## 何为包容

每个人精神上都是一个独立的个体，决定一个人是现在这个样子或者说现在的价值观，或者说我们认为的对与错，或者说我们认为所谓的缺点和优点(我们认为的缺点和优点是我们的价值观决定的，不同人认为的缺点和优点都不同)。

以上状况原因无非有下面四点

1)天生基因的影响2)在后天环境中受到的奖励和惩形成的条件反射3)后天环境中观察到的关于别人的奖励和惩罚4)受到的教育，这个是最弱的，以上三点都是靠感觉造成的，这一点是靠逻辑造成的，人类是一种感觉强大，逻辑弱小的动物，从大脑的生物学构造可以很好的说明这个。

当一个人遇到另外一个人时间，会因为相似对对方有兴趣，或者说是共同兴趣，也会因为彼此的经济利益相互吸引。彼此都无意识的掩盖彼此间的不同，随着关系的越来越近，掩盖不同变得愈来愈多困难，事实上我们更相信世界上没有完全相同的叶子。每个人都用自身的价值观取向去给世界做标记，标上缺点优点，(做标记的最大作用是把客观事物简化成符号方便理解和推理。)

若不同人类就会生出距离，或者拒绝交往？然而世界并非如此。人类弱小需要相互保护，人类需要保护自我以及传宗接代，这一切也是通过大脑中的感觉完成的，这种感觉就是爱。没有爱我们会觉得无安全感。

人类为自我安全感和繁殖的需要去忍受彼此的不同，这种忍受的能力我们称为包容。

不包容

人类惧怕不同，除了保持距离或躲避，还想改变对方，但对方有改变的需要时间才会有用，人类改变不同多半用的权势和战争

## 顺势而为

对天时地利社会变化形势的利用

## 被尊重

通过塑造形象，表现自己的道德魅力，能力，获得尊重。 如人和

## 乐观

一件事情得成功需要众多因素，除了自我努力和智慧外，对不可控因素的的乐观

## 自尊

自我的一种判断。比如对自己地位的判断，能力得判断，容貌的判断。

自尊有自律的作用

你认为自己是什么，自己就会变成什么样的人。

## 自信

对自己和运气的认同

## 自卑让人更容易发怒，更担心别人看不起自己，更重视地位。更容易发怒发怒的原因有两个，1更容易把一些事情误认为别人看不起自己2误以为发怒可以有效的防止别人看不起，3误以为通过发怒提高自己的地位，自卑的人误以为只有地位高的人才可以向地位低的人发怒

