能力不能力无所谓了，只要能做好工作好好生活就好了，谁都有自己的优点缺点，对某方面做的好是因为这方面他花的时间多，外那方面做的不好是他那方面花的时间少，不用看不起任何人，也不要顾及被任何人看不起，生活中的事情不能提现能力，很多事情我们不常做，对于常做的事情，也不一定能力都会稳定发挥。

别人说的话，未必要放到心上，分析他话的客观性。推理是不是正确。

切勿别人说你差，就自责，好像对自己严厉可以更促使自己进步似的。大家都认为的，也很可能不正确。

也切勿别人说了好听话，不经分析就接受。被他所迷惑。

当然别人说的有理有据，推理清晰，我们要试着接受，然后付诸于行动，改变习惯。

听别人说了难听话，不经分析，就开始自责自责自己无能，或者开始怨恨别人看不起自己，也许你想把别人的难听话当成了前进的动力，事实上这种动力并不持久，反而给自己带来的听到针对自己的难听话，就自责或者怨恨的坏习惯

听到别人的难听话，不经分析就自责，只是一种习惯，要做的就是打破这种习惯

别人觉得有价值自己却觉得没价值的东西，不委屈自己顺从别人的价值取向以及要求,以达到和这个人相似，因为那很可能不是自己需要的的，坚信自己认为有价值的东西，去完善和优化它，并吸引欣赏他的人。

人与人的相处是因为相似 欣赏 爱以及包容，不要为了得到人际而勉强相似。

惧怕失去

打饭怕被人抢先 被骂窝囊

之前没做过的事情，必定做的不好，多想无益，各种怕各种休息事项起的作用很小，多多尝试，好好被坑，多多总结经验

一旦接受一个理论，如果这个理论是正确的，指导了实践，养成了感觉，如果是错误的，也会发生证实偏差，产生感觉，避免证实偏差，多找反面的证据

不敢爱上任何东西，怕失去，不说买任何东西。

担心损失，担心钱花的不是地方，花的不值

人在生活中经历很多事情，造成了人的喜好、恐惧以及办事方法，这些组成了人的直觉，直觉指导自己的生活一般情况下出不了什么问题，想用自己的直觉去指导他人，这样却给不了对方给不了对方幸福。因为每个人的直觉都不同，喜欢的需要的和要躲避的痛苦都不同，对于心理健康的人来说，按照自己的直觉活着才是最多开心最少痛苦的。

亲人的作用是在对方困难的情况下了解他的需要和目标，支持他，鼓励他，并为他的目标出谋划策。在他痛苦的时间能安慰他。

亲人的作用绝对不是靠武力或者情感要挟对方按照自己规划的路线活着，还觉得是为他好。就算对方照做了，他得到的也不过是一堆自己不需要的东西和忍受一堆本可以逃离的痛苦。

不同的人在一起有很多痛苦，这是人天生的偏见和排他本性造成的，能在一起的要么是相似的，要么是因为爱、宽容、礼貌尊重容忍了对方的不同。

遇到不同意见就不要谈下去了，就算说服了别人的思维，也说服不了人的直觉。

我在改变自己的局部，在创造和之前不一样的直觉，因为一些痛苦并非真正的痛苦，不值得躲避，一些目标也非我真正需要的，我在塑造更好的自己，和更幸福的人生，但是却不是向父母的品质靠近，可能会越来越远。越来越不同。

创造直觉和并非靠什么毅力逼迫自己是两回事。

我对孤独并不是很恐惧，对人际关系也不渴望，所以也没有多少动力去为人际关系中由于不同造成的痛苦买单。所以我不喜欢和别人走的太近，甚至觉得感情是一种拖累。

这些观念也是错的，我要改变我自己，和相似的人做朋友，处对象，我也许更需要人际关系，我只是在硬撑。

怕自己会走错路，怕自己的决定会有错，

按照意愿来吧，不后悔

紧张不是自己意识可以压制的，是通过意识多安慰自己

恐惧症是太重视自己的生命安危，把世界想的太恐惧，以保护自己

拖延是因为完成目标的过程可能会令我们沮丧，会冲击自我感觉良好的自尊，以及完美主义者的自尊。把目标分解成成若干碎片

自我内灸

按照一个标准生活工作，觉得不符合这个标准就是有毛病，本性有问题，千方百计压制自己本性，学父母那样自我攻击自己

恐惧人际，在人际中，带着面具，处处克制，也处处小心，处处紧张，给别人所谓的好印象，觉得这样才有人喜欢，这样才不得罪人

。这样做就是一完美的假人

，别人更怕

自认为攻击是懂事

，对未来有危机感是未雨绸缪。

学会鼓励自己 什么事往好地方想

真性情可以培养的

人不应该自我攻击，至少对待家人和朋友真性情流露 随心而发，也试着对待任何人真性情不伪装克制自己

生活中不违法 尊重和不刻意伤害别人 不做高危的事就可以了 其他不需要克制什么。

容忍别人到什么程度也要有原则

展示真实的一面给别人看 没准大家都喜欢没人喜欢一个完美的假人

总是辩驳别人，觉得自己与众不同随声附和觉得自己在逢迎他人。觉得别人行显得自己不行

这个世界上有很多美好的东西，春花秋雨 北方的雪，故乡的风景，一颦一笑，一言一行，一份关爱，一句良言，一段音乐，一缕文化。哪怕是自己称心的一个物件

人因为相似而亲近，因为不同而疏远，我和父母不同的过程，其实也是疏远的过程，以前为了自由，现在为了心理健康。

劝人时间通过自己的专业和经历道出自己的利害，让别人少走弯路，让决定权在别人手里。不要试图让别人觉得自己是对的，或者让别人必须同意自己的意见，别人不这样做就在帮助别人了。要明确自己的初之和衷是为了爱别人 为别人好，就算别人固执不听自己的也继续把你下去。别人的喜恶表，以及对价值和痛苦的定义和我未必相同，决策不同也很正常

最大化的拥有钱（为了钱的总数目，尽量的赚钱 尽量的省钱）当成一种需求，并从中获取快乐，这种观念是幸福（快乐之和最大）最大的敌人，会影响其他需求得获得和改善

需求要均衡不能偏爱其中一个或者两个

………………………………………………

一个需求，可能天生我们不是很需要，比如名气。但是身边的人重视，你为了完成他的期望，以及想得到他的认同去努力追求这个目标，追求的过程是枯燥的，追求成功后，也没有多少喜悦感，人是先天和环境的产物，就像一个机器，再不同的环境表现出不同的需求。

跟着感觉走(欲望占主导的感觉，恐惧占主导的感觉)，跟着理性走以养成未来的感觉，跟着别人的理性走，跟着别人的感觉走

埋怨自己为了一点小事情绪激烈伤害身体是没用的，自责自己的情绪时常也是没用的，这种自责改变不了自己的任何问题，因为情绪的其中一条通路，是潜意识的不受我们意识左右的。

抑郁症和焦虑症的情绪是过于敏感的，消减过于敏感的情绪才是关键

有情绪时间会产生和情绪配套的认知解释，过敏的情绪产生的认知解释很可能是歪曲的。比如遇到一点小事焦虑症病人的情绪很紧张，会得出我在危险中的歪曲认识，有情绪时间利用逻辑进行矫正扭曲的思维，得出正确的思维，思维中枢对逻辑中枢通信缓和情绪

怕自己选择不好担心损失，担心花钱买到垃圾。买个手机担心有问题，各种测试。找个女朋友担心有问题各种犹豫。

担心的精力可以赚更多的钱，弥补损失。

发脾气只会害自己，伤害家人朋友，发脾气会坏事。

在别人伤害我们的时间 不尊重我们的时间 我们要反抗，保护自己，防止别人再犯。

情绪会增强当触发点时间的记忆，并强化出当时的行为。持续的情绪对人作用不大，伤害身体。持续的情绪是因为情绪中枢和思维中枢相互交互的结果，跳出触发环境，转移注意力看别的东西，或者吧把情绪通过倾诉的方式写下来。

脾气和顺从之间找到最佳的结合点，脾气保护自己顺从服务他人维护关系。

似乎是时刻让自己紧张起来，保持身体的灵感，为此聪明的自尊

认为自己有病，焦虑症

总是想把自己最好的一面给别人，也许应该把最真实的一面给别人

看不起自己 看不起自家人 看不起老乡，觉得和城里人比都低人一等，要有紧迫感

真正成功的人不是那些受过苦的人，是那些在社会中工作经验丰富的人，受苦可以知道自己的底线

设计工作做什么要找决策人，因为不但有内容布置，还有交互，以及对决策人需要的揣测。

人生就是大踏步朝前，不为已经失去的 烦恼 哭泣 自责 惋惜才是理智的，因为利用这些时间，你可以玩会损失获得更多。

惧怕自己紧张

惧怕自己头特

担心自己以后不幸福

担心牙齿会有大病 明显多余

先克服害怕紧张

这个世界上有很多美好的东西，春花秋雨 北方的雪，故乡的风景，一颦一笑，一言一行，一份关爱，一句良言，一段音乐，一缕文化。哪怕是自己称心的一个物件

人啥苦都要受也要转赚更多的钱，避免浪费东西

自己做过才会对书中类似的理论更理解，理论是从感觉中提取的，而感觉来源于生活。当感觉自己的观念不利于自己的工作生活中时，可尝试按照书上的一些理论实践看看。没用就放弃。

衡量一个理论对自己是否适用，看自己生理和心理是否更健康。看自己收入，人际关系是否改善。

自尊：人对自我价值的看法。

自尊和在特定人群对自己的的价值认同存在着相关关系。

人需要对自己在特定人群中的价值准确定位，人是社会型动物，我们需要的一切都来源于社会，我们的价值才能参加交换。对自我价值的错误判断会影响交换

对自己少关注一点，多提高能力和若恰人际关系会更快乐

一些人有着虚假的自尊，他们怕打破这种自尊，开始拖延，惧怕面对生活和工作，惧怕现实会降低自己的自尊。

人需要实现需求，对某一需求过分需求是病，完美主义的病，是某一需求背被过分剥夺后留下的后遗症。人精力有限，对某一需求的完美主义，必定会影响其他需求的获得。造成痛苦

过分内疚@起因 父母的诱导孩子内疚，想让孩子为自己的不努力内疚，觉得对不起家长，孩子为了摆脱自己不道德产生动力个行为，本质是逃避型人格@长大后，同样的模式延续着，为普通事情内疚，把内疚当成一种动力和负责任的表现

不肯睡觉得自己想做的事情还没做，时间不够用。ps死在掏空明天的时间。愚蠢的行为。/每天要做的事情做一个机计划，必要的事情放前面。

人可以为爱情而死，有的人可以为金钱地位而死，有的人饿极了甚至可以为争夺食物而死，人生也许不存在绝对有珍贵的东西，稀缺又急需的东西就是当下最珍贵的人缺什么就会更渴望什么，更珍惜什么，也更在乎这什么。有这苛刻父母的孩子，可能会吧自由当成第一价值观，并非最大化的自由

人有多少需求，就有多少努力，并非靠恐惧和压力促使努力

拖延引发的恐惧，及时的做 不拖延就解决了恐惧，只要是要及时处理的不管多恐惧多难过都要去做，做了心情会好起来

面对长久的应激源，不该当时生活中的快乐，没有好心情更难以幸应付压力，人的动力不还是压力工恐惧痛苦，压力是不得已的东西，人的动力应该是需要个兴趣

当我紧张时间 我要告诉自己这仅仅是潜意识的恐惧在作怪，和其他无关

对规定了时间的东西恐惧

一只迟迟不敢下决定怕犯错，不敢相信自己的感觉，想理性，但是理性又不完善。世界上没有两全其美的事情，得失选择

压力会产生行为，或战或逃，压力令人血压升高，心跳加速对身体造成伤害。抑制创造力，急躁会让体力增加，智商降低，虽然有助于或战或逃，但是却不利于现在拜托应激源

鼓励孩子，支持孩子，让孩子按照自己的喜好发展，而不是成为父母希望成为的那种人。哪怕是自己最讨厌的那种。

人要努力做自己想做的事，直面自己的需求，失败多少次还要去实现。需要自己屡次尝试。自信自己有一次可以成功。我们只需要别人的支持帮助，不是来自别人对完美坚信渴望(这会让自己有压力，力争第一才有意义的观念会让人退缩，是毒害，更不利于自己需求的实现，我们要做的就是追求自己的需求，不管自己是否会失败，大不了从头再来。)，也不是怀疑(这会让人丧失自信心)。

小的危机，百般避免（比如这样做会不会让被人不高兴啊，决策不好会浪费几十块钱一类，浪费时间一类）

小的机遇，视而不见（比如小钱不想赚）

大的危机，惧怕

大的机遇，惧怕（机遇里包含着危机）

小的危机不做会有大的危机，恐惧感，去行动

面对困境和矛盾时，我们总把原因推到别人身上，保全自己的自尊。

我们每个人都不同，每个人生都是特别的，独一无二，对于我们自己来说弥足珍贵，每一天都价值万金。 生命只有一次，珍惜自己的每一天。少些恐惧 少些不安

越拖延 越恐怖

爱可以相互包容不同，一方不能包容就会对对方造成伤害。经常伤害就分开吧

觉得失去钱很可怕，失去赚钱机会很可怕。

人真的可能知足吗？人在这个需求知足了会转向其他需求。如果真有对需求完全的知足，估计是抑郁。对某一需求 完美主义才是要解决的问题。工作需要除外。其他没必要完美。

整洁完美主义 1想把优势的几个东西合二为一，必须想把火狐和谷歌合二为一 2想有条不紊

人在不同的需求领域往上爬呀爬，努力啊 再努力每爬高一个台阶就会获得短暂快乐，每降低一个台阶也会获得短暂痛苦。原地不动又会迷茫痛苦。怕失去现在拥有的也会紧张

做自己这个年纪要做的事，融入到生活，这就是我的生活，现在的就是最真实的，就是这样的生活，不幻想自己是暂时过这种生活。这就是我接。接纳自我，没有所谓的天才和聪明人，我不是 也很少人是，。

不庸人自扰 不纠结公共事件的安全 比如 支付宝安全 微信安全 银行安全

改变自己的坏习惯，改变固有的大脑程序，本身就是一件很辛苦，让人不开心的事，要做好不愉快的准备，别指望在开心中改掉自己的坏习惯。

人为某人无偿付出的越多 就越爱这个人。 一个人为社会无偿付出的越多就越爱这个社会，在这个社会中生活就越快乐。

真正的快乐来源于内因-喜欢和爱，持久不易磨灭。 所谓的外因 既外部奖励，得之不易，消失的却很快.

