**第二阶段思想总结**

经过这一段时间的学习之后，我发现PS也不是一件容易的事，因为本来我就是比较粗线条的人，PS作图需要注意很多细节，甚至是死抠细节，一个色调，一个像素，都需要去分析。有时候也会觉得很焦躁，一直都大大咧咧惯了，还是有些不太适应，还好一直在看书调节我的情绪，还没有太情绪化。

这段时间，我感受最深的一点就是管理情绪，也就是意志力的控制。我以前一直在对自己说，要控制自己的情绪，不外露，有时候试图压抑自己的想法、情绪和欲望，会产生一些正面的效果，让我更容易去想，去感受，去做我原本最不想面对的事。但有时候控制自己的思想和感受，是一件不可能的事，我们能做的就是，选择自己相信什么，选择自己要做什么。鉴于这段时间我的一些反应和想法，我觉得我需要做到以下三点：

1. 忠于我的感受，但别相信我所有的想法。当我产生不快的想法时，将注意力转移到身体上，然后专注于呼吸，想想这些想法像浮云一样逐渐淡去。
2. 直面自身欲望，但不要付诸于行动。当欲望来袭时，注意到它，但不要马上试着转移注意力或与之争辩。提醒自己“白熊现象”和“反弹效应”，记住我真正的目标。
3. 驾驭冲动。当冲动一直存在时，与这些生理上的感觉共处，像驾驭海浪一样驾驭它，不要试图摆脱它，但也不要将冲动付诸于行动，给自己一段冷静的时间，如果冷静不了，那就来两段。

总而言之，就是对内接受自我，对外控制行动。