## 都来责备我把，我不怕，人或者物都来伤害我吧，我不怕，不自责，不管做的有多差，担心被责备，担心生病，担心世界一切东西伤害我，

## 做的多比做得好更重要

## 人际恐惧

怕别人见到我不好的一面，说了很多慌，不良嗜好，完美主义，不能给别人留下好的印象宁可不交往，惧怕人际失败

## 内疚

上瘾会让我们失去寻找其它需求的时间，今儿痛苦

## 我做的不够好我就什么都不是了，想死的感觉就有，没有早睡早起，哦什么都不是

电脑游戏是虚拟的，不能获得真人之间的友谊，尊重，敬仰，关注，只能获得虚拟的短暂的易得的这些。

前半生没过好就不想过了，前面没做好就不想再做，人生没有完美的东西，完美的100一次花费的时间是80分三次的时间

## 担心自己觉得自己不争气，担心自己看不起自己，担心自己管不住自己

## 如果我不担心就会有不好的事情发生，如果我不担心，我的工作不能保证，如果我的工作不能保证，我就会变成没出息的人，我会被看不起，我自己也会自卑，

如果我不担心，手机会关闭屏幕，会多做一些可以避免的事情，会觉得笨拙

如果我不担心，我就无法又准备的应对突发得事情，亲人离去

玩游戏是逃避现实逃避尝试，逃避失败，逃避自我感觉很糟糕，在游戏里我是优秀的我是王者，

不愿意做的事情很可能是我们不擅长得事情，做了他会让自己很蠢，为了逃避这种感觉开始逃避，进而做自己擅长的事情让自己感觉良好

担心犯错，担心自我感觉不聪明

惧怕定时完成，就想考试一样

担心我做的东西别人会不满意，即使没有尝试

## 为细节而烦恼，犹豫不决

## 中国式滥好人

牺牲小我 成就大我

不记恩仇，顾全大局

胡乱自责，表现自己的责任心

脱离事实，心口不一的谦虚，和吹牛一样，听不出实力

## 有店点事情就睡不好

## 很多话不能讲

，人的记忆靠不住，时间会扭曲和放大说话的内容，成为话柄

## 觉得现在不该如此做或者这样做觉得是错的

不敢靠感觉选择如何做

## 世界没有对错，对错只在个人心里

同一种事物的价值观和立场不同的人会做出截然不同的评价。

可以是聪明也可以是奸诈

可以是重感情，也可以是感情用事

可以是奋发图强，也可以是好大喜功

可以是脾气好，也可以是窝囊废

可以是自尊心强，也可以是防御心强

别人的价值观不重要，别人认为的对错不重要，别人的评价也不重要。重要的是有没有得到自己想要的

别人的经验很重要 可以借鉴

人喜欢和自己立场和价值观相同的人为伴

## 人生重视什么？

重视能力？总是赚钱？重视朋友？总是言语吸引别人？重视满足感？重视别人的夸奖？重视别人的批评增强能力？

重视所有的需求，重感觉？还是重逻辑？逻辑的权重如何判断。

## 做自己喜欢做的事，享受过程，而不是享受结果，把目标建立在享受过程，会在过程中得到快乐，并能用心做事，当把目标建立在结果上，过程变得痛苦，好的结果会带了短暂的快乐，又开始向新的以结果为目标的方向前进，坏的结果带来痛苦

## 因为惧怕而犹豫，因为犹豫而更惧怕

## 做大体上想做之事，抛弃诱惑，诱惑短期快乐长期痛苦的东西

我几乎可以肯定人生的意义在于爱，快乐源于爱着他人和他物。安全感源于被人爱被关注。人每天做的事情都是因为爱和被爱。痛苦源于寻求被爱和被关注的途径出现了问题。

我们的价值源于我们认为有价值的东西，能够吸引他人关注的东西，认为有价值的东西太过单一，自我价值感就会随着这单一的东西状况起伏而波动，比如单一的认为价值源于工作、地位 人际关系 财富…的某一方面

## 人在寻求认同，但不该为了认同改变天性，吸引能认同自己天性的人

## 人与人关爱不应该看他能力如何，要看血缘关系和人品

## 亲人之间的不认同

亲人之间的不认同造成伤害很大，不求认同，至少不要不认同，更不应该用不认同的伤害刺激对方nu努力，我爸有完美主义，不可能被他认同，我不认同妈妈的教育方式也对她伤害很大。梦到自己上学时间没考好，被学校开除，过年时间不敢回家

## 得必须付出成本

一切都需要成本

有得必有失

付出的成分可能是钱 时间 努力 人情

## 无对错只有价值观和环境

瞻前顾后反义词 一往直前 没有绝对的“对”，也没有绝对的“错”，“对”与“错”表面看是相对的，其实是可以相互转化的，并且还可以交融在一起的。 所有的人 和事都必须放在特定的情境中，从某一角度出发，才能评判出暂时的“对”与错。 考虑周到，亦可以说是瞻前顾后，犹豫不决。当机立断，亦是欠缺考虑

## 关注

人用各种方式寻求被关注，

## 吸引别人

不给管就不爱

顶撞他们的他们的意见就不爱

必须讨好别人

必须在别人面前表现的符合他们的价值观

人应该做自己，优秀吸引别人，而不是隐藏自我，伪装成别人喜欢的样子

人应该自我认同，而不是别人认为自己好才算好

## 父亲

对漯河房子的恐惧

想摆脱对他的恐惧和愤怒，好好相处

我需要的是一份付出 一份感情 并非物质

自尊心强 注意你说话的语气个方式

## 价值观，

价值观为视角，人脑解释这个世界，相同价值观的人解释的世界可能是相同的，尽信书不如无书

## 为爱付出

人为爱付出，付出越多，就越辛苦，就越爱，更多的付出

## 以自我为中心的人类，以爱为导向的行为

人拥有各种东西，在众多拥有的东西中，找自己爱的东西付出，我的爱人，我的健康，我的名誉，我的父母，我的钱，人为爱奋斗一生，辛苦 痛苦和快乐。人的行为也会因为外在环境做出变化 从众角色感 服从权威