我们基本无法改变别人的想法（一旦形成） 言行 身行。 我们能做的是避免别人对我们产生不良的看法

我们可以表面掩饰自己的能掩饰缺点错误，但是不能骗自己的心，内心接受自己的错误，不在心里为自己辩解，才不会和别人纠缠争吵不清,这样才有改变的可能。

所掩饰的缺点被人骂出来 掩饰不了 就会很生气 应该闻过则喜

别人的思想 （思想决定行为 言行） ，由别人的生活经历，现在的环境状态和价值取向所产生。 我们的思想未必适合其他人

别人的想法，若对彼此和集体有用 我们应该有选择的采纳

人做的一切都是为了自己，你身上有别人需要的东西 别人才会成为你的朋友，有些事情是利人利己罢了

关于自由

1.我们的生活中不可能有绝对的自由。2.越靠近想象中的自由，人失去的越多。3一些人对自由的渴求来源于父母过分管制。我们的生活不可能有绝对的自由，处于社会中，我们必须为别人提供服务换取钱。 先谈工作，如果你是一个老板，你的自由受制于客户。如何你是企业骨干，你的自由受制于老板，如果你是普通员工 你的只有受制于领导。 如果你还是学生，你的只有受制于家长。

再谈生活，生活中我们的自由会受制于我们自己的指定的规则，这些规则也许来源于健康，理财等等

越靠近所谓的自由，人可能会越痛苦。 正是这些所谓的不自由，保证了我们的基本生活。一些人为了保证自己的自由的感觉开始对抗，逆反，还有拖延。 这些方式付出的代价简直是惊人的。

一些人对只有的渴求来源于父母过分管制。

人有自由的需求，当自由被过分剥夺后，这种渴望自由的动机会变得异常强烈，这种强烈的动机会从儿童时期一直延续到成人，也许自由会因此变成主流价值观，觉得自己越自由，就越有价值，就越成功。反之觉得只有受自由是无能 低贱的表现。

一些人开始对抗自己的父母，对抗自己老板，拒绝和同事合作，也许会不理智的创业。开始拖延自己的客户开始很少为伴侣做事，开始背弃自己为自己设定的生活规则。 并未自己获得的所谓的自由窃喜：“看我多成功，没有人能奈何我，我不想为谁服务就不为谁服务，我拥有控制权。” 在别人眼里却成为了孤僻、拖延、缺乏合作精神的人。

最佳策略完美主义恐惧，恐惧父亲说自己材料差，没脑子。人在对一件事物不熟悉的时间是不可能有最佳策略的，不可能做到很好的。

阻止自己处于正常状态，休息不好不紧张 头晕 休息好就紧张 就是为了阻止自己处于正常状态，目的是逃避自己的正常状态，怕看到自己的正常状态不过是个普通人，其实我就是普通人。

无条件的接纳自己

完美主义我把体验建立在一个非常高的目标上或根本不可能实现的目标上，觉得凡人以体验普通生活中的成功为乐。

聚光灯效应，太自恋，觉得自己是特别的，从中获得虚荣，觉得别人都在关注自己，自己很耀眼，结果自己很紧张。

躲避型和趋近型人格信念的对比表

趋近型人格作为动力时间有勇气体验新的东西，以及陌生的东西，获得更多的机会，接触更多的朋友，

更自信。

逃避型人格，因为恐惧或者生活所迫接触新的东西，作为动力时间完善现在拥有的。逃避可以保护自己，不自信。

目标：消除不安，坦然对待和解决应激源，获得快乐

不看对情绪有触动的影视

别人如何看待我们

人都是用自己的信念和价值观看待他人，别人的看法如果和我们的价值观相违背，就无所谓。逻辑推理有问题也无所谓。我们失去了一个朋友的好感是真的

个人理论的研究对象是自己和身边的几个人，人的所学所想都来自他人和身边环境

专业人士 他们在很多实践中形成了敏锐直觉，直觉包括价值观，信念，可行方案等复杂自动化计算获得的，如果你和某个专业人士的价值观相似，可以借鉴他对当前某方面的建议

。

很多地方还不如普通人

我们有社会属性，我们需要别人的认同，我们不喜欢别人的漠然和反对，道理不能伤害人，伤害人的是不认同。语言不能伤害人 伤害人的是语气。也许你想改变你的家人的和朋友，想通过不认同让他看清一些什么，这无疑是一种伤害，而且基本上是无用的，因为人难以改变，人不可能因为个别人的意见而改变。

合理化自己的需求，日子要越过越好

人在完善自己的生存条件，住所、安全、性、爱、探索、娱乐、人际等等马斯洛需求，以现在为基点，假如现在处于平淡状态、这些需求获取的情况有所改善，我们会快乐，一旦变差了我们会痛苦，快乐和痛苦随着时间会适应，变为平淡，人难以接受平淡，会有新的需求要求、或者在某方面更高的需求水平。

学着喜欢自己，面对别人不自卑，想某方面向别人看起也是可以的，不要看不起自己，只是提高自己，自己在其他方面比别人更强大。

太节俭了 太理性了，要改变一些

有时人类先有感觉再又解释，有时现有行为再有解释，解释是对行为的可能错误的推理罢了。

狗屁的佛学 狗屁的道学 狗屁的无欲无求 狗屁的无欲则刚，狗屁的智慧人生，狗屁的自我安慰。人生的意义就是拼尽全力、无所畏惧的完成一个一个执念。欲望就是我们 ，我们就是欲望。以后告诉你人生是什么的书不要看，告诉你什么是有价值的书不要看

前人的书籍不过是他们谱写的自己理想人生轨迹，每个人都不同（价值观 时代 ），指导人生更本就是误导。 只有自己知道自己需要什么。

人与人是不可能完全相同的，对和自己不同的人都存在偏见，很不同的人难以成为朋友，有一点偏见就伤害别人、没有涵养的人要远离

有些人总是为你做了一些东西后，就开始宣扬自己的一套。让别人向自己看齐

人会对爱适应而忽略

人难于做到静止 人总是追求自己觉得有价值的东西越来越好，

有些东西有了会更快乐，人生更有意义，失去了要有信心再找回来，真的找不回来也没什么，照样活

想要什么就去获取，人生就是努力的过程，不惧怕失去，不惧怕恐惧。

想脱离什么就去做，不惧怕机会的失去

这几天生物钟紊乱，做了一个噩梦，梦中真实版的斯坦福监狱实验，可怕到极点，

梦里的时间是大学时代，梦里我是陈浩南的小弟，一开始就开始虐待来自敌方的黑社会的小弟，不知道为什么要虐待他，只知道老大让做的，老大很帅值得信赖。我开始殴打他们，用刀子划破他们的皮肤(电视上都是这样做的)，几个敌营小弟被我虐待的奄奄一息，还有一个是我的同学(现实中是我同事)，他的背部的几个血管被我划到，有的断了，有的处于半链接状态(由于第一次做这个，没有经验)，我开始担心他死，开始担心敌营报复，当时是放假前夕，我开始不安的询问同学的伤势，当然不能让别人知道我的真实目的，怕别人看不起。与此同时，陈浩南的夫人被抓，他开始解散小弟，连住宾馆喝香槟的钱都要自付，他说把所有的钱要拿去单枪匹马救夫人，我开始敬佩他的义气的同时，开始意识到自己失去了保护伞，以前也并没觉得他是我的保护伞当。我不安的经过同学寝室时间并没发现他。

却发现救护车，另外一个被我虐待过的敌营小弟快死了(不确定是我虐待到频死的，看伤口还有其他人虐待过，但是他个性的小辫子发型，让我肯定我肯定虐待过他)，我很怕。我开始惧怕被警察追捕，开始逃亡极度的压力下我的梦醒了，极度的庆幸是个梦。很有意义的一个梦，让我真实体验了加强版的斯坦福监狱实验体验，远离恶势力，远离坏人群体，亲近善良的的群体，远离那些有坏毛病的人，远离脾气坏的人，远离善柔和奸佞小人，环境对人的印象是绝对的。梦中的信条是老大是义气的，老大是帅气的，美的东西是好的，自己要有作为，虐待人是有一点点快感的

个人有利于生存的条件进步，会形成快乐

价值观在变 目标在变 决策的成功标准也在变

依靠等待施舍的时间才是依靠，当依靠变得主动、理所当然时间?就变成了统治和剥削。

脱离痛苦、追求欲望和乐观、悲观没关系，乐观、悲观是对前景的预测，脱离痛苦、追求欲望是对现状的不满足。脱离痛苦是因为恐惧现状，是对必要项的需求，追求欲望则是对可选项的需求。这个东西困惑了我两年，我一直认为恐惧脱离痛苦是悲观，追求欲望是乐观。乐观的人，不仅有对欲望实现的信心，还会有对痛苦摆脱的信心。悲观的人会恐惧追求欲望的同时可能会自己失去更多。摆脱痛苦的同时可能有更大的痛苦等着自己。容易紧张不安的人是因为需求的必要项太多或必要性太强。觉得人生无聊没意义的人的的人是因为需求的可选项太少。

集体主义文化在一起的人，爱享受的永远是享福的吸血鬼，不舍得为自己花钱的永远是被吸血的

自以为是的人不是自信，是过高的看待自己，难以找到相配的朋友和伴侣，找到了相配的，也因为优越感，嫌弃别人，相处不好

人生的低谷也是一种财富，是高潮必须的磨难。

不担心小的失去， 也不为失去而懊悔，不担心不懊悔节省来的时间去做事，可以获得的更多，相信自己可以应对自己的绝大部分危机，生活中绝大部分是可控的

人性懦弱，只会在自我可控的感觉下或者不做会有更多不良后果的情况下才肯行动

人第一步追求社会链接，第二部追求链接中的社会地位

人赚钱也许是为了需求，为了体验不同的生活

我缺少一个群体，相互欣赏的认同价值的群体，这个认同不该是通过顺从获得。

童年的快乐激活模式放弃了，童年的风俗习惯没了

人在寻求链接，人在努力寻求同伴认同和需要，相互需要链接了每一个人。这个需要不该是卑微的顺从别人。坚信自己的价值，得不到一些人的认同，或许可以得到另外一些人的认同。也许生命的意义不是某个人对自己的需要，而是一个群体对自己的需要，也许是整个民族乃至人类。这种链接范围很广，也许只有宗教可以做到

并非让自己没欲望，或者价值观平衡，而是要改变对待价值观的态度

目标是节省时却不是追求方便

人的本性让人很累，也许学会道德才能真的解脱

同样一句话，不同的方式说出来，会有不同的回应

择偶也要看他的独立能力和吃苦能力，要不会连累的很麻烦

理性的决策不可因为和别人的感情发b生改变

人会形成对某个人声音相貌的情绪反应

决策尽量考虑成本和收获。成本可以询问专业人士，就算被专业人骗，也比自己乱弄的好，即可减少噪音做出最佳决策，决策完了不要懊恼失去，因为在决策的那一刻已经失去了

书籍别人的理论可以塑造和人的态度，态度在指导行为中形成直觉，个人的经历和看到的实例可以形成直觉，我们从直觉中总结出态度，我们只能接受和自己态度不相违背的其他人和书本的态度

直觉经验的模型，自动套用

不要惧怕别人的评价，某人对你的差评只能说明你对他来说价值不高。或者是恶意伤害你，恶意伤害的语言仔细分析后你会发现是缺乏逻辑的。惧怕被差评多半是小时候被家长和老师骂多了，因为在小的时间家长和老师的差评就是对自己的判决

理论不能增长直觉，但可以引导人类通过行为获得直觉

没有目标就难以取舍，人生很少有两全的事情，没有取舍就没有决定。人做的一切都是为了自己的目标实现。在追求的道路上，对于不可控的因素(危险和机会)，我们选择用恐惧去躲避。对于可控的因素 (危险和机会) ，我们选择用努力去克服或获取，并从获取中获得乐趣。自信的人会觉得自己可控的事件更多，抑郁的人觉得不可控的事件更多。人还总是高估一些目标的获得给自己带来的快乐程度，也低估日常生活体验带来的开心，更高估负面事件给自己带来的痛苦，人脑中有情绪免疫模块，防止人类情绪过度伤害身体。

人对危害自己的语言，特别敏感，背后骂人的语言也特别有用，危言耸听的言论也会让人提高注意力去听

中国的很多女人，物质，依靠，只能作为生孩子的机器，给她花钱，千万不要产生感情，找一个性格温和的，才能高点的。不要打他骂她，要不一切都是百搭。

人的感觉倾向于中放大镜观看自己付出的部分，用缩小镜看别人的付出。人都在抱怨别人。有的人骂的更厉害，有的人语言比较温和。有的人明白这个道理理性的看待这个问题。有的人在做记录，记录更明确。

骂人是最愚蠢的事情，如果是以后还要相处的人，对别人的伤害需要几倍的同的付出才能挽回。 当别人践踏到自己的原则时，反对或表现出不悦即可,千万不要出言辱骂自己的同事朋友家人。

人的直觉需要在遇到很多事里锻炼出经验，推理可以增加胜算，没遇到过事又靠直觉的人很不理性。，个人交流理论毫无用处

人是感觉动物，有共同感觉得人不用交流，就能好好在一起，感觉不同的人，就算语言交流也毫无用处，人很难接受和自己感觉相违的理论。想接受可能也去接受科学的或者权威的，解释没意义，争吵也是毫无意义

做自己想做的事，吸引爱自己的人，不因爱违背自我

几千年集体主义文化的影响，很多国人失去了自我，相处(爱情 亲情 友情)变成了，你满足我的要求，我满足你的要求。你做我想要的那种人，我做你想要的那种人。我忍 你忍 大家忍。你累我累大家累

保持自我,做自己想做的事，因为相似或者兴趣相互吸引。经济独立，不相互依靠。可以相互资助，但不可通过感情相互奴役。

集体主义多半是因为没钱，分不起

能左右民意的人掌握着权利而不是真理

对于每一个人来说，没有所谓的正确和错误的活法，你需要什么什么就是正确的

人不仅仅从钱 名 色 食等获得快乐，普通的事情也会带来快乐的感觉，兴趣 爱 技艺

满足了基本需求的人才会有去爱别人，不满足的人最多称得上交意。女人倾向于和有钱有势的人在一起，只是进化出来的感觉，不是爱的组成部分。

人就算大彻大悟也没用，有很多固定的情绪反应

高度情绪的激发的行为，一两次都可能形成固定的行为模式

人的感觉只对变化敏感，对不变会适应，从物欲中获得快乐就不得不扩展自己欲望的深度或广度，做不到无欲无求，就尽量把扩展欲望的广度，限制欲望的深度，一个深层次的欲望，除了带来深度的快乐外，还会带来人深层次的痛苦，付出更多的辛苦，付出自己的健康，甚至是生命。

人生也许在体验各种感觉，体验有钱有名的感觉，体验美食，体验爱情，体验日常的小事，并在体验中获得快乐，要为某些体验做出努力，不理智的人甚至付出健康和生命。

教化别人不容易，中国人信直觉，信权威，信从众，不信逻辑推理不信实验数据，不能建立信任关系，别人就不能接受自己的理论，不能接受理论，就不可能付出到实践，不能付出到实践，就不能产生更智能的直觉。讲理论不如讲真人真事，讲真人真事会产生条件反射，会产生直觉

为欲望累，为欲望伤害身体，为欲望死

人有了恐惧和欲望，就开始有了行为，人又要对行为的后果负责

坚持自我，不为爱的人改变价值观，仅仅是为他付出。

定义和推理是人脑逻辑的主要组成，情绪为定义染上价值观的颜色。同样我们可能在其他地方了解到真实的价值观。染色是为了选择语句

认同对方的价值，可以进行价值的人会聚合在一起。局部的价值交换也是存在的，用直觉去找同伴。一个环境存在着一些价值取向,这个价值观可能是权威人士，或者这群人的，适应环境，人会受众人的影响，形成共同的价值观。坚持自我的话，选择或者创造和现在自我价值观相符的环境。逃避环境。假意忍受环境，自己会有一些改变，也会保留一些自我。

不追求完美 够用就好 ，学会知足 ，学会容忍一些小缺点，吹毛求疵，是在浪费时间，这种精神适合在某这方面专业的人,为节省时间，为更多的时间做让自己开心的事情

物质的等级差距容易缩短，精神的层次才是鸿沟

控制好和人相处的原则。

人是感觉动物，沟通是为了让别人和自己相同的感觉，把我们的感觉传递给别人不是一件容易的事情。讲道理除非别人想接受恩，然后接收了去生活中实践，否则很难产生感觉，举出奖罚的鲜活的事实更有沟通效果。

