的事（正面、负面）。起因，发生过程，结果（处理的如何），现在的想法，标签（情绪标签）。如实描述：本我，自我，超我；本我：不动脑子的本能；自我：动脑子的理性；超我：被约束的道德观。

行为：今天做了什么（日常行为，下意识行为）

思想：今天思考了什么（价值观、人生观、世界观）。
价值观：个人对事物的判断；人生观：个人根据现实做出的判断；世界观：事物对世界的作用。人生观就是丢掉原则的价值观，价值观就是不考虑现实的人生观，世界观就是没有个人倾向的价值观。

Year

2018

Mar

24

今天周六

心态：

行为：

思想：