没有环境的牵引，人又觉得盲目

## 赚钱也许要和欲望分开

欲望是赚钱的动力

兴趣也刻意是赚钱的动力

钱本身也可以是赚钱的动力

## 爱人的痛苦会转嫁到自己身上

## 长大后变化

长大后开始对自己负责，一举一动开始担心被惩罚

## 社会

一个等级社会，通过攀比价值观排地位

## 无谓好坏

无畏所谓的好坏一切特点皆因人的视角价值观主观判定，争气和争强好胜是一样的，能斗的过是争气，斗不过还斗是争强好胜

一个集体有一种相同核心价值观之人，这种核心价值观和自己的价值观相同，则志同道合，不同则貌合神离

这个社会的价值观就是钱，偏离这个方向的价值观难以适应社会

## 集体主义

一帮偏见的家伙，排斥任何个性，连吃饭都要一致

## 容忍和改进

对待事物，能容忍就容忍，实际应用中因为弊端多次重复操作的，要改造

## 别人的看法

别人都是用自己的价值观眼睛看待别人的，不要太在乎别人说的话。

## 对待不同的人只能容忍，不能容忍只能远离

## 佛的无记

不解释自己的行为为爱，就不会产生爱

## 价值

人难以做自己认为没价值的东西，觉得干某种活没价值，没价值就没有喜悦感，就不想做。

不同价值观的人难以在一起，一个人认为有必要做，另外一个人认为毫无价值

驱使人做无价值的事情的一是钱 二是爱

## 读书

读人之通性

## 社会

人融入社会**和社会角色**，自然产生和社会匹配的观念

## 无求胜有求

人际交往中，你目标越明确，对方越觉得你不是真心为他好。不是发乎爱

## 对于自己未贴标签的东西，人总是用自己的视角靠别人

人总是觉得大部分人和自己一样，用自己意图分析别人的意图，表现出来分析内容暴露这个人的人格。

## 自我看法

别人说的话，影响自己对自己感觉良好的看法，故而生气

## 爸爸

农村人前赞扬人后骂

有人人前人后都骂还自认为自己正直心口如一，人与人之间应该谦虚 ，不是有人伤害自己，就不应该骂别人

家庭地位和智力水平决定自尊和财富

钱是一切欲望的基础，钱拿去做什么都是个人价值取向的问题，拿多少钱去冲面子增加社会地位只是你个人的价值取向我和我妈同样有我们，侮辱别人怕花钱钱不要命是不对的。不当面和背后恶意评价他人是出于尊重

你对别人的看法只能代表个人意见，代表你个人的价值体系和对对错的判断，也可能代表这些农村土老冒的价值体系，人受所生活群体的影响严重

我从来没有感觉我是您们家庭的一员，从来感觉都是寄人篱下

爱炫耀自己，为了证明别人都不如他，夸奖别人很虚伪，以至于觉得别人说的赞扬的也是出于虚伪

我的价值不是你能理解的，用你的价值观鄙视我，无所谓藏在心里就行了，别在我面前说，这别在我背后说

竞争越来越厉害，这个时代能赚钱在于专业，而不是你什么都会。

时代20年的变化都翻天覆地，为适应社会，人的改变也是不可避免的，代沟也是不可避免的

集体主义

场景学习，人对文字理论影响较小，被活生生的现实场景影响较大，一代一代的在潜移默化的学习，我们在模仿着上一代如何做爸爸，孩子也模仿着上一代如何做孩子，我刻意远离您们，改变自己，就是不想和上一代一样。

我根本就不需要领导，我对您们的责任只是照顾您们老去，仅此而已。

打击自尊抬高自己，让别人觉得自己有能力有本事，巩固自己在家庭中的领导地位

把孩子造成和自己一样的人，但是你们自己过得好吗？让孩子拥有自己没有的优点，这些优点连自己都没试验过，在孩子身上真是优点吗？

时间不够了 就开始发脾气

搞笑的认为能掌控孩子的真实的自由就能掌控孩子梦在自己老的时间孝敬自己，封建社会那种家庭模式一去不复返了，上一代和下一代只能爱心换爱心

独裁，别人不按照他说的做就发脾气

代都人，各种显示自己，打击别人，让人觉得自卑，低人一等，这种感觉已经让我从小到大受尽了折磨。老用你重视的那些东西比如卫生 去指责别人贬低别人，

对别人活活气气，对自家人鄙视，感觉低人一等

命令口气 管理过分 没自由发挥余地

比对付工人还过分

说话难听，为我好骂人的东西都变成了我最讨厌的东西和恨

觉得发脾气为你好，不过是消除发脾气愧疚感

教育应该尊重孩子的天性顺势而为，而不是把他捏成自己想要的形状，自己喜欢摸形状，违背孩子天性的终究会失败

基因决定个性个性相对稳定 个性和环境创造了人的行为 不同个性对环境表现出来的行为不同

我妈妈不做事就觉得没用 很可能是被我爸骂的

德高望重 而不是专制就能压制

## 偏见

人都是用自己的感觉来感觉和判断这个世界的，人生区区几十年，人都是把精力时间花费在做自己觉得有价值的事情上或者避开自己讨厌的事情上。

什么是偏见？

每个人认为的有价值的事情都不同，每个人都认为自己是世界的中心，并且主观的认为大部分人和自己是一样的，并排斥和自己不同的人，这种现象称之为偏见，这是人类的天性。

偏见让人与人产生了距离

每一人都用自己的价值取向去看待别人，在自己看来这种评论也特别真实。

例如：保洁员内心是鄙视其他人的卫生水平的，服装设计师内心是鄙视其他人的穿衣品味的，业务员内心是鄙视别人的说话以及人际水平的，厨师是鄙视普通人的厨艺的，有钱人是鄙视穷人的社会地位的，官员是鄙视别人的权谋技巧的…