不要轻易说别人的坏话，会影响别人的感觉

我们真正认同别人的意见，是我们经历过产生直觉的东西，这些东西被别人总结成文字我们认同了

以钱和名为主要目标的人，会只去做来钱和名最快的工作，生活会变得单调起来，这些工作带了的快乐会变得有限。

目标达成后，可能成为追求另一个目标的价值观。例如有人认为穿着华丽是有价值的可以达到获得美女芳心的目标，获得美女放心后又有了带美女出去炫耀的目标，这个人又产生了新的价值观，觉得有美女在身边是有价值的

人要挤金一个人群，就会受这个人群价值观的影响，以求在这个人群中的地位

女人想找一个爱自己强的男人，男人大献殷勤会给女人一个错觉这个男人配不上自己才如此

刻意的给别人留下好印象，很累，在欺骗别人

人的快乐程度可能主要是由基因决定，情绪的作用是为了让人在重要情景作出反应，快乐是大脑鼓励你做对生存有利的事情，痛苦是大脑阻止你做对生存不利的事情，现在社会和原始社会差别较大，人类还未进化出完全适应现代社会的特性，情绪面对现在社会存在着误判，人需要学习如何理性。情绪（正面或者负面）都对人体造成负担，使身体处于激活状态，进化不会选择让人长期的快乐和痛苦，人脑中或许存在着一种免疫系统，抵制人脑过分快乐和痛苦。

基本吃喝住不能满足的情况下，人的确是痛苦的。当这些满足后，物欲带来的快乐是很有限的，佛学和道德经对此也作了大量的阐述。

当基本生活得到满足后，人无论怎么活带来的痛苦和快乐几乎都是差不多

情绪可以产生行为(情绪的四个阶段)，行为可以产生情绪(条件反射)，情绪行为可以产生态度(不协调理论)，态度产生行为(弱相关，具体到计划安排)，态度转化为行为再转化为情绪(行为疗法)，态度落实到情绪(认知疗法)

人有欲望和恐惧才会做些事情，人做的一切东西归根结底都是为了获得欲望摆脱恐惧

夫妻公共的钱3:2 其他自己安排

基本生活有保障后，怎么活都可以

这个世界不应该存在没有得到痛不欲生，得到后欣喜若狂的东西 。

爱是吸引两个人在一起的粘合剂，如果我爱她，她对我就有吸引力，在爱她的同时会享受到快乐，希望留在她身边，如果她爱我，我就会吸引她在我身边，引导对方爱自己才是关键，行为产生态度，如果你希望别人爱你，就引导别人为你做事，如果你希望爱别人就为她做事

有交换才有价值，人生存在多种价值观 工作能力感情 勤劳 礼貌 地位 男性美(睾丸酮分泌量，精子成活率) 女性美(健康和生育能力) 责任心等 各种优点。这些价值观一定程度上都是为了生存和繁殖，你的价值观决定了你愿意做什么样的人，你决定你愿意为什么样的人进行价值交换。价值之间相互交换，每个人的出价都不一样，愿买愿卖，社会交往回报原则，也可能通过一般的等价物-钱进行交换。只要你是努力的上进的，培养出来的优点总有可能被交换。我们在不能赞同我们价值的人面前可能会自卑，如果在一群人面前，他们有的价值观你却没有，你可能会觉得他们会看不起你，可能想逃离，比如一群人觉得有车是重要的，你觉得有没有无所谓，但是在这群人里，你又会从众，怕他们看不起你，觉得自卑，兴趣可能是创造价值，也可能是消费价值。婚姻两个人最好觉得两个人般配，结婚了两个人就不要相互抱怨。

人生总是背着很多需求前行，除了取悦大脑外没什么用处

亲人之间不是因为有用在一起，也是因为爱相互吸引。

感性是动力，理性是计算也是会因为计算不准确成为阻力

人都想自由的活着，自由的界限在于不伤害到别人的自由，在一起不会伤害到他人才

兴趣是一种内部激励

价值感存在我们自己心中，并寻找认同

怕做的好，怕自己尽力了，还有人还不喜欢

我不为赚钱而工作，我为兴趣而工作，因兴趣而专业，因专业而有钱，工资只是我的一个衡量自己创造艺术的标杆。随便解决我的生存问题，

了解一个人先了解他的价值观

集体主义的影响，人不能思想不同，要吗改变别人，要吗适应别人，不能尊重个性，和个性共存，人与人在一起是因为爱，不爱了就可以分开了。人因为相似相互吸引，不相似就可以分开，没人能改变别人。没人能创造相似。

夫妻相处是为彼此改变和接受彼此不能改变的部分，责任激情和亲密感。

太过于注意别人的感受，会变得不敢说话，别人也会太过注意我的感受，变得不敢说话。

爱是支持对方做想做的事情，爱不是操纵，没有人所谓正确的生活方式，大家都在胡乱的活着，爱他就支持他做他喜欢做的事，并非改变他

如何改变自己，对自己奖励和惩罚，观看他人获得的奖励和惩罚，也就是榜样。认知疗法。

人有多少欲望和恐惧就决定他有多少努力

我紧张了 哈哈哈，我紧张了，就不做好

1，我明白，让我纠结不定的每个选项，都是利弊参半的，都不完美；

2，这就意味着并没有绝对意义上的好选择，也就没有所谓的坏选择，选哪个都不会死，我明白；

3，我还明白，现在我选不出哪个更好，再让我纠结一个月，我照样选不出哪个更好；

4，我明白，真的，我需要的不是更多的沉思、权衡和比较，我需要勇气、决断、自我担当。

——基本上，针对选择恐惧，能讲的道理也超不出这个范围了。但认识到这些又怎么样呢？

痛苦来源于需求不能满足，来源于所得的落差

人靠喜恶作选择，推理退出将来的喜恶。对结果不能承担。

人都觉得自己对，觉得肯说别人是为别人好，人生很复杂，无所谓对错，没有人是完全正确的，自己这一套套到别人身上也许更错，懂得尊重别人，别乱提意见，别用自己的价值观去衡量别人，就算衡量了也别说出来，别乱“为别人好”。更不要伤害自己的亲人和朋友因为他们的包容更让我们肆无忌惮的伤害，而且我们还是打着"为别人好”的伟大旗帜去伤害别人，正因为自己觉得伟大，伤害了别人也省去了愧疚的环节。

人与人之间的阶层，越虚荣自己的阶层就越痛苦，你在鄙视比你层次低的人的同时，也在怕比你层次高的人鄙视你

按照不能接受的别人的意志活着是痛苦的，父母一味的追求物质最大化只会让自己活得很累，不是为我好，是愚蠢，打着为你好的旗号，通过暴力和感情要挟你听他们的。物质能保证人的基本生活后能带了的开心就有限了，不过不能满足基本需求，根据马斯洛的理论，人会把注意力集中到基本需求。人应该快乐最大化情感 艺术 道德 宗教给人带来的快乐更持久 更不容易减淡。

行为很多时间是对特定环境的反应，这种反应是习惯

是对过去赏罚产生的条件反射，是在脑中形成的回路，不用对自己的行为进行思维分析自己多么坏或者多吗好这些都没用。

择偶标准 不懒，家里不穷，脾气好，没大的疾病

只思维不行为难以产生感觉

心理的主要成分是感觉，感觉由天生和后天的组成，先天的感觉是进化的。就后天的感觉而言，思维很弱的引导人的行为，因为人的逻辑思维并不发达。行为强烈的影响人的感觉。环境的赏罚会塑造人的感觉，包括对不从众的恐惧。 感觉也会强有力的塑造行为。人与人相互模仿寻求步调一致进行联接，身边的人其实也强有力的影响着自己，周围的人的思维对我们影响不大，行为却影响着我们，模仿的是行为和情绪，上司更能影响我们是因为我们更想和他们联接和相似以博得好感，人也渴望自己吸引别的人进行联接。

交换中产生价值，人的价值是通过相互交换产生的，我们的每一个特点只要被人所需要就会产生价值感。

价值不仅仅是可以产生钱的部分，因为钱不是人的全部，钱可以衣食住行医疗，可以吸引异性，但买不到感情，但买不到心灵的依靠，买不到健康。

价值是一个综合体，给予需要你人换回来你需要的东西。不一定是钱和地位，还有感情，人际，关怀，陪伴，聆听等等。

人总是跟自己过去比，家教是人的一个起始点

自信自己对付挫折的能力，比如更大的苦我都经历了

书上好的理论会在现实中得到印证，进而有意识的引导大象

听别人说的话，可以知道他想成为什么样的人，而不是能判定他是什么样的人

包容是褒义词，它的中性词是容忍，他的贬义词是窝囊。词语本身对人没有任何指导意义，只是反映人的价值观，当容忍能换来好的结果的时候，人会称其为包容。当同样的容忍换来不好的结果的时间，人会称其为窝囊。词语只代表价值观，本身不代表什么真理，只有符合逻辑的推理才有用。人天生有从众和听从权威人士的倾向，这是原始社会遗传下来心态，在现在依然起着作用，也有不好的副作用。人觉得是权威就想听一下，觉得不是就不想听。心理和社会的研究很困难，第一是因为头脑很复杂，第二是因为对人做实验不道德。很多人提出的理论都没验证过，甚至不合逻辑，盲目的照着是不理智。总之自己的经验相对可靠。其他可以尝试不可迷信。

对一个人的好要有限度，因为人会适应爱

人与人感情寄托在具体实物比虚拟物品和爱好深刻

各种有利于生存和繁衍的条件的变化

所谓自我绝对不是按照自己的喜恶做事，是坚持自己的大目标不改变和最大的厌恶不改变，调节日常生活中和最大的目标和最大厌恶相冲突的小的喜恶

，以达到快乐最大化

古人为了安民造就了很多虚假的美好，接受真正的美好，可以放大美好但是一定要存在

想提出一个放之四海而皆准的理论很难，别人的很多理论适合自己和的生活环境，也可能适合我们的生活圈子，多次尝试才会得到自己的生活理论，而这个理论的条件是自己和自己的生活环境，心理学的适合条件更广泛。

人类生物性的任务是最大数量的生育孩子，和保证这些孩子了的生存，自然选择通过各种情绪引导这些。人的思维想让自己更久的活着，更快乐的活着，尽量少负面情绪。两种目标相互充斥着。每个人都有不同的平衡点。

对自己的满意度，对环境的满意度，对现在情况的低估，以为可以加强努力的动力，造成了自己的焦虑，对比现在更好的生活的憧憬作为动力，以及自己实现这种生活的信心(自信)作为条件

选择合适的方式发泄自己的情绪，倾诉和书写，用强烈的方式发泄，自己会解释自己的行为为“我很生气”

家是人类几乎可以完全控制的环境

全心的爱会产生心流感应陶醉其中

目标带了的快乐是短暂的，能从追求目标的过程中得到快乐才是重要的，全身心的投入会产生心流感应

影响别人的骑象人，更难以凑效，，普通人的做法是让别人看到自己的缺点，然后改正，这不可能的，别人的骑象人会做辩护，人有维护自己自尊的倾向，人天生怕错，人会怀疑理论是不是有问题。以让别人活得更好劝说更容易让人接受。或者直接和感觉对话，用活生生的例子制造条件反射

人难以放弃偏见，他们觉得很多偏见正是他们自己的真理，自己引以为豪的东西

人总是喜欢从活生生的现实中的赏罚得到间接性的条件发射，人的思维能力较差，难以接受理论

没有所谓的不好，好与不好是对比而言和更不好的比怎么都好，和更好的比怎么都不好，我们要的不是比，而是让自己比以前活得好，好的变化产生幸福感

人喜欢活生生的事实，难以接受理论，个人理论就更排斥

对爱的感觉也许和幸福一样会免疫

和爸妈在一起很痛苦是因为太多的相互否定

人的生物使命绝对不是长命百岁，而是尽可能能多的繁殖后代和保证后代的生存几率

思维都在为感觉解说做辩护，思维可以引诱感觉。不能强制感觉，很多思维都在为行为和感觉一致做辩护，思维是辩护律师和故事编造者，环境和基因对人的塑造才是真实的

人自我感觉都不错，而且很关注自己不错的证据，当反面证据没有大量出现之前

合作与对抗，不相配的合作者，合作者等级划分，社会角色感亲人朋友爱人上下级，交换中的感情和金钱媒介，合作者利益分配不均惩罚对方，合作者不能接受别人和自己不同的东西否定和指责对方，美其名曰为别人好。

把时间浪费到不重要的事情了

欲望是人生存和繁衍的动力，欲望不仅让人劳累，还会影响人的健康，甚至会夺取人的生命

对表现的恐惧一方面想表现一方面有啥出丑

什么力量塑造了我们的感觉和行为:

1基因人类为适应环境和繁殖进化来的本能

2学习(心理学语，行为获得的赏罚造成的条件反射) 3间接学习，通过观察别人的赏罚得到的感觉

4从众和角色定义

理性，或者说成思维，通过预测和模拟未来，引导我们的感觉影响我们的行为

文化在一定程度上维持了社会的正常发展和社会团结征服环境，也造成了不同文化之间的偏见

环境引发情绪，情绪引起对类似下的回忆，回忆引发行为，离开特定环境，情绪就慢慢会消失。

人类不不喜欢别人觉得他们错，哪怕是为他们着想

怕自己一生的路上走的不明智，事实上人的道路是按照感觉走的，没什么对错

不必计较500块以内的小钱

关注大问题，别关注小问题

执念错估了一件事物的价值，觉得失去极度痛苦得到会欣喜若狂

我爸总是用自己的标准去衡量我的价值，人际关系的情况。何止是我爸，很多人都是。

人都觉得自己好，都想让别人像自己一样还觉得为别人好，最邪恶的人往往是特别自信和道德感最强的人

交际从进化的角度是生存资料的获取，繁衍，安全等问题的依靠。人无法适应人际关系的不佳。

想做的事情就要做，别让自己遗憾和恐惧

欲望是什前进的引力，包括对感情的引力，希望不要拿恐惧做引力

感觉来源于基因和过往的学习，是过去式的理智，部分也适合现在，现在对环境的从众是适应环境的一种方式，环境是管理者创造的有一定的优点和缺点，盲目从众是危险的，对一个环境是脱离，是被同化，还是去改变，通过感觉实现。感觉通过和环境交互起作用，是对环境的程序反应，离开环境感觉会变淡或者消失。理性是对感性的引导，通过诱惑比通过恐惧更适合。

你长期一来坚守的自我，其实是自私任性，谁都讨厌被别人骂，人与人的关系一方面带来利益另一方面也带来约束，因为别人有容忍的底线，要吗就像我对待别人一样不要这些利益，也不要约束。我们是男女朋友更有关系的约束和底线。 触碰了底线就会指责对方或者等待对方的主动忏悔。 人与人屡次触碰关系的底线而且不能指责和忏悔，不管什么关系最终都会破灭，包括亲情

没有经验就没有感觉，再没有理论的情况下只有大胆的尝试或者放弃

人先有感觉，看到和我们感觉一样的东西和模糊事件会成为我们的感觉的证据，经常看到和我们感觉相反的东西在压力不大的情况下会改变我们的感觉，从众会影响我们的感觉

认为自己的价值在于别人喜欢她的外表，太懒不想发展内涵，觉得别人喜欢她就表现的淋漓尽致，当牛做马。把爱作为目标，作为快乐的源泉，而不是繁殖的工具。偏爱人生中的一下特定的东西，快乐和痛苦就会被这些东西牵制，摆清楚这些东西的实际价值，也就是对生存的繁殖的价值，价值差决定了地位，对价值的评估是爱

