* 再一次感受现实，不恐惧伤害，不恐惧现实中种种差异，扬长避短不断找到自己的优势的地方然后提纯脱颖而出解决现实问题
* 减少脱离现实的时间，正确理解人人之间的传递的信号，把握原则性底线，无歧视，无伤害，无工作外直接表达的任何意思，然后专注自己的事情
* 需要分配更多的时间在自己的事情上
* 一天中无法长时间保持清醒的状态，也无法长时间思考问题
* 一种活着的状态
* 一种保持本样生活方式下暗藏的生存智慧
* 疲倦和急躁会明显降低控制力向本能倾斜
* 夜晚休息不好，白天就不会有精神。这样浪费了整整一天一夜的时间
* 大脑高质量运行的时候脸会潮红，后背发抖，身体冷。很大可能是气血不足，贫血的可能性是需要排除的。
* 活在现实世界里，只要不接触网络和游戏，不看小说和电影电视，就远离虚幻的世界。和人接触和做复杂的工作，就靠近现实世界。
* 我的思想不够平衡所以无法战胜那些邪恶的想法。我需要阅读更多的好书籍以平衡我的精神世界
* 不擅长依附别人，在自己明白的地方很自然强势有人格魅力
* 抱怨和埋怨已经是一种习惯，遇事首先产生大量消极思想。却当做正确的处事方法以为理所应当
* 我的生活状态从我的脸色头发和使用的物品上都在充分说明，不必要去掩盖，这就是我真实的样子。
* 我有不劳而获的懒惰妄想习惯
* 我会因为不属于我，内心却自以为并坚定的认为属于我的人和事当事实证明此事会变得失落的能明显的看见面部表情。对于这种病态的内心活动我现在还没有可以解决的方法
* 与陌生人交往易失分寸，自乱阵脚，不知所错
* 要改变人生就要改变习惯，生活习惯，学习，思维，饮食等等
* 嘴巴不牢，不要说的事情，顺嘴就说了。
* 首先是开始幻想登台演讲，把普通的经历突成艰难历程，彰显自己能力伟大然后开始散财普渡众生。整个人沉浸在这样一个虚幻的世界，随后手上开始有小幅度的小动作，脚步挪移，接下来嘴里开始哼一个固定的曲调循环哼唱即使嗓子难受也不会停下。然后幻想中就会有人迫害我涉及我的家人。我就会做隐忍的行为，对方就会穷追不舍然后我忍无可忍开始反抗直到屠杀肢解用扭曲的价值观报复他们所有人。面部开始僵硬目无表情，嘴上开始嘀嘀咕咕自言自语整个人就会进入虚幻的世界脱离现实无法脱身。
* 救急的办法就是睡一会
* 健康的身体里要有健康的心智，这是拥有最佳生活的唯一方法。
* 4种状态
* 1、谋杀亲人
* 2、普世救人并高调演讲自己不幸和虚幻的奋斗历程
* 3、被害人角度思考及反击报复的固定思维
* 4、疑心症
* 5、虚荣心起的突然获得特别的帮助或横财然后就开始如何虚伪的辉煌人生
* 这5种状态几乎占据着我的时间。
* +不劳而获的无意识行为，会暂时空大脑和影响状态稳定
* 瘾症 2014-10-18

短时记忆差，少有眼神交流

致瘾物缺失会导致易怒，容易与人发生争执。

* 影响人的自信，易流泪，心跳加速，脸红急躁。瘾症

如果没有目的，我为什么要这样做？

* 追求的东西是在需要的基础上

内在的自我塑造和外在的真实自我要匹配

* 情感主导
* 起因
  + 1、被需求感强烈
  + 2、感受到被轻视想显得自己牛b并以此认为会被重视
  + 3、无能为力却感觉自己应该无所不能如不被满足趋向残暴想通过伤害他人或杀死他人使对象恐惧实现掩盖自己无能为力的现实
  + 4、逐渐丧失理智
  + 5、不安全感追求逻辑上的绝对安全，易偏执
* 感性主导情绪易有较大变动
* 理性主导
  + 1、根据事情发展的自然规律做出相配合的行为
  + 2、不易近人，无法良好处理关系
* 当我从别人特别是亲人那里得到帮助，我就遗忘曾经许下的承诺，变成一个随便许诺没有诚信的人。
* 抑郁症是对他人的一种长期愤怒怨恨情绪，目的就是赢取别人的关心，获得同情和认同，但病人仍因自身的罪恶感而感到沮丧。