我们生活在偏见中，而且偏见是无法消除的，人与人之间只能相互尊重和为不舒服的感觉保持距离，人坚信自己的价值就可以了，没必要对别人品头论足。不伤害别人，不强迫别人和自己一样。不“为你好”。

是什么塑造了人与人之间的不同？

每个人的成长环境塑造了自我，

亲人和伴侣之间的相处

亲人之间伴侣之间也有不同，但是一辈子都要相处，不同令人厌恶，人总是主观认为自己重视的东西才是最有价值的。家人之间总是想“为你好”，总是想让家人某方面和自己一样。相互厌恶，相互改变，发生争吵，伤害对方。事实上做自己认为没有价值的事情是一种很烦的事情，很像自己找了无薪又缺乏兴趣的工作。人成年后，是不容易被另外一个人改变的。

人容易被环境改变。

人会被环境改变，环境包括一个团队中的权威人士和自己在团队中的角色感，以及众人认为“对”的事情。

从客观上讲到底什么才有价值？

人类的价值取向绝大部分都是有价值的，这些价值取向几乎最终都指向更好的生存和繁殖。

每个人的价值取向为何不同？

价值来源于自己的需求，每个人的需求不同，价值取向都不同。

人要不要为了人际关系改变的和别人相同？

对于成年人来说改变是痛苦和漫长的，带着面具活着也很辛苦。找和自己相近的团体也许更容易。

亏欠感

从来觉得是欠你的

## 从众

服从权威和角色感，融入集体

## 人应该为自己拥有的所有而自豪而不是自卑

我虽然没有一些人有钱，社会地位不高，但是我拥有很多其他人没有的 思想 求知欲 技艺

## 为你好

逼你让你成为和他一样的人

## 思维和感觉

“思维”在推断未来，”感觉”在总结过去，未来难以推断，感觉大部分是真实的,有智慧的人善于解决两者的矛盾

我们总是处理未来之事

推断需要概念和定理，定理相对较少不够用，也不全面

用过去的经验感觉感知未来也未必准确

计划和推断总是被变幻莫测的环境打断

## 爱和感情如何形成的

乙吸引甲，甲为乙付出很多，甲爱上乙，乙感谢甲 觉得应该回报甲 为甲付出 乙也爱上甲

## 姣好的外表吸引别人爱

## 共同的兴趣吸引别人爱

## 付出的行为产生爱，引起别人产生付出行为的状态都会产生爱

悲惨的经历让人同情，同情产生行为

## 要求别人为自己做或许不会产生爱

## 钱可以买到绝大部分物质欲望需求。钱决定地位需求

形成等级，自尊，这个社会主流靠金钱划分等级，或者靠隐含的金钱，关系，权利 外貌，技能。这些价值观被外界否定以后，会影响自尊。

钱用于自己去取得各种物欲需求。

一些人为了获得地位暴露金钱量，进行炫耀性消费

**人际关系**

地位相同兴趣习性相同的人形成朋友

地位不同的人交朋友可能会出现看不起的现象，地位高的人不但受到同等地位人的帮助，也可能得到地位低的人的殷勤

血液关系形成亲情

利益关系形成合作伙伴

## 钱无法买到精神需求的享受

## 完美主义

人追求完美的东西，要花费大量时间和金钱，学会适可而止忍受不完美，除了自己的专业，都没必要追求完美

## 适应环境

## 适应环境是一个改变自己的过程，从众和不从众都有不适感， 找一个和自我差别小的环境，一个又有健康价值观的环境去融入。人不可能孤单一人 人必须融入某个环境 小人需要朋友和同事 人无法选择亲人 忍耐适应人在意自己所重视之人的看法

怕被嫌弃

## 意识不过是对环境刺激的解读

每个人的解读都不同，看一部电视十年前和十年后的意识解读不同

## 领导者

一个集体成事必须有领导者，领导者的行事作风不过是他自己的处理事情的习惯，可能不是每个人都喜欢，但是比群龙无首好太多。

作为领导，采纳意见时间不偏听偏信，知人善用。

领导应做到不干扰私事 只干扰公事

所谓的恩威并施 ，私下里和这个人搞好个人关系，面对大家耍领到范，让这人带头听话

## 独处

并非喜欢独处，只是不喜欢和这些在痛苦中挣扎的名利之徒为伍，他们还会用自己的价值观对你指指点点，或者鼓动一群人背后对你指指点点，以实现自己的心理优胜

## 别人的攻击

每个人都活在自己的观念中，每个人的观念都是偏见，并且认为别人和自己不同的地方都是有问题的，应该用贬义词来形容别人。人对待不同的人，天生充满厌恶，并想让别人接受自己的偏见。若好言相劝，可能起到一些作用，恶狠狠的言语只能增加伤害和打击别人的自尊心并滋生仇恨。伤害别人的作用是让别人在我们面前不敢做类似的行为。背后的指责更让人讨厌。