很多人拒绝接受真相的丑恶，其实是为了留下心中的那份美好，人是以玫瑰色的眼睛看世界的，因为这个世界美好的东西实在太少。

没有人知道你在想什么，因为逻辑不过是对感觉得解释，但是别人可能知道你的行为和感觉

所谓为别人好不过是对别人和自己的不同的东西，又觉得自己好，通过辱骂让别人和自己一样。恶意的辱骂，不过是对别人侵犯自己利益的回应，阴险的骂人，通过骂别人实现自己的某种目的。

专业的事情交给专业的人，相信他，自己专业的事情一定要自信

想给别人留下好印象 生怕留下坏印象，

把恐惧的事情作为动力了

拿来用是最终标准而不是有条理

不是想不开，是被一些东西吓到了，变得紧张起来

乐观与不争气

身外之物得会开心失痛苦远大于开心，能力在老之前不会失,现实生活不是搞科学研究。精确到够用就行，太精确没啥用都是在浪费时间，把绝对精确和完美当成一种虚拟的成就和享受很不理智。

错误观念:有细微的不佳整个人就不佳了，这件事有瑕疵就不成功

悲观的想法多半是因为人脑的错误逻辑

一直在意志快乐的感觉，为了让自己觉得成大器，一直扩大自己抑郁的感觉为了让别人知道我进心了。

我一些事做的很肉麻

也许我是感觉狂 ，每天不一样才能给我真实感

世界很大程度上存在在人脑，人脑可以把世界想成各种样子，可以把所有人都想的不如自己幸福，那些富有的可以认为他们为金钱奔波的可怜虫，那些贫穷的我们可以想象成一群穷鬼，我们可以把自己想成最完美的，想成最高统治者，这些有意义吗？对社会阶层的正确认识可以帮助我们生存结交朋友。准确的自尊是人适应社会所必需的。

情绪是为了帮助人类适应环境，快乐和幸福感促使行为的重复，快乐一定是好事吗？抽烟的快乐促使重复抽烟，吸毒更是如此。痛苦真的就是坏事吗？痛苦可以制止此类行为的再发生。 一切情绪都有他积极的意义，情绪不能智能到可以适应一切环境，需要理性和感性的辅助。 不应以快乐的情绪作为目标，快乐的情绪不过是人类适应环境的一个条件罢了。崇尚快乐为目标和国学有很大关系，国学作为维护古代统治的一种方式，让奴隶去寻找一些虚拟的快乐，不至于去觊觎做奴隶主所得的快乐。 比如作为一个中国人应该骄傲自豪，这个观念对于自己适应环境有什么促进意义？

守护自我当守护自我是有价值的时间就是坚持自我，当坚持自我没有价值的时间就成了顽固不化

集体主义：原始、小团体竞争、更多的感情、更适合人进化的心理，更少的自由，不利于市场经济的发展。个体主义：更多的自由、人与人更少的感情、更有利于市场经济。

谁都解释自己的行为是正义的爸妈解释自己的辱骂是为孩子好，日本侵略中国还说是为了中国经济繁荣呢，关键是有没有价值的结果，既然对错概念只存在我们每个人的大脑中，也因每个人的不同而不同，对错观念不是天生的，不是影响我们的行为的根源，那人是受什么影响呢做出行为，基因和角色感的自我定义。

难道我一直扮演一个不敢拿主意，错了被父母骂的孩子

认为一个人好会把不好不坏的中间态也当成“好”的证据

错误观念 一直担心可以让我进步，担心是对一些极端事件，一直担心会对身体造成伤害

在生活的实践中，会经历一系列的赏罚，形成感觉，我们对我们感觉得解释形成了自己的理论，这些理论可能是错的，我们的证实偏差让一些似是而非的东西当成了证据，也可能是在一定条件下正确，这个条件可能是适合某些人，适合某种地点某个时间。

社会有一系列的文化准则，保证社会的运行，法律是底线不管是集体主义还是个人主义，集体主义和个人主义的区别在于集体主义社会的组成个体是家庭，以前是生产队，个人主义社会的组成成分是个体。

入乡随俗，文化在一定程度上保证了社会的稳定，不喜欢某种文化和风俗可以远离

我这辈子都会不停息的追求，我的身份和思想都会达到一个越来越高的高度，但是美德不会消失，我会从工人到老板，从老板的外国人，从外国人到科学家一类的转变

人都觉得自己这一套很不错，都觉得自己的想法是正义的，女人欺负男人会解释成爱我就该无怨无悔的让她，男人不给女人欺负，又会解释为男女平等

把任何事都没有做好，当成了自己的价值，很多事没必要做好，很多事做好就是浪费时间

好好活着才是最重要的，人的一切喜好都是为了更好生存而存在的，不应该作为人生的目标。亲情爱情友情是因为人需要生存繁殖和安全而存在的，不该陶醉其中作为人生目标

结果是有若干条件引起的，这些条件还是动态变化的，对条件掌握的越多，变化规律越明确，越能创造好的结果。能做到这些很难，很多时间人多半是掌握了少量条件以及少量变化做了决定罢了。

发怒只能警告别人别侵犯自己，不能矫正别人的不良习惯，因为他会觉得你侵犯了他的自由。没自由很痛苦。还会怕你和反抗。

如果我曾经注意，意外就不会发生，所以我现在想每件事计算严密。后视偏差更觉得自己很粗心，很蠢。意外就是意外，天天注意去防止万一，得不偿失。

紧张不可以防止失礼，不可以防止被人讨厌，紧张可以避免出丑

很多东西没必要理智 靠感觉几就好

人可以掌控自己，努力和结果有相关关系但不能掌控意外，意外可在，并不是时刻担心可以避免的，快点把，要不就迟到了。

不再相信美好的东西 怕上当

永远都是不要说伤害别人的话，每个很都觉得自己还不错，你的辱骂别人会觉得是误判和敌意

好起来吧！都已经33了，人生过了块一半了，还有什么可恐惧的，该从自我保护中走出来吧 怕别人占我便宜的东西罢了

一些人苦苦寻找的人生意义 不过是陶醉在一件美好的事物 不出来罢了，这个事物可能是技术 哲学，宗教，艺术。地位。金钱，以及爱，都是寻找“存在”的解脱之道

中国人老喜欢管别人，是因为集体主义，别人损失和收益会影响到自己。

价值取向和人生目标不同无法得到对方的认同。

我和她最大的不同是对生活从层次的追求，她自己生活的话的努力程度是填饱肚子就行了，两个人生活她需求就多起来了，都要靠我去实现。

觉得不担心生活就会出问题，事实上喜欲望和习惯可以代替担心的功能。养成不拖延的习惯

人都不会觉得自己错，人只会觉得自己从一个正确到另外一个正确，人怕错误，进化的感觉会让错误和道德联系在一起，不懂得上进的人很难提升和”更正确” 人会受环境的影响，人也会选择环境，懦弱的人总是选择和一群懦弱的人相处。不要和别人争辩谁更正确，人不会觉得自己错，懂得自我提升的人不用提醒自然会改变错误(他不会觉得自己错，觉得更正确了)。没有错误只有更正确。人类发展史就是一个更正确的过程。不要和不懂提升自己的人争辩。因为你的正确层次高于他。你觉得他是错误的。

什么都想靠我，第一懒 第二没能力，第三不想提升能力 第四需求多自己爱吃爱玩还想照顾他爸妈和他哥。第五想依靠我帮她实现那些需要我的前 还需要我的时间体力陪他玩陪她吃。 第六我老是同情他她帮她。第六我不够爱她，不想为她牺牲。第七他也不爱我。第八我根本也不需要有人爱。 第九 他会强迫我为她做事，做得不够就吵架

爱是因为生殖和养育后代产生的利他行为 。

愤怒对人的生存有利 过分愤怒就得不偿失

打人要负责任和内疚，是最不理智的行为 激情 亲密和责任。

彼此因为相爱和相互需要在一起，并非相互依靠，男人需要性，女人需要保护和金钱

很多时间我们决定选择a或者选择b都差不多，很多错综复杂的决因素，我们所能感觉得不过是自己觉得重要几条因素，几条关于恐惧和需求的感觉，选择了a会觉得a好，而排斥b，多几次我们就会一直选a，决定会改变我们的信念，从众会影响我们的行为，道德都是自愿的，没必要为在意别人的道德要求，也没必要为了让别人看着顺眼改变自己的某些行为

觉得自己邪恶应该受惩罚

没有完美的事物，因为人的需求没有极限

这种女人跟她有关系的人都是她依靠的人，交朋友是为了帮她，男朋友更是为了帮她，生活费以及一切。她为别人可做的很少。谁能帮她她和谁关系好。非常重视给别人留下好印象就是为了让别人帮自己不树敌。找到可以依靠的人。从来没想过这只是表面，人与人之间是还要看能力匹配。不做违法的事情就好，

用发愁表现自己努力了，用发愁表示自己关心别人

很久以前，在一片草原里生活着一群熊猫和一个狮子和一群羊，这群熊猫很可爱(和善的外表 修饰的道德 干净整洁的衣服 顺从的性格 )吸引着彼此建立友好的关系，并为此花费大量的时间，他们喜欢吃羊，熊猫的捕食能力很差，但是他们总是说自己没有时间来提高捕食能力，几十只熊猫聚集在一起，和这只的狮子争夺羊，并且有一大半时间能获得了胜利。还有一些熊猫靠着自己的可爱，也和这只狮子建立了友谊，毕竟这只狮子也很孤独，他们愉快的分享着这只狮子获得的战利品，当狮子发现这些熊猫的战利品有时一点点，有时几乎没有，就不愿意把自己的全部战利品分享给熊猫朋友。这些熊猫生气了，说大家算什么朋友，你这么吝啬，看我多抗慷慨只要有的就分享给你。 你再这样我就会离开你，大家朋友没得做。这只狮子也开始抱怨熊猫为何不努力提高自己的捕食能力。过了很久来到这片草原的狮子越来越多，熊猫捕食到的羊越来越少，一些熊猫饿急了开始吃竹子，而且知“竹”常乐。

欲望和损失综合的结果。

追求没伤害的东西，那是不可能的，只能找伤害少的，去想去外面吃，又怕胀脏，想在一起又怕累，想学习，又想兼顾别的，想干净又觉得自己做不好吃，人生必须学会选择。日常小事也许不用想太多恐惧的东西，很多危险不是很危险。靠需求即可。

多问确定要实现的目标，可以节省时间

按照自己的方式爱别人又不是别人想要的，浪费爱又没效率，按照别人的方式爱别人又会觉得没自由很累。你回了，你会觉得是为了妈妈回家的。如果你妈妈希望希望你回家，你照做了，你会解释你有兴趣做这件事，这样兴趣就养成了 爱会滋生对方的懒惰

一美遮百丑现状是我们在别人身上看到了我们想要的价值

对自发的行为解释塑造态度和自我，笼统态度较弱的影响行为，明确的态度影响行为。奖励和惩罚产生行为的解释塑造人对环境的认识，更塑造感觉，奖励塑造开心和重复，惩罚塑造对其的恐惧。从众能塑造人的行为

为何搞得紧张才能好好努力，为何靠紧张伤害自己才像努力了，努力的代价是辛苦不是紧张

错误态度，用恐惧逼自己做不愿意做的事，甚至是恐惧的事。

比如我性格孤僻就完了，我要逼自己和别人交往。

正确态度 和人交往利大于弊

保持自由我，在自己权威的领域，坚持自己的看法，在大家都不专业的领域保持自我

当别人的评价低于自己的对自己的预期时间，那个人不觉得自己应该进步，反而觉得别人在伤害她，要离开。如果自己确实有自己预期的价值，离开找一个欣赏自己的人就是明智的，如果自己事实上没有自己预期价值，那就应该努力以实现匹配。

并非单纯的听谁的，或者大家都这么说，要有直觉和科学的思维在里面

集体主义喜欢搞得人人同一步伐，然后让一个地位高的人决定步伐，我独立并非狂妄。个人主义崇尚自由 公德心不侵犯别人的自由

自信有利于自我实现，让自己更努力的向目标前进，觉得自己更能掌控一切，让自己做出更多努力。乐观有利于自己向着目标前进。实现后的事实就是自己的价值。事实上一个人表现出来的价值受很多条件的影响,而不仅仅由自己内在的技能决定。自信是自认为自己努力能达到某种价值。

懒可以理解为动机不够或者有所依靠

担心失去还不如多想办法多得到一些经济和思想的独立，是恋爱的基础。

集体主义思想 总想搞个统一思想 不是我的思想给统一你，就是被你统一，都是以偏概全的感觉，发展中的科学可信，自己的近期的一些感觉可信

我们的记忆由一个个碎片组成，这些碎片不可能像中学生守则一样一条条连贯

高效的直觉使用判断简化和迅速，也会产生错误，训练是为了把经常重复的事情直觉话，提高效率，我们在选择时间有成千上百个选择，当直觉把选择的范围缩小到一定程度时，改用逻辑推理更有效。直觉来源于生活中的赏罚。也就是价值取向

亲爱的，在我看来你赖，在你看来也许是懂得生活和保护自己，在我看来你不求上进，在你看来可能是随遇而安，开心快乐。我的务实在你看来是不懂浪漫，我的理智躲开，你看出来是逃避。我的乐趣对你来说可能是天书，你的乐趣对我来说就是过家家，我和人保持距离以免连累在你看来是冷酷无情。 我们都看自己的世界是美好的，在对方眼里都是讨厌的。你我思想独立，或者说是固执。在我们看来的优点很多可能就是缺点，你的缺点在不懂生活和交际和情趣，你的缺点是工作家务做的不好，不懂回报和感恩。

了解一个人的观念可以预测他对事物的看法，因为证实偏差

恐惧拖延自卑 觉得自己会把事情弄砸了

把尊重和怕混为一谈

老担心自己会错，想做又怕做

不需要别人，也怕别人烦自己

人生路上有很多困难，每战胜一个我们就会增加能力和坚强，战胜不了就会受惩罚，如果有那么一个人总是在困难时间帮助你在困难时间免于惩罚，这个人会让你越来越没用，越来越依靠他

觉得配不上的异性，或者觉得实力悬殊的朋友

没必要靠紧张实现任何东西，：小时候紧张做事不会被惩罚

如果你身上有别人需要的，别人身上有你需要的这才能结合，别人需要的，我做起来很痛苦，也不想做，就离他远点吧！

决策关系到群体利益或者做服务于群体的生意可以群体决议，自己怎么活还是自己做主

不靠情绪增加精神

并非被人说成做得不好，就该争气，是心中有需求应该努力

复杂的生活不适合我

何为爱 盲目的为对方添加和放大价值

先确定要实现的目标和程度 然后找解决办法，用做节省时间的方法解决，知道此时此刻最需要做的是什么，放弃有诱惑力的事情

在中国，家庭的作用构成小集体，并养育后代，并让后代长大成人。集体的前提是经济合并。中国的夫妻助成家庭，实际上是组成了一个共同赚钱和消费的集体。

两人的矛盾在于决策不同，在经济方面。如果我找到了赚钱的项目，你觉得太累不想干，就面临两条路，第一放弃项目，第二我更累并且赚回来的钱心里不平衡的两个人花。一个人不花另一个人的钱可能吗，两个人的钱都在一起，另外一个例子如果我觉得为一件事花钱是不值得的，你却觉得是值得的，如果你一意孤行就会拿两个人的钱去做那件事，会造成矛盾。觉得用自己的钱去做那件事可能吗？

解决的办法两个人都留一部分钱可以自行安排

技术有答案，人生无答案

紧张能够保证人在危险和紧急情况适应环境，在现代紧张很多时间都是代价高收获低的实现过程，紧张要花费大量的身体资源，完美主义更是如此，重视每一个细节，对细节做不到位而紧张恐惧，实质是用神经质保证细节的实现过程，享受有条不紊的结果而非可以看得到的经济收益。正确的做法，用计划和标准保证过程，所谓标准就是要花多少时间来搞这件事，享受的结果是实在的经济收益。

