https://www.douyin.com/video/7225578493810199808

标题: 这条视频该看看  
关键字: 成长 #自我觉醒#本我#自我#管理  
作者: 萧大业  
今天的这条视频非常重要，想把日子过得越来越好，不断成长，需要自我觉醒。自我觉醒的过程其实就是认知提升的过程，认知才是拉开人和人之间距离的关键。看看如今非常成功的字节跳动创始人张一鸣怎么说：“认知的我最近越来越觉得，其实对事情的认知是最关键的。你对事情的理解就是你在这件事情上的竞争力，因为理论上其他的生产要素都可以构建——要拿多少钱，拿谁的钱，要招什么样的人，这个人在哪里，他有什么特质，那么应该怎样的人配合在一起。所以你对这个事情的认知越深刻，你就越有竞争力。”  
  
自我觉醒的认知提升之路一共分为七个阶段。你把这个搞清楚，然后去努力，你就要所向披靡，不成功都难。  
  
第一阶段叫做动物本能。处于这个阶段的人对自己的言行毫无感觉，一切行为不安，完全依托本能和动物无益。喜怒哀乐随时来，从不顾及别人的感受。很不幸，有一些人的爱人就是这样。  
  
第二阶段叫做自我反思。处于这个阶段的人不再做事不过脑，思考自己为什么会这么说、这么做。正因为凡事思考，遇到问题不再抱怨别人，开始反思自己。人只要学会反思，基本就走在不断进步的路上了。  
  
第三阶段叫做管控情绪。属于这个阶段的人不管好坏心开始接受自己，一旦接受自己，内耗就会大大减少。没了内耗，心就开始变得平和稳定，自我与本我基本没有了对抗。直接情绪已经控制不了他，他已经非常理性，不再追求活在别人的眼中外界的干扰、评价、嘲笑、讽刺不会再产生任何的影响。他只专注做好自己。这种人在我这样的普通人眼里已经是高人。  
  
第四阶段叫做知行合一。处于这个阶段的人因为经历了前面三个阶段，行动力开始越来越强，加上合理的时间管理和心态管理会变得越来越自律。由大脑意识来控制行为，异常的专注，而行动时会用行动来验证他的思想。知行合一这种人就是我们常说的有结果的人，哪个结果易如反掌。  
  
第五阶段叫做专注忘我。处于这个阶段的人进入了极致专注的状态，对想达成的目标可以进入完全疯狂痴迷的状态，可以迸发出超强的领袖智慧和魅力，是做大事的人。  
  
第六阶段叫做利他之心涌现。处于这个阶段的人生命力和创造力越来越强，内心会不断涌现出慈悲。进入这个阶段的人才真正明白“诸恶莫作，众善奉行”。极致利他，身边的一切资源都将会源源不断的向他靠拢，可以做出卓越的事情。  
  
第七阶段叫做开悟觉醒。到了这个阶段的人已经找到了他自己人生的使命和目标，然后专注很久为此奋斗一生。他能明确回答出人生的终极三问：“我是谁，我从哪里来，要到哪里去。”这已经可以成为伟人了好吧，哥们姐们，你们现在处于哪个阶段？  
  
我是肖大爷，关注我，爱大叔不如爱大爷。', refusal=None, role='assistant', audio=None, function\_call=None, tool\_calls=None)