“为你好”这个词很可笑，意思是和我一样你就好了

## 掌控感

对拥有之物 对世界

## 借鉴

很多事情对自己来说是第一次，借鉴和询问有经验的人很重要，不熟悉的听听别人的建议也无妨，让别人主导也无妨

做不到像高僧一样无欲无求，也做不到像圣人一样淡泊欲望

人活在这个世界上有所欲望，有所依恋

放弃这种依恋，人生也许将变得无意义，但可以换一种方式实现

求不得的痛苦可以换一种方式求

失去的痛苦要有勇气再找回来

彻底的放弃就是绝望

换一种方式追求心中的依恋是策略

伟大的情感更有价值

只有适合不适合 没有所谓的好不好

万物有利都有弊端，取其利不被其弊端伤害就是适合

## 被感觉引导却不是为感觉而活

感觉源于过往事件的奖励和惩罚，被感觉引导，能让人快速决策

为快乐而活 计算一个事件能给自己带来多少痛苦和快乐去做决策 却正好颠倒

## 人也许应该被感觉引导被众人引导去做大家认为对的东西，因为行为形成新的感觉

被理性引导，理性在实际生活中通常是片面的

## 容易把模糊事件看成危害事件已达到保护自己的目的

## 所谓文化就是习俗，在自己不知道如何生活的时间引导自己的东西

不幸的是很多人不知道如何生活

## 取是优点 忍受其缺点

## 吹毛求疵

对小的缺点放大 对危害过分敏感，一个缺点几乎否定一切 卡路径的问题 觉得自己买了个垃圾

## 人脑对快乐和痛苦有适应性

当人脑适应了某种快乐或者痛苦，快乐将不再快乐 痛苦也将不再痛苦

## 玩耍和工作可以相互转化

## 以暴制暴 爱只是一种吸引 以爱求爱 逼迫别人爱

以暴制暴是常态

爱只是一种吸引，男人爱女人可能只是因为外貌，付出多了 就产生了爱情

女人爱男人 可能是因为钱 才能 权利 责任心，外貌

逼迫别人爱 是泼妇 不可忍受

## 贪欲，追求完美和极限

不管任何事情追求极限都是痛苦的，自由 方便 能力 年轻 效率

除了自己专业外 没什么需要追求完美呢

## 缺乏需要和情绪和理性

人缺乏什么就有会产生强烈的痛苦情绪促使自己去追求，理性可以暂时转移注意力缓解情绪，但不能根本解决

## 价值

## 人的自我价值就是人的实践活动对自身需要的满足,即对自身存在和发展的意义.

## 人的社会价值就是个体行为对于他人和社会的意义,即个人对社会需要的满足,个人对社会的贡献.一个人满足社会的程度越高,他的社会价值就越大,反之则越小.如果他损害了社会利益,那么,他给社会提供的是负价值.

人生价值包含自我价值和社会价值.一个人只有满足社会需求,才能获得自我生存的有利基础.