需求保提供动力，计划保证行动过程，经济效益体现结果。并非紧张恐惧提供动力和保证行动过程，整洁有条不紊的自我感觉体现结果

习惯性用恐惧解决问题和通过躲避恐惧提供动力的话，就要正视恐惧，不躲避，战胜恐惧。久而久之很多事情就不再依靠恐惧了

我们都用不同的大脑来映射世界，世界很大程度上存在你我的大脑中，是很主观的

总体而言过去环境对我们的赏罚塑造了我自己，在社交中得到奖励比惩的罚更多的人，会觉得善于社交是有价值的，反之会觉得社交是可怕的。众人的想法和权威人士对我们输入价值观和注意事项的影响。 我们

人是人格和

人惧怕陌生的东西，又对陌生的东西有一些探索的欲望，人对自己行为最熟悉，人惧怕和自己不同的人他们表现出不同的行为，以集体主义主导的国家有给了所谓标准，人开始强调共性，进一步排斥个性。以个人主义为主导的国家也有所谓的社会习俗要遵守。在集体主义国家有一个好的人际，不但和别人价值观相投，还有遵守所谓的集体主义价值

不迷信任何交教条，保留对自己有价值的东西，个性能泡到妞挣到银子就个性，共性能获得伴侣，吸引一部分人合作做事情就共性

把过去塑造的行为的态度放到新的环境里，可能会有不适感。

不同能塑造不安，尽管现在社会不同没有危险。

清醒深思学习白日梦使人开心，不睡觉使人恐惧。

人格恒定贯穿人生，环境人格交互影响行为。

潜意影响着我们的行为，表现为技能，习惯，日常时间我们就像一个信息处理系统，环境刺激我们激活一套特有的程度。压力产生的或战或逃的反应也属于此类

自我评价体现了自己的价值取向，别人的评价也是如此，同一个顺从的行为，你的领导可能认为你忠厚老实，而你的同事会认为软弱可欺。这些判断取决于你的行为对他产生的价值

情绪影响着我们的行为，

我们也会特别事件动用我们的思维资源去计算得失。

态度影响行为，行为也影响态度。

顺从在一些人那里可以获得关爱和，叫令人欢迎的。在另外一些人那里也可以塑造被统治、以及地位缩减。人的态度以适合自己的价值观进行思考，符合自己价值的态度被保留。获得奖励的行为被重复。

一切符合生存和繁殖的行为是可行的。

过度的保护自己很多时候同时也是在远离和伤害别人

我们不科学，我们会从生活中一些事情得出一些结论，并试图证明这些结论，总是看到和这些结论相关的证据，忽略相冲突的，并认为绝大部分人和我们一样

当可怕的事情无法逃避的时候，当某些需求必须的情况，就乎的不为其付出行为，或者改变自己，其他事情我们可以按照过去的习惯进行，首先要养成好习惯

更少的代价，更多的适应环境，人的目标

外倾可以获得更多的收获机会

情绪善良会冲破理性，破坏原则

环境<>认知 情绪 潜意识<>行为<>环境

不要相互抱怨 付出损失委屈和收获成平衡就好

情绪产生的行为，对外人会因为恐惧后果有所收敛，对亲人会肆无忌惮

认知解释 和行为部分可控

这几年吃喝花销都是我，还要为你家付出，衣服化妆品电影没买就抱怨到这种程度，进而生气折磨我，你为我做过什么，我心疼你，你心疼过我吗。

和这种狼心狗肺，只会一味要求别人付出的女人在一起真痛苦，愤怒过敏又情绪化，缺乏理性的人，千万不要在一起

人与人之间付出和收获平衡，鼓励对方多做，也多为对方多做，觉得自己做的多别人做的少也不要抱怨 生气 吵架，远离那些不懂回报的人

直觉 对过去赏罚的快速检索，一般不会有错，理性对将来的预测，环境多变，困难系数大，预测理论缺乏

觉得世界美好，世界就会真的变得美好

需求产生价值，价值决定地位，相处才会产生地位，你在我心中的价值比我在你心中的价值高，你的地位在我们两个中就高过我 你对我造成的恐惧比我对你造成的恐惧高

制定每日计划 工作 学习体验 获得外部激励 锻炼身体 多吃蔬菜水果谷物 抗焦虑的药物 乐观的看待问题 第一确定应激源不盲目的扩大具体化第二把问题看着外在的 第三把问题看的临时的

是目标 是挑战 不是恐惧

目标激励促使认证而不是恐惧紧张促使

人都怕别人说自己是错的，原始的适应期认为错和道德 邪恶相关。人都是坚持我对你错，人不可能认为自己是错的，别人指出了自己的错误，自己未接纳，就坚持了自己的

正确，接纳了就认为自己已经改正变正确了 你不要啰嗦的再说，不得已指出别人的错误一遍即可。别人的思想世界就是别人的，试图让别人改变态度，接受和自己本来想法对立的态度是很难的

首先摸索网站的市场前景，我熟悉技术，但是不熟悉市场，前期没钱请管理人员，要具备一定的管理能力，学习管理业务员，学习管理技术人员，多交朋友寻求帮助

我需要做的更好

拖延，无计划，获得性无助，找些自己感兴趣的东西浪费时间主要是手机和电脑的一些配置，临时用不到的摸索就先放下担心自己的未来，恐惧，觉得自己掌控不了自己的未来觉得自己管不住自己，管住自己后又觉得痛苦。恐惧日常生活和工作，比如恐惧我爸，恐惧和人说话，怕别人看到自己的不足，怕别人伤害自己，怕和人冲突，怕表现的不好，怕给别人留不好的印象，所以不想和人交往，结果让别人越来越觉得我陌生，越来越难以了解，想有好朋友又怕付出。恐惧自己看到自己能力上的不足。

我所具备的 学习能力 刻苦精神 心理学基础 技术基础

令我兴奋的，技术摸索产生的体验和新流感应，研究心理学的喜悦，创业的丰厚收入

理想中的自己，做一个小老板。 有钱有车有房 ，有家庭，赚钱容易，做自己喜欢的工作设计和程序，可以有时间看书。健康少疾病。能管理自己的日常生活，理性 不神经质。

消除恐惧和拖延向理想迈步。

别人没有心理学理论基础，人与人之间也没有相同的图式和定义，推理中的理论都是自己的偏见，得到的也是自己的偏见，这种情况下有一样的推理几乎不可能，想沟通，了解别人的概念和图式，其次是信感吧

别人对我的看法和我自己对我看法的不同，别人觉得我胆小，我觉得是谨慎，一样的东西，别人觉得我孤僻，我觉得我独立不需要依靠，一样的东西，别人觉得我不努力，我觉得也是。别人觉得我有能力，我觉得我能力有缺陷

专心是把注意力集中到一件事上，而不是时刻警惕和紧张

人不应做什么事该集中注意力的激活状态，平常常态就可以，集中注意力，压力去面对突然来的不寻常事件

空闲时间紧张，怕被骂

内部激励 体验 兴趣

激活状态会让心跳加速，提高人体活性，激活状态未必都是因为紧张情绪引起的，其他情绪也会造成激活状态，到底活状态属于哪种情绪引起的在于我们对它的解释。

买东西 怕被骗 会紧张

觉得现在处于困境中，靠恐惧的激励摆脱困境，对自己能不能拜托困境担心 恐惧

觉得自己不在困境中，对美好生活的向往的激励，自信自己能实现

现在并非困境，要某一目标作为激励

人际交往原则 付出和收获相当，感情不过是让长期的付出和收获相当，对一份不可能相当的关系只有放弃

我们某一种特特质，对某一个体 (包括自己) 来说，都有所谓的价值和缺陷，可以是挥霍也可以是大方，可以是吝啬也可以是节俭。 可以是孤僻，也可以是自保。 价值和缺陷之间那个比重更大取决于过往的生活中的赏罚

爱情相互抱怨没用，相互包容才有用

?乐观不过是戴着玫瑰色眼镜看世界，快乐不过是欲望不断被满足，抑郁不过是戴着墨镜看世界，恐惧欲望不能被满足和恐惧已得到的东西失去罢了

欲望引导人行动，恐惧阻止人有害的行为，理性计算能力 环境 危险系数 等因素

我们有价值我们还需要别人提供的价值服务，产生了交换。交换剩余部分就是储蓄

并非不和别人相处， 社会地位就不会存在，社会地位体现人类是如何看待彼此的。看待自己的。

价值，价值观，地位都产生在社会关系中。我们对别人有作用就产生了价值，价值用于交换。人的价值=一生创造财富的总和

我们对某一方面创造的价值或者将要创造价值的肯定就产生了价值观，别人对我们这方面价值的肯定并用于价值交换就产生了共同的价值观

价值交换的渠道是关系和市场

人觉得熟悉的人或东西是安全的，更喜欢和熟悉的人交换价值

自尊自我认同自己的价值，我们的价值感除了自我认同外还需要他人的认同，被他人认同后我们就会更确信我们的自尊，有自尊后，我们会更加自信去尝试我们的工作，财富和地位是一般意义上社会的认同。不要吝惜真心的去夸奖别人，偏离现实别人会觉夸奖很虚伪，我爸觉得夸奖别人就是拍马屁，觉得夸奖别人会让人自我满足，不肯奋斗，陷入自我缺陷自我恐惧的激励陷阱中去

大众一致的想法不一定是对的，一些人附庸众人的想法，促成相似点，维护关系罢了。再加上不从众带来的压力。

乱找缺陷，生自己的气，让自己恐惧和紧张，激励努力。负面的事件要比正面的事件影响大得多，不自我造就负面情绪。

父母的建议 会对自尊造成影响吗？

我可以，我会成为社交高手，信心，自我实现。我行我可以给别人留好印象

直觉在短期内决定还是很准确的

决断总是在理性 道德和恐惧 直觉之间徘徊。 纠正自己怕花钱的恐惧，这种遗传的恐惧应该弱化

父母是用环境权威和从众约束自己，怕自己胡作非为做错事

天大地大我最大，其他都是可有可无，有更好没有也无所谓，对恐惧脱敏。

抑郁不过是恐惧是过敏的，对失去的恐惧过敏

争气不过是欲望过多罢了

做领导大致安排一些就好了

冰山说的话不要太在意。都是些自觉

理性会消减自信,让人看清自己的渺小，环境的重要，也减少了机会。

闭嘴，你的辱骂才让我事事恐惧，什么都不敢做

活着才是最重要的，情绪可以促进更好的活着，情绪过敏又会消耗生命,对付长期压力造成的情绪，要靠自信和脱敏

无所谓对错，无所谓好坏，对自己有价值就好。能满足生存和繁殖的需要就好.

我的价值观不需要别人指导，帮助别人可以按照他的价值观去帮忙

按照自己的需要提高自己。得到共同价值观人群的认同。我的需要超不出共同价值观的范畴

按照别人的需要修正自己？在乎别人给自己粘贴的标签？

直觉适合自己，嫁接到别人身上很多时间不实用。科学理论 实用范围比较大，也不是完全是客观事实，但是科学发展会越来越接近事实。我们都是带着有色眼睛看世界的，

一个领导带领来的是一种权威，造就的是一个环境

告诉别人一件坏事，不管说的多么委婉都让人讨厌，都会对别人造成伤害

什么东西做不好 不但抑郁而且会恐慌，从小做不好会挨骂的结果。

过分的恐惧造就的压力，摆脱痛苦所作的行为

驱动不包括别人的嘲笑

很多事情无对错 得失选择而已

潜意识：幕后自动化的程序，来源：遗传的，后天同一状况多次遇到并解决后产生的

不喜欢身边的一切东西，让自己产生脱离现状的动力，为自己的理想和品味的与众不同添加了自尊，也为自己添加了抑郁和压力，因为身边的环境都不喜欢连自己的现状都不喜欢

怕关系 自卑觉得别人不喜欢自己 其实其他人遇到生人也会紧张。

不喜欢为了获得关系 用虚伪的称赞 伪装共同点 吹牛 请客吃饭有钱的话可取

基因 环境 行为 认知塑造自我，

行为创造信念，别人为我付出的越多就会觉得越爱我，不要阻止别人对自己好。

保持自我觉得好的方面，保持自己的核心价值部分。因为环境是会变化的，从众适应环境，从众引起认知失调，人被改变了。

当从众只是为了获得奖励时间，从众就没那么可怕。

不为隐藏我的缺点而紧张和迅速

我在阻碍我看书和学习 我在阻碍我看心理学 我为了自尊 在阻碍我成功

看电视不动脑 又可以打发时光 脱离无聊 感兴趣

看生活中的任何东西都讨厌 形成紧张和烦躁

多个因素对应一个结果，我们得到的很多信念都是没有控制其他因素的前提下获得的，比如礼貌的人受人欢迎

生活中形成的偏见和从别人那里形成的偏见，我们的信念都是偏见，但是对环境适应也有指导作用。偶尔也会犯错。我们觉得一个人坏 一些模糊信息也会变成坏的证据。

在自己不熟悉的领域，从从众和听从权威是明智的。

并非自己大脑生病，世界变了

顾及老人家，在他们身边时间就按照他们的安排，他们开心才是最大价值。

抑郁被表扬成知道发愁努力。抑郁步惊云的气质。

错误归因，把一些不良因素都归因到身体原因了，奔活动后的心跳提速归因到紧张，情绪后的头晕归因成大脑容易疲劳。

在老家关系尤其重要

生活靠感性，事业靠感性和理性

记忆是一种感知过程，并非完美重现，我们经常带着态度去记忆事件，容易注视和记住到和我们态度一致的部分，忽略和我们态度相违背的情况。

人活着才是最重要的，对于生存健康心情的花费是必要的。 其他都是星星点点。心情引导人更好的生存和繁殖。人通过脱敏来调节心情。

人生的时间和体力有限 我们有什么资格替别人安排时间和体力

对父母处于直觉的防御状态，无法好好说话。

形象和代价问题。

人的行为受 遗传 ，生活经历塑造的情绪和直觉习惯，自身价值观 信念 情绪 环境的影响。有内因也有外因，人倾向于贴标签来认识彼此。这样很方便但是不准确。

人喜欢建议别人是因为人过度自信。我们评价别人的时间总是拿别人和自己做比较，说话时间贬低别人称赞自己是一种不礼貌的愚蠢行为。

人讨厌建议是因为一下建议冲击了我们的自尊，建议里添加了评价。

人倾向于高估把最近发生的事件的发生几率，看多了交通事故，就觉得路上很不安全，最近看社会心理学，会觉得环境对人影响很大

错误归因，我们用标签定义他人和自己，评价别人时间通常和心中的标准以及我们做对比，人容易犯错误归因，定义别人时倾向于忽略环境，定义自己时，人倾向于忽略自己。

惧怕服从自己不认同的观点，惧怕被人命令

你对我的评价和辱骂，已经让我很惧怕交际

我想要的，我反对的。

集体想要的，集体反对的。对集体事件范围的定义

大众想要的，大众反对的。

适应环境的，不适应环境的。

人这一生要完成种种需求，并不是只有休息这一种需求。所以人一直娱乐和休息会不舒服。

我可以帮你，但是你不可以控制我的思想和行为，需要你帮我的时间我会叫你，不需要时间不要主动的“为我好”。 我也不会主动管你闲事，叫我帮忙我就帮你。

人生区区几十年，生老病死，各种情绪和直觉保证适应生存和繁殖，感性的来源是生活中的各种赏罚和遗传而来的欲望和恐惧，各种理性对感性进行修正保证更好的生存，各种理性的来源是书记王。

