## 逃避痛苦，压制痛苦，只会更痛苦，只有 对痛苦

逃避痛苦只会暂时的解决问题，越逃避越害怕，越害怕，越痛苦，通过逃避的方式避免让自己面对，很多东西不敢下决定，放弃了自己需要的很多东西，不敢去拥有，快乐变得很少。

## 摆脱通过恐惧担心解决问题

通过努力解决问题，努力可以战胜一切恐惧，战胜一起问题，我掌控自己的世界，通过努力可以掌控一切

惧怕花钱，惧怕花钱花的不值