## 精神需求

深刻省钱的东西，需要一些物质基础，人有追求美的需求创造美满足创作需求的同时，也创造了社会价值，赚到钱去满足自己的其他需求

### 不安全感

缺乏被保护的感觉，没有亲人 没有朋友

## 非完美主义

一些东西实现个差不多就好了，忍受不完美，专业除外

## 感觉差

没有生离死别 相聚是如此廉价

没有磨难 幸福也是如此廉价

人是通过对比感觉一切的

为某事辛苦的追求过才更加珍惜

人通常是用自己付出的代价衡量自己对某物某人的喜爱程度

## 又怕又抵抗

是因为对抗的后果未知

## 获得性无助

觉得怎么逃都逃不掉，逃不掉空气污染，逃不掉垃圾食物，逃不掉感情纠葛，逃不掉安全问题

## 生命的意义

生命的意义在于繁殖 意识不过是帮助人生存和繁殖罢了

欲望和恐惧

欲望和恐惧是相互制衡的东西什么时间该获取什么时间该收手躲避

为了欲望不怕失去，通过劳累达到目标

相反的因为恐惧失去放弃欲望和劳累

## 没有天赋只有熟悉

## 能力完美主义

如果我不能快速优雅的完成某一工作或者日常行为，将会觉得自己能力不足，怕别人嘲笑，我会紧张。

还可能埋怨外物，保住自尊，处于抱怨愤怒和自责之间

**真正的原因**

人只会对自己经常做的东西反应敏捷，对于陌生的动力不敏捷，只是因为不经常做

## 快乐减淡

没有永远的美好，只有习惯成自然的工具

## 动力何在

有什么动力让我想做一件事？

答案是喜欢和讨厌的感觉

感觉来源于哪里？

生活中的奖励和惩罚和行为模式以及天生的喜好和讨厌

我没做过这件事，会不会有动力做？

不会有动力

怎么办？

做，接受他的惩罚奖励自己行为模式做久了自然有动力有感觉

## 拖延

总是觉得自己没去做，去做了什么能做成，总觉得自己没去拼拼了什么都会有

## 经常接触他人内心的工作者才更了解人性

## 洒脱

满足了吃喝住等基本需求后，人如何过幸福程度都差不多，不妨活得洒脱点，不想赚的钱不赚，不想处的人不处，想奢侈的时间就奢侈些

## 自信

自信是对付痛苦的好方法，自信自己能把失去的再赚回来，自信自己能得到自己想要的

## 恐惧

担心自己失去或者得不到 前者更严重

## 痛苦

现状和需求之间的差距，如果你现在欠债一万元，你需要一万元，你的痛苦是2，

## 惧怕

让自己对自己的看法变差的事情。

## 欲望和恐惧太多都会让人痛苦太累

外部完美制作表现为欲望

内部完美主义，表现为神经质

## 自我

人对自我的看法，过于完美，自我服务倾向

别人对我的看法，也不准确，通过观察我的一面 做出判断，过于片面，过好或者过差。

我看待别人对自己的看法，维护自尊的倾向，破坏对自己美好的感觉的言论都会做一些解释，比如故意攻击，而不是我真的差。

每个人都用不同的价值观分析自己和看待别人。

没有什么统一的标准

钱是物质需求的统称

## 价值

一些东西只能给予不用交换，比如品质

## 乐观

认为一切痛苦都是暂时的

## 需求和恐惧

需求的阶梯,不为失去而痛苦，也不为即将失去的而恐惧，积极向上。

## 时间有限

一方的需求过分满足后，其他需求会受到挤压，人会觉得痛苦。玩游戏太多，设计止步不前

## 犹豫

决策困难已经成为了我的痛苦源头，有时间觉得平时有人强制给我决定哪怕是伤害，反而窃喜，摆脱了犹豫的痛苦

## 惧怕损失

花很多时间和精力去避免损失，有这时间和精力可以赚回几倍的收入了

## 决断和处理事情

天生的感觉

通过引导和行为改善天生的感觉

从众的影响

即时的理性推测，保持冷静，方可摆脱情绪对思维的影响

## 人生意义

人吃喝无忧，无欲无求，人也不会开心的，只会觉得无聊。人拥有心中所爱的一段时间内才会快乐。拥有的东西可以是物欲 权利欲，性欲。也可以是道德,技能，艺术创作，感情，以及智慧。物欲带来的快乐更短暂。人生在无聊～痛苦追求～短暂快乐～无聊中循环前行。

## 目标

也许我应该稳定我的工作，有个老婆，有个孩子，有朋友和关系网

## 价值感

人不干活就觉得无价值感，原因可能是没价值的东西不会被关注

## 专注

对一件事情专注，而不顾其他损失，成功的几率最大，比如想办好事不怕得罪人

## 省钱

时间不应该花费到如何省钱上，因为省不多少，拥有的太多觉得生活复杂，想一件物品有很多用途又杂而不经。应该花费到如何赚钱上

## 多与专

万物都不可被替代，只要存在的就是合理的，就像平板电脑不能替代电视盒一样

## 自我

明白自己真正要什么，不用别人的标准判断自己应该快乐还是难过

## 人就是感觉和经验

人的思维理论，或者按照理论去做事情，这些都很慢，思维逻辑不是人类本身，但是可以作为规划者

## 是什么在引导我们的感觉

1. 基因塑造出来的人类的喜好形成的感觉
2. 生活中遇到的奖励惩罚形成的条件反射
3. 从众引导行为，行为产生的感觉。
4. 理论引导行为，行为产生的感觉

孔子说的自由自在不越矩也许就是如此，理论产生了正确的感觉

不该看恐惧的不恐惧，不该有欲望的没欲望

我不被从众所引导，对自己的许多感觉也不信任，只想被理论引导，引导后形成新的感觉

## 无惧

人生没有什么大不了，很多东西真应该无惧，人生又有什么大事呢，人生除了死还有什么大不了的，怕损失金钱，怕损失感情，怕丢失名声？，或许应该率性而为，做自己想做的。

## 拖延

觉得自己有能力 觉得自己什么事情都要轻易并且完美的完成，有难度的事情可能冲击这种感觉，让自己拖延，这个世界上没有天生的天才，只有在某一方面努力后的天才，没做的事情不可能快速完美的完成的。