各人做各人的任务，各人体现各人的价值

不用控制自己的情绪，要控制自己的行为。

实践中的赏罚形成直觉，因对一件事物过分恐惧，就不去实践，不利于适应环境，比如恐惧人际关系而不去交往，恐惧婚姻而不去结婚，恐惧失恋而不去恋爱。

不自信很难再再在关键时间做出决断，小事靠感觉，大事靠理性。需要紧急决断的靠感觉。

获得利益和自由不损害别人的利益和自由，竞争是正常的不算损坏别人

每个人看到的世界都不一样都不是客观事实，连科学都是暂时的，赞成的反对都没什么意义，每个人都希望别人赞同别人的价值，坚信自己的价值，找赞同自己价值的人，而不是为别人的赞同而随意改变自己。

人性会让人完成一系列的任务追求更好的生存和繁殖。并产生开心的柑感觉，娱乐不过英用于建立人际和休息。

中国家庭想达到的是集体主义的，一个人家长的价值观和信念成为一个家庭的信念

自作主张为你好，自作主张教育你。不管你需要不需要。严重阻碍了我的自由。彼此需要什么帮助給对方说一下就行，何必那么麻烦。 中国人的烂传统残余。

我需要一个好的人际来安抚直觉。

客观事物是存在的，我们是带着有色眼镜看他的有色眼镜包含我们的价值观信念态度和情绪

并非娇生惯养受不得委屈，相互尊重不打不骂是人与人相处的原则底线，能挨打挨骂的不是有涵养，是奴隶。

1过往生活中的赏罚形成了我们的直觉，有价值的，有欲望的，可怕的，这些直觉引领我们去适应当下的环境，并分泌出多巴胺和其他激素产生快乐和痛苦的感觉。谈不上精确计算，但是很迅速。2理性由于精确计算。3从众和权威的影响。

我们期望得到别人的认可，期望得到关注，期望得到保护，有安全感。可是我们只能得到有共同价值观的人的认可。人都认为最大化的的生赏罚形成存资源是有价值的，所以钱大概成为了公共的价值观。

各种情绪直觉牵引我们远离远古的危险，接近远古的生存模式

带别人学习已经是妄想，让和自己向左的意见和自己一致更是空谈。

能改变人的是环境，很多人都不喜欢认知，但是都喜欢带别人认知

人在生活中得到一些社会直觉，然后把这些直觉总结成理论，这些理论的实验对象是自己，实验环境是自己的生存环境，未在大众身上做验证，未对环境尽心控制，这些理论也许只适合他自己

我们的成功不但取决于我们自身的能力更大一部分还取决于环境的和运气，但是我们的直觉认为我们能左右一切，这种直觉也是有利于我们去尝试的。

在心理和社会方面，人只能聊自己知道的，不能带领他学习，估计说的和他们的文化和教育相反。

有需要不说出来，付出者乱猜乱让。

人需要人际，但把人际作为主要谋生手段就不那么让人开心何谓服，信服你？事事听你的？自己不能有想法？对你唯命是从？重要事听你的？我是人我自己掌握我的命运，你的建议我可以考虑，不是不加思考的听你的

人了。

不能掌控自己的一切 会焦虑 就连我奶奶这个年纪都想自己掌控自己的生活，我的事情怎么可以让你掌控

为何总是希望别人和听自己的建议，希望别人认同自己的价值，人期望得到心理上的链接，人总是把相似的东西看成一体希望别人和自己一样。人总是高估自己的能力，觉得比别人厉害，加上集体主义文化的影响，觉得主动“纠正”别人是自己的责任。

我们总是为需要的人付出最多，而不是为我们最亲的人最爱的人，舍己为人(例如给亲人买衣服自己却没有买)，不是因为爱他们超过爱自己，仅仅因为他们需要，有更大的使用价值，得不到可能会有严重后果。还有自己道德自尊的奖励叠加加成

例子借钱给小雨哥哥，给我爸点蚊香，却没给奶奶点。

钱是价值(物质和服务)交换的媒介，储蓄已提供给别人的物质和服务超出自己消耗的部分。钱代替价值又不完全画等号。价值还需要机遇各种条件才能凸显出来。价值差别可以产生地位差别。A对B的价值比B对A的价值高A在和B相处A就处于一个较高的地位

兴趣可以创造价值，我们对某个方面感兴趣 取得一定成就后总希望别人欣赏，得到别人的价值认定。

有多少需求就去创造多少价值。价值量=效率x时间=能力x体力x时间=能力x努力x时间

价值交换的另外一个通道是感情。

相党被宠坏了说不得。不说他是害他。

提建议说自己的策略就行了，别人可以接受的就是有用的，不接受就当一句废话就行了。别说其他的，别贬低别人，别指责别人，别评价别人。。

你又是何种心态说这些话，自认为自己比别人高明，显示自己的价值。自认为自己是长辈，要管理别人，显示自己的权威。自认为为别人好？觉得这样可以获得感谢？谁又获从中获得了什么好处。

听你说这些话，不是低自尊的人会觉得烦躁，因为自尊受到质疑。你说话语气不好就会引发，争吵。

人的本性就是认为自己行别人不行，不说别人差这就是尊重。

觉得别人娇生惯养说不得，不过是自尊心强，人不相互指责就无法在一起？相互忍耐尊重罢了，想有什么样的生活，就会做出什么样的努力和改变。你这一套行不通，你和我妈 我弟弟 我的关系就是事实

很多时间仅仅是突发环境让我们临时是这样子的

生活中的赏罚塑造了我们的价值观和信念，加上一些天生的感觉，组成了自我。

人与人之间只有忍耐和远离， 没有改变，忍耐要尊重别人，至少不要骂别人

看到断肢儿童的电视，看到逆境中挣扎的主人公，父母开始妄想，给自己想象一个逆境环境，这样让自己更坚强，更努力，更有韧性，开始告诉你你身上的各种缺点，还成为缺陷，还觉得这样才尽到了做父母的责任，那些处于逆境中不幸的人很多韧性都是天生的，这种人还是少数，大多数残疾人还是处境凄惨，人虽然可以认知坚强，不过是为了抵抗压力用，这种认为的缺陷压力，实在起不到什么作用，副作用异常强大，会打击一个人的自尊心，每个人的谦虚都是虚假的，被打击后的自尊的谦虚才是真的谦虚，，这种谦虚夹杂着自卑，用恐惧做动力驱使我们去努力，恐惧也许只适合避开法律和高危的状况，更多让我们处于压力巨大的情况，兴趣和需求驱动自己的努力是我现在要改变的，我们从小听到的最多的话，你是不努力长到后会怎么样

管制，等级，自动式的爱，以主动说出自己的需要为耻，反抗和犟嘴

我们对别人的价值确定我我们在别人心目中的地位，价我们的价值和别人的价值进行交换形成双赢

一流的电脑爱好者编写程序，二流的用系统功能，三流的用软件

坏毛病是人的长期感性， 不是几句话就可以劝导的，不要妄想“为别人好”、还会引起别人的反感甚至仇恨，当别人的坏毛病影响到我们时间，我们可以阻止他，可以举例说明这个毛病对别人的影响

每个人都有自己到了自由生活，高自尊的人开始把自己的价值观嫁接到别人身上，告诉别人如何生活，如何交际 ，如何工作 ，想得到别人的认同的称赞，在别人称赞中验证自己的自尊地位和价值，还会告诉你为你好。当我们在“指导”别人的时间，用缓和的语气说出来，自尊弱的听众就可能成为忠告，自尊强的听众会当成废话。让我们用较为恶劣的语气讲出来，就变成了不尊重和伤害。

这都是人的感觉，从理性分析每个人的自尊都比实际偏高，我们不比别人高明多少，一些专业人士确实比我们高明

每个人都觉得自己的计划和策略对，都不喜欢别人的建议，觉得这样会让自己觉得不如别人和恐惧，不要主动说任何人。也不要主动帮任何人。

无所谓对错只有对我没有价值

不要用自己的喜好教育孩子，孩子不是为我们服务的

适应环境才是最重要的

聚拢

态度不好带来的伤害是很巨大的，用很多善意的努力都无法弥补

对事物的跟踪了解可以避免偏见以及偏见说所形成的偏视

收益=(赚钱数量／时间x劳动强度)—投资—因节省造成的损失

消费不但要考虑其商品价值(值不值)还要考虑使用价值(不用会有什么损失)

需求满足。时间感 赚钱效率 时间努力代价和收益

爸爸妈妈的缺陷 完美主义，自责 ，悲观，压力驱动，激励，批评与自尊，盲目的从众或者叫合群，不管是和不适合自己

通过乐观激励恶不是恐惧，做好这件事情多好，而不是做不好有什么后果

人脑不过是为了适应远古环境的信息处理系统，人的情绪，快乐是大脑为了奖赏人的这种行为，天生的和后天的快乐都是，从食物 地位，性获得快乐都是天生的，道德获得的快乐是后天培养的快乐模块，负面的情绪有先天的和后天的，如怕蛇被侮辱后生气都是先天的，后天生活中的赏罚也会形成一系列负面情绪

完善自己不是因为自己有缺陷，缺陷通常和其他人对比认识到的，完善自己是因为自己有更高的欲望，人取得更高成就时间对会对自己的要求提高，这点会影响人的快乐，人要自尊自信这样才更有勇气战胜压力和困难，自尊是对自我价值的认识，自尊和成就有着相关关系，低自尊的人更难看到自己的价值，更神经质。批评是可以对孩子所作的违法行为和危险行为的惩罚，批评不等于侮辱，自尊和成就有相关关系，适当表扬孩子增加自尊和成就形成互动关系，

出行带鸡蛋皮蛋 肉类熟食水杯 馒头 米饭 水果

自我感觉的减少造成不真实感

情绪只能作为以后有决策的索引，不能有行为

如果道德作为拥有的一部分，维护自身形象就成为了一件死要面子活受罪的一部分

做不好玩谁来惩罚我

解决愤怒最好的方法是离开

找一个快速有效的方式解决问题，因为人生有限，而不用考虑是否优雅和重复利用，经营女会造就优雅和复用有效包含较少的代价较多的利益

别人的是偏见，自己又何尝不是，正是这些偏见指导了我们在这个世界上生存，不必在乎谁对谁错，也没什么意义，一切讨论不过是对这个世界认识更清晰罢了。对这个东西是最无法有共同定义的，加上推理不正确，争辩变得毫无意义

人成年后，每个人都觉得自己是对的，每个人都难以接受别人的建议

情绪可以作为决策的一部分，但不能作为解决问题的方法 尤其是愤怒

愤怒厌恶远离就可以了，不是暴力和争吵。

大家对同一事物的定义不同，谈论的东西都是自说自话，推理又不合逻辑，这样的人与人之间的争辩都是诡辩，没什么作用，人与人难以沟通

别人很难记得别人的好，却很容易记得别的的坏，对比人一百个好也可能因为一个坏全部抹去。不要说任何伤害别人的话，除非是敌人。人很容易记得自己对别人的好。

对于担心也无能为力的事情我只能乐观，乐观可以消除抑郁

价值基本等同于需求和欲望，钱可以提供生存资料荣誉异性，但是钱不是人唯一的需求，也不是人唯一的价值，人生的需求不止于此

也许只是为了报复fq，征服mq

很多事情没有什么好讨论的，每人的图式都不同，图式是我们组织自己所处世界的心理模板

价值观影响着我们对世界的判断，同一客观事物，不同人会做出不同的描述，孤僻还是独立 人缘好还是拉关系，注意仪表还是臭美，忠厚老实还是sb，可爱还是幼稚，性感还是骚货，积极向上还是利欲熏心，淡泊名利还是不求上进，这些客观现实确实存在，我们带着自己的价值观的有色眼镜给这些事实下定义，

人类总是渴望和别人建立心理上的连结，希望自己对世界的看法和别人一样，寻找归宿感，从进化心理学的视觉看，是为了融入群体，寻找保护。

这种有关特性的定义 源于每个人心中的图式模板，美到什么什么程度算美，聪明到什么程度算聪明，每个人都不同

做自己觉得有价值的事情，不要管别人如何看这些事情的价值

中国人多的是人际高手，少的是对技术和理论做研究之人

每个人的注意力的焦点都是自己，我们会高估别人对我们的注意，不管是光环还是丢人的事情

我们是通过对比定义他人的

人天性自私，有的人舍己为人或是为名 或是为了地位 或是放长线钓大鱼 或是为了自我认定自己是个好人

懒的人和勤劳的人在一起，勤劳的人给懒的人创造更多的幸福，懒的人连累勤劳的人，勤劳的人对工作有着浓厚的兴趣，对通过自己劳动所得的报酬更有喜悦感，未雨绸缪的忧虑。懒得人对娱乐休息和享受更有兴趣强烈的依赖性，缺乏安全感，宁可对将来忧虑也懒的行动

实验室的理论是控制一个变量观察因变量的变化。现实生活的多个变量引发一个变量的变化。自己的经验和对世界的认识对自己现阶段还是大致合适的，因外时间地点人物确定，别人的经验在他们身上和所处的环境也大致是合适的，换言说个人的出的经验和理论，适用范围很狭窄，也许只适合自己，比实验室理论都差很多。

一旦对别人下了结论，当你对这个人影响不深时间，听别人说了他的缺点，就开始恐惧这个确定最自己的危害，宁可信其有不可信其无的心态，就开始在他身上找证据而且总能找到

人不了解自己是因为自己的对自己理性的评价和要求和自己的感觉不一样

总是觉得很多东西在阻挠自己 身边的人，反应慢的电脑，差的运气 拖延以及理性

人总是想建立和别人的心灵上的链接，寻求归属感，希望别人和自己的想法一致

人每天都活在奖励和惩罚的取舍之中，既有无物质的地位的获得，又有体力衰竭和失去健康的惩罚。即有感情的获得，又有不得已的付出。既有追求成功的喜悦，又有怕失败的恐惧。既想获得又怕失去

歧视和偏见，并在相处中寻找证据

慎选朋友 亲人和爱人

人总是对这个世界下各种定义和图式，每个人对同一间事物的定义和图式都不同，人总是用自己的定义和图式评价着别人。比如说别人小气，自己小气的定义又是什么。定义中还充满对比

不要试图说服别人，每个人对世界的认识都不同，这些认识是通过自身实践自己的价值观和躲避伤害的视角观察到的。一个成熟有自我的人都不能轻易改变自己，但是可以对别人的假说在自己的能力和环境下加以验证再用。一个好的理论可以在大范围的人群中加以应用。可以修正完善。不可盲目听信权威和众人的看法和做法。

对关系焦虑 老怕别人依靠关系占，笔记的便宜

创造价值者要地位才想向索取者付出，并要求索取者按照他们的价值观消费，这不是爱。

理论靠实验和数据支撑，人之自然本性却偏信权威 高位和众人的看法

外行不了解就茫茫然做，是大忌讳

不想被限制，想统治m

所谓幸福的人生，只不过是满足可人的各种需求

天天想快点去做些什么，不安现状，讨厌现状。觉的放下是痛苦吧，要脱离和鄙视的，

想出各种解决问题的方法，一种行不通或者太昂贵可以用另外一种暴力和争吵最没用

爱一个人，会为她做事，哪怕这些事自己觉的没价值，但是是她需要的。

太远的事情不想，追求完美的事情不想 ，只想现在最需要的

人不可能掌控一切，无法掌控的东西尽力做就行了，不可浪费时间

不要反驳别人的想法，不想配合就默不作声，或者说一句不做。

不愿意为别人做，但是又碍于情面去做，做的时间很累，不情愿，转而发脾气

有情绪不要找朋友发泄。

不反驳别人的想法，别人的想法，可能是适合他们的，有可能会连累到我，不认同就诺不做声。

人很多天生的原始的欲望在现在没那么必要，很多天生的恐惧，在现在也没那么必要

辱骂别人，丝毫不能改变别人，人都觉的自己这一套是很好的，很难接受别人说自己一点不是，辱骂就让人更难接受，辱骂只适合去攻击自己的敌人，破坏他的心情

人脑就是一个信息处理系统，对发生在身边的奖励和惩罚产生一系列的偏见，仅仅适合自己现在的生活环境。对身边别人的惩罚和奖励的观察，也会形成类似的偏见。看交通事故多了就会觉的开车不安全，看不幸福婚姻多了就会觉得结婚很可怕。感性而不理智。感性快捷方便，适合自己的绝大部分时间。

先判断能不能完成，不能完成就回避，一旦接手，不担心，有信心，相信自己能完成任务。我做的工作比较精细，不需要压力进行激活，压力反而不利于工作。

觉的快速有魔力，从小家人催促快点

从众，权威，榜样会影响着我们，信自己的经历，不为其他所动

正视自己，正视自己的容貌，特点缺陷，活在自己的世界里，不要活在榜样的世界里

把努力养成习惯，只要努力，一切调味料总会来的，无求

太争气了，太把优秀当回事，

人活着除了维持生命的食物，其他都是可有可无的。

人生就像一盘菜，生命是主要食材，荣誉 钱 关系 女人 电视 一切不过是调料，走了人生的滋味更好，没有也无所谓。我之所以提到关系，是因为会被关系影响，为关系拼命追求其他的东西

每个人都在觉的自己的那一套好，事实上自己的那一套也许只适合自己，人内心渴望和他人相关联，希望自己的看法和别人的看法是相同的，自己和别人的看法不一样会恐惧，会争个对错，还会盲目的觉的权威人士和集体的看法是对的，事实上大家的都是偏见，也许只适合自己，自己的那一套没有问题。别人那一套想接受需谨慎，可能会害了自己。想和别人处好关系可以随声附和，但不必认同和接受。坚持自我才有改变的基础，否则就是变色龙，谈不上改变。在中国大搞人际关系，大搞集体主义，太爱面子受不了别人不同的意见，才形成现在一言堂的情况

人生一步步的爬，累了就爬慢点

人天生就够很多需求更大的地盘，更好的地位，更多的食物，更有生育力的配偶，人天生有很多恐惧，失去上边所提到东西的恐惧，对危险和预测画面和环境改变引发的紧张，长期紧张引起的压力。紧张是应付远古时间的突发暂时性的应激源，现在社会漫长的应激源，这种紧张和压力的心理应该调整

做什么事情操什么心，按照计划行事 ，不恐惧得不到，努力不留遗憾就好。该睡时间睡，该玩时间玩，不恐惧不良结果

紧张是一种唤起应急模式，紧张没有用，通常还会影响我们，努力和计划才有用，还能消除紧张和压力（长期紧张）

紧张和不紧张，无法控制，压制紧张没有用。引发紧张的压力可以应对

努力就好，不靠恐惧和压力驱动，压力不是动力 压力是人面对危险和环境变化等恐惧的状况，试身体处于激活状态，对危险状态，或战或逃，现在社会的应急源，多而且长，逃跑不了，只有战胜或者催眠自己来淡化压力，战胜包裹必胜的信心可执行的计划，暂时娱乐放松，压力在现代社会几乎没有用处，压力适合简单的事情时使用，。

需求，目标

欲望制造习惯，而非时刻恐惧，欲望塑造的习惯仍旧是欲望，恐惧塑造的习惯仍旧是恐惧.想做什么而不是该做什么！

我不再模糊，清明了，我能掌控我的一切，我了解自己，不需要模糊的保护。

不追求完美，不局限细枝末节，不追求整齐划一，能快速解决问题就好

失去不可怕，每天都在失去，失去如黄金般宝贵的时间，直至生命总结，生活中的损失又算得了什么，不用难过

div外层设置宽度，内部设置高度，补丁

从小小事做不好就会被惩罚，现在每件事做不好就会焦虑

事情都是从凌乱到有序，从生疏到熟悉，这个过程是通过实践促成的，对于一件自己不熟悉的事情不可能优雅的有序的处理

有负罪感，觉的自己应该活在痛苦之中，不应该开心

操心(担忧）幼年被鼓励

自卑觉的自己不该优秀

css模块化，为每个模块书写一段单独文件的CSS，

爱是付出，要有原则有尺度

现代人几乎不需要关系就可以进行物质和服务的交换，之所以我们需要关系，需要感情是人天生的欲望，原始人使用过关系进行物质交换的，钱产生的历史才几千年。原始人是通过关系进行彼此保护的，有警察的历史更短。亲情和爱情是最真的，维护人类繁衍的力量去，以上特点都是进化来的

怕自己会失业，怕自己会失去好机会，

怕自己会犯错，怕自己做出不理智的行为，我们每天都犯很多错，连科学家都是，不怕犯错，多尝试得到适合自己的直觉和经验

总是怕自己不理性，人的感性很强大，人每天都不理性，对重大事情理性就好，一个时刻理性的人，人际关系不会好

凭借自身条件适应环境过程中形成的赏罚塑造了自我，自我产生了直觉或者叫价值观或者叫喜恶，价值观影响我们观看环境的视角，环境和自我条件的改变我们的直觉价值观。

何为环境 工作 自己的身体 机遇 生殖 贴心朋友 家人

以下几种情况会让我们乱改变。理性的选择要改变的。

从众带来的压力会乱改变

最权威的迷信

对他人的依靠，附和别人的价值观别人才会觉的为你付出的有价值

搞好人际的欲望随意改变自己的原则，中国人关系第一的论调会让人乱改变，搞关系要改变的和别人像似，自己要搞好关系的人越多，自己要改变的东西就越多。

自卑会引起自己乱改变，自卑的人老觉得自己不行别人的是对的，乱改变

有人不喜欢自己要不要反省？不要，不喜欢是两个人太不同或者利益冲突，为了让别人喜欢乱改变不可

被一个群体不喜欢要不要反省 ，不要，只是说明你和群体的价值观不同，或者会连累这个群体。要离开这个群体。

什么时间要改变，自己为了更多追求需要提高自己时间。

自我解释为自己喜欢的厌恶的 恐惧的。还包括理性。

自己生活中获得的个人理论，指导自我适应环境。

自己的兴趣 价值观，和 恐惧的

自己觉的好的东西务必要保留。稳固自我。不乱改变。一键事物从不同的角度看都有好的地方和不好的地方，好是站在自己的视角看，自己觉的附和自己价值观的东西就是好的

面临从众 权威和集体主义文化的压力，有稳固的自我需要抵御这些，

不从众会面临流言蜚语，从众进化来的本能，盲目从众是危险的

我不需要人际照样可以获得很好，人是社会性动物，有着原始社会相互依存的心理，人际关系差会引起恐慌，所以我要人际避免恐慌，但是我不靠人际。依靠别人总是想千方百计的和别人有共同语言，有相似点，人有把像似的东西看成一个整体的倾向，面临着改变，改变自己和别人像似，改变的地方未必适合起自己

找兴趣相投，利益共享，见解像似的人做朋友。不要因为要交朋友去改变自己，假意有性趣，盲从别人的意见。

人要有原则 有牢固的自我

每个人的价值观和立场不同，因为人物 时代和地点都发生了变化。都是带着有色眼镜看这个世界的，得出的都是个人的偏见每个人都是凭借自己的偏见指导自己的一生，这种偏见适合自己适合自己的时代和活动领域，搬到别人身上未必适合，不可迷恋别人见解，确确实实适合自己才采纳，人还是要自己去实践中获得属于自己的人生理论，科学实验可以净化偏见的镜片，科学也不是对客观情况的如实再现，科学在进步，镜片也越来越清晰，研究得到的理论也越附和客观现实。

人天生就有最大化的生存和繁殖的欲望，这是自然选择的结果，为了达成这些人追求金钱 地位生殖力强的异性 美味的食物，追求没有错，但是不要以健康为代价，这是最基本的原则。理论的三大条件 :时间 地点 人物

理性塑造赏罚改变自我，朝着自己的目标改变

理性不过是一系列的计算，牺牲暂时的利益获取更大的利益。

能快速满足需求就好，不求完美

我不反对建立好的关系，以关系为纽带的互利行为与以金钱为纽带的行为对比，虽然会浪费一些建立关系的时间，也算不得什么，但是不要为了和别人建立关系而改变自己的思想和原则，放弃自己认为宝贵的 ，对的东西。认为别人身上可取的东西可以改变，改变是需要生活中赏罚培养出来的，不是一朝一夕可以完成的。

人的思想是对人生的看法，除了天生的，后天来与生活中实践的感悟，以及学习别人获得的(权威和众人的看法），每个人对生活的感悟也许只适用于他那个时代环境和他自己这种能力的人，用于别人这是一种灾难，对人生的看法都是主观的，不是客观事实，客观事实是存在的，通过科学实验，可以让人获得的理论尽量客观但是也不是客观的如实再现，因为科学也在发展中。

走自己的路，坚持自己的原则，不改变起自己讨好任何人

人总要解决的东西，回避不解决叫逃避，很多事情是不能解决的，比如改变人的思想，我没必要改变别人，我尊重别人的的个性，自私是人的本性，互惠互利人不得已妥协的结果

环境 （集体 权威）塑造暂时性的新的赏罚，改变着我们的直觉，人容易受环境的影响，发生变化人有从众的天性，看清环境中的一些暂时性的赏罚，保持原则

设计要让别人觉得自己是权威，中国人有服从权威的从众心理

中国人集体主义文和共产党的影响，一直要求一个集体统一思想，难以接受个性，觉得思想不统一就无法相处。要求从众，每个人的生活经历都是不同的，塑造出的内心世界都是不同的，有必要一样吗？一样会扼杀个性，扼杀创新，不利于自己的发展和社会的进步，中国人很多人靠关系谋生，不得不隐藏自己的个性，适应所谓的社会，集体所谓的统一的思想在哪里？不过是传统文化和当前统治者以及一些权威人士创造的罢了，人天生有从众的特点。

中国人集体主义的来源…孔子的天下大同，封建统治者对思想统一残酷统治带来的恐惧，秦朝的焚书坑儒，汉朝的罢黜百家为儒独尊，历代文字狱和文化大革命，国人对和统治者相分歧的思想有种天生的恐惧，另外一大部分人是靠关系谋福利的，怕其他人看自己不顺眼

我不需要服从实势，也不需要创造时事。去他妈的集体主义

拖延的几种心理

学诸葛亮，让自己处于紧迫中，觉得自己还能应对自如

暂时远离辛苦，觉得自己能掌控生活，让未来更痛苦，未开的痛苦不得不受，就心安理得的接受

确定事情的重要程度，确定失实现的时间短段，

1现在做做一小时？

2或者两个小时后做上一个小时？

3或者闲杂时间做

4或者根本没必要做，完美主义作怪

制定计划

1首要事情

2需要等待时机的事情

事情优先级：

工作

提高

感情

阅读

娱乐

大脑很安全，不会因为撞击，劳累，情绪损坏

人总是想建立和别人的心灵上的链接，寻求归属感，希望别人和自己的想法一致

人每天都活在奖励和惩罚的取舍之中，既有无物质的地位的获得，又有体力衰竭和失去健康的惩罚。即有感情的获得，又有不得已的付出。既有追求成功的喜悦，又有怕失败的恐惧。既想获得又怕失去

歧视和偏见，并在相处中寻找证据

慎选朋友 亲人和爱人

人总是对这个世界下各种定义和图式，每个人对同一间事物的定义和图式都不同，人总是用自己的定义和图式评价着别人。比如说别人小气，自己小气的定义又是什么。定义中还充满对比

不要试图说服别人，每个人对世界的认识都不同，这些认识是通过自身实践自己的价值观和躲避伤害的视角观察到的。一个成熟有自我的人都不能轻易改变自己，但是可以对别人的假说在自己的能力和环境下加以验证再用。一个好的理论可以在大范围的人群中加以应用。可以修正完善。不可盲目听信权威和众人的看法和做法。

对关系焦虑 老怕别人依靠关系占，笔记的便宜

创造价值者要地位才想向索取者付出，并要求索取者按照他们的价值观消费，这不是爱。

理论靠实验和数据支撑，人之自然本性却偏信权威 高位和众人的看法

外行不了解就茫茫然做，是大忌讳

不想被限制，想统治m

所谓幸福的人生，只不过是满足可人的各种需求

天天想快点去做些什么，不安现状，讨厌现状。觉的放下是痛苦吧，要脱离和鄙视的，

想出各种解决问题的方法，一种行不通或者太昂贵可以用另外一种暴力和争吵最没用

爱一个人，会为她做事，哪怕这些事自己觉的没价值，但是是她需要的。

太远的事情不想，追求完美的事情不想 ，只想现在最需要的

人不可能掌控一切，无法掌控的东西尽力做就行了，不可浪费时间

不要反驳别人的想法，不想配合就默不作声，或者说一句不做。

不愿意为别人做，但是又碍于情面去做，做的时间很累，不情愿，转而发脾气

有情绪不要找朋友发泄。

不反驳别人的想法，别人的想法，可能是适合他们的，有可能会连累到我，不认同就诺不做声。

人很多天生的原始的欲望在现在没那么必要，很多天生的恐惧，在现在也没那么必要

辱骂别人，丝毫不能改变别人，人都觉的自己这一套是很好的，很难接受别人说自己一点不是，辱骂就让人更难接受，辱骂只适合去攻击自己的敌人，破坏他的心情

人脑就是一个信息处理系统，对发生在身边的奖励和惩罚产生一系列的偏见，仅仅适合自己现在的生活环境。对身边别人的惩罚和奖励的观察，也会形成类似的偏见。看交通事故多了就会觉的开车不安全，看不幸福婚姻多了就会觉得结婚很可怕。感性而不理智。感性快捷方便，适合自己的绝大部分时间。

先判断能不能完成，不能完成就回避，一旦接手，不担心，有信心，相信自己能完成任务。我做的工作比较精细，不需要压力进行激活，压力反而不利于工作。

觉的快速有魔力，从小家人催促快点

从众，权威，榜样会影响着我们，信自己的经历，不为其他所动

正视自己，正视自己的容貌，特点缺陷，活在自己的世界里，不要活在榜样的世界里

把努力养成习惯，只要努力，一切调味料总会来的，无求

太争气了，太把优秀当回事，

人活着除了维持生命的食物，其他都是可有可无的。

人生就像一盘菜，生命是主要食材，荣誉 钱 关系 女人 电视 一切不过是调料，走了人生的滋味更好，没有也无所谓。我之所以提到关系，是因为会被关系影响，为关系拼命追求其他的东西

每个人都在觉的自己的那一套好，事实上自己的那一套也许只适合自己，人内心渴望和他人相关联，希望自己的看法和别人的看法是相同的，自己和别人的看法不一样会恐惧，会争个对错，还会盲目的觉的权威人士和集体的看法是对的，事实上大家的都是偏见，也许只适合自己，自己的那一套没有问题。别人那一套想接受需谨慎，可能会害了自己。想和别人处好关系可以随声附和，但不必认同和接受。坚持自我才有改变的基础，否则就是变色龙，谈不上改变。在中国大搞人际关系，大搞集体主义，太爱面子受不了别人不同的意见，才形成现在一言堂的情况