## 无欲

在我心中你很好，我喜欢平淡，我不愿意用很痛苦来换很快乐。

## 决策困难

一切决策都是找最佳策略，可选项越多，可选项变化越多，决策越难

## 欲望痛苦快乐

## 痛苦总体上来说都是因为欲望欲望带来的痛苦总体上大于快乐 ，欲望不是太强 痛苦可以承受 ，意识是帮助人类生存的，意识不是生命本身，你的肉体和基因才是生命本身。意识是人类后期进化出来的

## 行为思维善与恶

看一个人的善恶要看其行为，行为源于感觉。而不是想法，我们的想法经常为我们的行为做解说。愤怒是正常的，愤怒后行为不同，对别人的伤害也不同。

## 爱与被爱

需要被爱是因为要依靠别人，爱别人又是通过自己的方式强加给别人

## 自我

感觉源于环境中的奖励和惩罚以及对环境的从众，幼年最初的感觉源于家庭，从众的对象是父母，接着进入学校以及社会，感觉形成自我的信念，并带着自己的信念的有色眼镜去判断周围的事物，并欣赏和接受和自己相似的理论，同时我们的记忆也开始改变以支持我们现在的观念。当进入一个新环境后，当众人和权威人士的观念和自己向左时，大部分人为了适应环境开始从众，接受当前环境的观念，一些人保持自我伪装自己，一些人开始避开这些环境。

## 我的家人

我的家人追求地位和亲情，并拼命努力换取这些

## 人生不过是欲望的奴隶

没欲望无聊空虚 有欲望各种折腾，劳累而不空虚，人就是在无聊和劳累中度过一生

## 对影响自我美好看法的事物讨厌愤怒从别人身上找原因

烤芝麻 烤焦了 隐藏自己对事情本身处理能力的不适感

开始讨厌复杂的食欲生活，开始讨厌妈妈把手机搞成静音

并惧怕妈妈吃焦的芝麻不肯扔掉，扔掉会和我吵架

真正的原因 第一次烤芝麻 烤不好很正常

## 欲望

少些欲望就会少些劳累，少些食欲就可以少些做饭折腾的时间，少些干净的欲望就可以少些打扫屋子的折腾

## 社交

我不喜欢被别人不喜欢他人打着为我好的旗号，为我定制生活，我跟别人的需要不同，别人的欲望太多，一些享受我不需要。觉得别人好烦，想远离。

**欲望不同 引起了价值观的不同，更相互排斥**

## 适应环境

人适应环境，会改变自己，不一定是从众，还可以保持自我，最重要的是提供价值给他人

## 不自责不责人

自责痛苦，责人愤怒依旧是痛苦

只是不合适的人在一起罢了，或相互忍受成事或各自为政行事。没有那么多是非对错

不强制改变别人，能坚持自我，如是而已

通过自责改变自己适应环境，或者把自责缺陷作为努力的动力，这是歧途

## 谦虚

好与不好是对比的，天外有天人外有人，不自夸，拒绝别人的夸奖。没有名誉的负担，可以更好的作为

我的个人之见 大家可以批判下，生活和书籍是怎么改变自己的？

改变自己，改变思维？改变记忆？改变感觉？

人是感觉强大的动物，我们决策多半是靠感觉，行为多半是靠经验.包括现在的我在打字，思维参与很少，不用找键盘的位置，靠感觉打字

先说靠感觉决策，人和高等动物脑中都有一个喜好要厌恶的列表，生活中的奖励和惩罚会改变这个列表的排序。

例如：创业，我们创业失败，或者看到太多创业失败的例子，我们会产生一种怕创业的感觉。

再说读书，首先你接受不了书中的信念才会对你产生影响，接受了书中的观念，你会带着这个信念去看带你生活中发生的事件。

例如：书上搞一个统计列表然后说创业的成功率很低，我们一旦接受了这个信念，就会形成证实偏差，更注意创业失败的例子，忽略那些创业成功的例子

有的人更怕无聊，喜欢创造，比如我不工作就会改造手机

人在欲望中快乐和痛苦一生，痛苦大于快乐，人死了连享受痛苦和快乐的条件都没了，欲望很多是天生的，很多欲望不可遏止，人为欲望追逐一生

## 压力

面临比现状差的，面临着失去的，都会形成压力，将要失去的工作、将要失去金钱、将要失去的人际关系

正视压力，解决压力

## 应对压力

对待压力，逃避，让自己开心，麻痹情绪都是治标不治本的，从根本上摆脱压力源

## 求知欲和时间

我是一个求知欲极强的人，不摸索工作，就会摸索手机，引导自己在赚钱的方面摸索才是正道

## 别人的看法

别人对我的看法和自己对自己的看法不同时间，不过是他只看到了我其中的一面

## 人生

人的一生是如此残酷，如此之快，生老病死，从英姿勃发到秃顶掉牙，从年轻貌美到皱纹堆垒。如何度过这有限的人生，淡泊寡欲，？欲望丛生？ 轰轰烈烈？缤纷多彩的感觉？

我现在的情况好像是前怕狼 后怕虎，进退维谷

也许应该轰轰烈烈，人生无悔，大步流星，敢做敢为，不惧失败，不在意成功，不畏年纪，

**从众**

没有榜样，也许很多人没有方向

## 痛苦快乐恒定

人适应环境后后快乐和痛苦是恒定的，对环境的变化是痛苦的，适应的过程是痛苦的

## 痛苦和快乐

欲望就是痛苦和快乐的结合体，拥有一件事物就同时拥有了它的优点和缺点以及对失去的恐惧

## 决策

刚发生模事件，别人的场景描述，权威的看法，众人的看法，都会影响感觉和决策

## 人生目标

最大化的幸福，满足各种需求。

满足基本需求后，人的快乐和痛苦的感受程度环境无关。和基因有关。

人几乎能适应一切环境

前进的脚步不可以静止，静止的话人会受不了，痛苦会增多

人在不太辛苦的情况下逐步前进来的更好

人对大脑的重塑

## 世间本无事庸人自扰之

人不想适应环境（不想向环境妥协），作出努力进行趋吉避凶，做的越多，就越累.

对专业要精益求精 其他大可不必

## 变色龙

人的观念很多时间不过是环境的产物，对自己现在行为的认知解释，真在上班，就会觉得人要有作为，不上班时间觉得人淡泊名利才是最重要的，人对环境适应不良是因为自我和环境相差太大，无法变色

## 厌恶环境又无法脱离，对环境适应不良

脱离环境，又脱离不掉，获得性无助，贪玩中国的食物不卫生，讨厌中国共产党博的贪污讨厌一群人拉关系，不靠实力竞争，讨厌用过赚钱难

也许只有喜欢上环境才回开心

好的地方着实也不少

浩瀚的文化美丽的风景

人情味的关系

何种免费的资源

消费便宜

## 能力

也许对个人能力的追求被追求团队精神以及人际关系所取代才不会痛苦

## 价值

别人觉得有价值的东西，自己觉得没价值的东西，自己真的很不想帮别人做，特别是免费做

## 心态

人活得来不开心，不再需求的实现程度，在于心态的哦，对现在的满足，对美好未来的向往，对自己的坚信。

现在是劳累还是清闲，总会适应，除了噪音 不良人际 通勤以外

人对危险不能适应

逃避型人格认为现在充满了危险，靠逃避危险驱使自己工作，趋近型人格对现在满足并追求美好的未来作为工作的动力

负面情绪作用逃离痛苦，补救，避免损失

正面情绪 趋近美好

焦虑症病人的世界充满除危险

心理健康者世界里只有局部的危险，比现实存在的还要少

## 吃苦

咬牙坚持，不顾幸福感谁都可以做到，生活中多少苦多少甜，中和的结果又是什么，如接触和自己想反的环境太苦

## 处理好和环境的关系

适应环境，自己喜欢什么应该清楚，以及价值观

脱离环境：惧怕什么，要远离，心理问题的惧怕要克服

## 目标

解决问题

增长未来用得着的知识

处理好人际

人只有多接触自己觉得美好的东西，觉得未来是美好的，多回忆过去的美好，才能真正的快乐起来。准确偏客观的的分析当前的情况，适应一些长期的压力源

## 思维

思维要存在多种策略。分析各种可能性

人只有对未来充满美好的渴望，才会开心

对一种需求的适应，不会影响另一需求的敏感度，就像对性爱呢乏味不影响食欲一样

对于决策来说，感性决策来源于生活中的赏罚，

对于处理问题来说，经验和逻辑推理都是人脑中的程序，经验的程序一部分来源于天生，一部分来源于后天的条件反射（习惯、行为模式），逻辑推理是人脑在遇到未知事件的现场临时编程,当临时编程和经验的程序发生矛盾里，经常妥协

## 为了目标不逃避

不管多艰难改做的事情还是要做的,生活还是要继续的

不能逃避,不懊恼以前做的，持续懊恼也没用增强不了记忆

不焦躁 一步一步的解决危机

## 人如何生活

首先清楚自己的各种大小直接间接需求，指定目标。

并制定一些原则 ，然后在工作交际中 遵循这些原则保证目标实现。

一切需求的实现都离不开好好工作。

尽快尽好的做好工作才是最重要的，人手不够需要一个人做的时间就一个人做，需要集体协作才能更快更好完成，就要集体协作

该做的事情还是要做，不顾及当时情绪的做，向大目标靠近才会有最大的快乐，不拖延

## 人是如何变成现在这样的

日常生活中的赏罚引起条件反射，行程行为感觉产生文字认知。

认知在看书中得到完善和修正，并督促自己用于行为，产生新的感觉，得出新的认知

## 人没有目标会如何

会因为做了别人期望和要求的事情，乱下目标

突然感觉自己应该感恩来到这个世界