人生一步步的爬，累了就爬慢点

人天生就够很多需求更大的地盘，更好的地位，更多的食物，更有生育力的配偶，人天生有很多恐惧，失去上边所提到东西的恐惧，对危险和预测画面和环境改变引发的紧张，长期紧张引起的压力。紧张是应付远古时间的突发暂时性的应激源，现在社会漫长的应激源，这种紧张和压力的心理应该调整

做什么事情操什么心，按照计划行事 ，不恐惧得不到，努力不留遗憾就好。该睡时间睡，该玩时间玩，不恐惧不良结果

紧张是一种唤起应急模式，紧张没有用，通常还会影响我们，努力和计划才有用，还能消除紧张和压力（长期紧张）

紧张和不紧张，无法控制，压制紧张没有用。引发紧张的压力可以应对

努力就好，不靠恐惧和压力驱动，压力不是动力 压力是人面对危险和环境变化等恐惧的状况，试身体处于激活状态，对危险状态，或战或逃，现在社会的应急源，多而且长，逃跑不了，只有战胜或者催眠自己来淡化压力，战胜包裹必胜的信心可执行的计划，暂时娱乐放松，压力在现代社会几乎没有用处，压力适合简单的事情时使用，。

需求，目标

欲望制造习惯，而非时刻恐惧，欲望塑造的习惯仍旧是欲望，恐惧塑造的习惯仍旧是恐惧.想做什么而不是该做什么！

我不再模糊，清明了，我能掌控我的一切，我了解自己，不需要模糊的保护。

不追求完美，不局限细枝末节，不追求整齐划一，能快速解决问题就好

失去不可怕，每天都在失去，失去如黄金般宝贵的时间，直至生命总结，生活中的损失又算得了什么，不用难过

div外层设置宽度，内部设置高度，补丁

从小小事做不好就会被惩罚，现在每件事做不好就会焦虑

事情都是从凌乱到有序，从生疏到熟悉，这个过程是通过实践促成的，对于一件自己不熟悉的事情不可能优雅的有序的处理

有负罪感，觉的自己应该活在痛苦之中，不应该开心

操心(担忧）幼年被鼓励

自卑觉的自己不该优秀

css模块化，为每个模块书写一段单独文件的CSS，

爱是付出，要有原则有尺度

现代人几乎不需要关系就可以进行物质和服务的交换，之所以我们需要关系，需要感情是人天生的欲望，原始人使用过关系进行物质交换的，钱产生的历史才几千年。原始人是通过关系进行彼此保护的，有警察的历史更短。亲情和爱情是最真的，维护人类繁衍的力量去，以上特点都是进化来的

怕自己会失业，怕自己会失去好机会，

怕自己会犯错，怕自己做出不理智的行为，我们每天都犯很多错，连科学家都是，不怕犯错，多尝试得到适合自己的直觉和经验

总是怕自己不理性，人的感性很强大，人每天都不理性，对重大事情理性就好，一个时刻理性的人，人际关系不会好

凭借自身条件适应环境过程中形成的赏罚塑造了自我，自我产生了直觉或者叫价值观或者叫喜恶，价值观影响我们观看环境的视角，环境和自我条件的改变我们的直觉价值观。

何为环境 工作 自己的身体 机遇 生殖 贴心朋友 家人

以下几种情况会让我们乱改变。理性的选择要改变的。

从众带来的压力会乱改变

最权威的迷信

对他人的依靠，附和别人的价值观别人才会觉的为你付出的有价值

搞好人际的欲望随意改变自己的原则，中国人关系第一的论调会让人乱改变，搞关系要改变的和别人像似，自己要搞好关系的人越多，自己要改变的东西就越多。

自卑会引起自己乱改变，自卑的人老觉得自己不行别人的是对的，乱改变

有人不喜欢自己要不要反省？不要，不喜欢是两个人太不同或者利益冲突，为了让别人喜欢乱改变不可

被一个群体不喜欢要不要反省 ，不要，只是说明你和群体的价值观不同，或者会连累这个群体。要离开这个群体。

什么时间要改变，自己为了更多追求需要提高自己时间。

自我解释为自己喜欢的厌恶的 恐惧的。还包括理性。

自己生活中获得的个人理论，指导自我适应环境。

自己的兴趣 价值观，和 恐惧的

自己觉的好的东西务必要保留。稳固自我。不乱改变。一键事物从不同的角度看都有好的地方和不好的地方，好是站在自己的视角看，自己觉的附和自己价值观的东西就是好的

面临从众 权威和集体主义文化的压力，有稳固的自我需要抵御这些，

不从众会面临流言蜚语，从众进化来的本能，盲目从众是危险的

我不需要人际照样可以获得很好，人是社会性动物，有着原始社会相互依存的心理，人际关系差会引起恐慌，所以我要人际避免恐慌，但是我不靠人际。依靠别人总是想千方百计的和别人有共同语言，有相似点，人有把像似的东西看成一个整体的倾向，面临着改变，改变自己和别人像似，改变的地方未必适合起自己

找兴趣相投，利益共享，见解像似的人做朋友。不要因为要交朋友去改变自己，假意有性趣，盲从别人的意见。

人要有原则 有牢固的自我

每个人的价值观和立场不同，因为人物 时代和地点都发生了变化。都是带着有色眼镜看这个世界的，得出的都是个人的偏见每个人都是凭借自己的偏见指导自己的一生，这种偏见适合自己适合自己的时代和活动领域，搬到别人身上未必适合，不可迷恋别人见解，确确实实适合自己才采纳，人还是要自己去实践中获得属于自己的人生理论，科学实验可以净化偏见的镜片，科学也不是对客观情况的如实再现，科学在进步，镜片也越来越清晰，研究得到的理论也越附和客观现实。

人天生就有最大化的生存和繁殖的欲望，这是自然选择的结果，为了达成这些人追求金钱 地位生殖力强的异性 美味的食物，追求没有错，但是不要以健康为代价，这是最基本的原则。理论的三大条件 :时间 地点 人物

理性塑造赏罚改变自我，朝着自己的目标改变

理性不过是一系列的计算，牺牲暂时的利益获取更大的利益。

能快速满足需求就好，不求完美

我不反对建立好的关系，以关系为纽带的互利行为与以金钱为纽带的行为对比，虽然会浪费一些建立关系的时间，也算不得什么，但是不要为了和别人建立关系而改变自己的思想和原则，放弃自己认为宝贵的 ，对的东西。认为别人身上可取的东西可以改变，改变是需要生活中赏罚培养出来的，不是一朝一夕可以完成的。

人的思想是对人生的看法，除了天生的，后天来与生活中实践的感悟，以及学习别人获得的(权威和众人的看法），每个人对生活的感悟也许只适用于他那个时代环境和他自己这种能力的人，用于别人这是一种灾难，对人生的看法都是主观的，不是客观事实，客观事实是存在的，通过科学实验，可以让人获得的理论尽量客观但是也不是客观的如实再现，因为科学也在发展中。

走自己的路，坚持自己的原则，不改变起自己讨好任何人

人总要解决的东西，回避不解决叫逃避，很多事情是不能解决的，比如改变人的思想，我没必要改变别人，我尊重别人的的个性，自私是人的本性，互惠互利人不得已妥协的结果

环境 （集体 权威）塑造暂时性的新的赏罚，改变着我们的直觉，人容易受环境的影响，发生变化人有从众的天性，看清环境中的一些暂时性的赏罚，保持原则

设计要让别人觉得自己是权威，中国人有服从权威的从众心理

中国人集体主义文和共产党的影响，一直要求一个集体统一思想，难以接受个性，觉得思想不统一就无法相处。要求从众，每个人的生活经历都是不同的，塑造出的内心世界都是不同的，有必要一样吗？一样会扼杀个性，扼杀创新，不利于自己的发展和社会的进步，中国人很多人靠关系谋生，不得不隐藏自己的个性，适应所谓的社会，集体所谓的统一的思想在哪里？不过是传统文化和当前统治者以及一些权威人士创造的罢了，人天生有从众的特点。

中国人集体主义的来源…孔子的天下大同，封建统治者对思想统一残酷统治带来的恐惧，秦朝的焚书坑儒，汉朝的罢黜百家为儒独尊，历代文字狱和文化大革命，国人对和统治者相分歧的思想有种天生的恐惧，另外一大部分人是靠关系谋福利的，怕其他人看自己不顺眼

我不需要服从实势，也不需要创造时事。去他妈的集体主义

拖延的几种心理

学诸葛亮，让自己处于紧迫中，觉得自己还能应对自如

暂时远离辛苦，觉得自己能掌控生活，让未来更痛苦，未开的痛苦不得不受，就心安理得的接受

确定事情的重要程度，确定失实现的时间短段，

1现在做做一小时？

2或者两个小时后做上一个小时？

3或者闲杂时间做

4或者根本没必要做，完美主义作怪

制定计划

1首要事情

2需要等待时机的事情

事情优先级：

工作

提高

感情

阅读

娱乐

大脑很安全，不会因为撞击，劳累，情绪损坏

紧张不会避免恐惧事情的发生，熟悉流程

被人提到了恐惧的情况，想脱离恐惧，对这个人发火

依靠者因为经济不独立，被依靠者又怕呗被连累进而管制依靠者

能替代的就不是最紧急的，可以以后处理

都说男人和女人不是一个星球上的，很难有共同的话题，一个霸道的女人希望大部分情况下男人喜欢她喜欢的，讨厌她讨厌的，无底线的为她付出，如果你不让她如愿，她就尽力的让你痛苦

男女之所以在一起，是因为男人需要性和繁衍，女人需要保护和物质承诺，保护包括疾病和抗击入侵者

对别人影响自己的行为做适当的奖励和惩罚

强烈的从众，排斥和自己意见不一样的人，还会生气排斥和大众意见不一致的人，

集体主义无法以个体最舒适的方式生活容易被他人的价值观引导区，依靠者掠夺

不对客户做诱导性的询问，让他们自己说

209民众一加一368到三角公园

付出体力获得生存资料维持生命，获取生存资料，获得异性，繁殖后代.获得社会地位，获得更大的生存空间和配偶，利他和共赢

。稳定的情绪，

有人会嘲笑我，有人会辱骂我， 有人看不起我，有人会威胁我

有人会觉得我不正经

担心不能避免错误，熟悉流程才可以

总是哭觉的自己不懂事，总是觉得自己不够老练，总是怕自己做不好

攻击观念：逼自己做不愿意做的事，不做还自责觉的自己连这种事都做不到，容易造成焦虑。

攻击观念的，不不多失去一点点

我只能做好我能努力做饭到的事，环境引起的不能怨我，我也不应该接受任何惩罚，不该要担心和愤怒

每个生命都是自己世界的主导，不是谁的从属，赚钱只不过是获得食物罢了

以我的能力达到别人的满意，别人的满意在于别人的标准和对比成功与否除了自己能力之外，还在于他人的标准，设计还牵涉到别人的审美

，标准不同产生的评论没有太大价意义。自尊不该是自己优秀或者不优秀，没有真正的成功，只有能达到达到某些人的需求，因为人类是互助的社会，中介可以是人情，也可以是金钱。

满足她人的需求越多，就对别人产生的价值就越多，赚的钱就越多，自己赚多少钱可以显示自己的某个方面的价值

不可靠一时的情绪决策，可以必按照平静时间的情绪决策

集体主义，为了建立更亲密的关系，扼杀个性，统一思想。你管我我管你，你改变我，我改变你，可惜人很难改变。集体主义让人不能掌控自我，引起焦虑。

集体主义的统治工具是感情是爱。

保持一定的距离，容纳个性，做两人共同的事情就好，父母对孩子的爱、男女之间的爱情是保证人生存和繁殖的一种手段，不应该是以回报为目的的，不要把爱当成人生的意义

，爱的目的不是被爱，爱的目的不是绑架到一个群体，友情的目的是兴趣和利益共享

不要害羞，很多人站在我这边

，把其他人都当成狗

永远不能告诉傻逼有智慧的语言

觉的自己做不好，怕看到真实的自己进而拖延

人为何要受教育，受教育的目的是什么？

想做好每一件事，做不好就怕被骂，即使没人骂也会恐惧

发脾气时间不要动手，动手就会害自己

＠＠

人如何变成这样的

先天适应环境的心理产生的正面和负面情绪

在生活中的实践的赏罚产生的正面和负面的情绪

自己寻求的榜样在实践中受到的赏罚，让自己感同身受

计划预测发生的步骤

领导者的洗脑

(包括，父母公司老板以及当政者的赏罚和树立正面榜样和负面榜样）

从众和风俗文化和权威人士带来的压力

心理学和伪心理学的影响

法律以及道德的约束

对生存和繁殖有利的赏罚可以接受，对管理有利的观念都是扯淡

思考

理性的计算得失

自由自在，同时避免被伤害

@

一切心理都是为了适应远古环境的生存和繁衍为目的的

，正面情绪是为了奖励适合生存和繁衍的行为，负面情绪是为了保护自己

，获得生存和繁衍的行为和保护自己的行为相冲突时间人类中用思维进行决策

幸福感是以自身为基数，增加生存和繁殖的资料带来的感觉

每个人对世界的认识不同，对自己对事物对物的定义不同

人一独立后不会以别人的定义为定义。

吸取别人的建议，自己能认同的建议，补充对世界的认识，觉不是盲从

生气时间会处于全面警戒状态，会放大别人的侵犯程度

多余的错误归因到自己了身上

一级紧急事件

二级

以后

0.8 4.2 6 7.6

15876780068

18539937710

麻痹的传统文化，麻痹的社会主义，中国人一直被洗脑，违反人的本性，人应该想怎么活就怎么活。

自尊是对自己能力的评估，预测自己在某一种群中的地位，可以对自己在种群中竞争起着指导作用，避开一些必败的竞争，可以节省精力，准确的自尊称之为自信，过低的评估称之为自卑反之自负

。自尊是人进化出来心理，正是这种对能力正确的评估，才上让人类在自然选择中生存下来，不至于面临危险而灭绝，

我猜测在没有其他人影响的情况下，人类的自尊高于自己的本来的能力，这有助于人类去尝试一些事情，人总是看到自己很多优点，对自己的缺点视而不见。

自负会让自尊远高于本来的能力，让人去尝试一些胜率很小的竞争，由于中国集体主义的影响，个体会很在意其他人对自己的一些评估，这些会造成自负和自卑。大可不必对别人的评估当回事，想预测你未来的行为，就用过去一段行为的表现做参照，努力了会才之前进步一些，不努力不过是重复之前的行为，简单的说人正常人对未来的感觉过于乐观。

学会观察过去一段时间的表现衡量自己的自尊努力了，进步了就提高自己的自尊。

中国话也有一些问题，没有大众的标准标准，比如说你差，其实是比较差的意思，他心中有个标准，他会拿你和他心中的标准进行对比，的得出结结果，对你评估的语言不要太在意，能提出建设性建议的话，才是对自己有价值的。

。

我们不过是芸芸众生中的一员，别装冷酷的大侠，别装主角，别装正经，开心点，想做啥就做啥，哪怕像个小丑

生命和～健康～安全是第一位的

一些情绪是环境激发的，离开了环境就会现消失

情绪会让人回忆和这种情绪相关的事情，也会影响对世界的解读

机会很多时间都有，遇到机遇时间要自信，不怕失败，怕失败，对我们没有任何帮助，不会让我们更细心，会让我们更有力量更快的反应，但是长时间紧张状态对身体伤害很大，而且大脑思维也不会正常发挥，但是决定一件事的成败的因素很多，人自己的因素很重要，但不是全部，失败后分分析是不是自己的原因，如果是多练习，没有人天生有能力，

不怕失去，因为我还能获得更好的

一次总是做不好，多尝试总是能做好

每天不同的生活，有真实感

觉的自己不会成功

父母的思想指导人生会苦不堪言，会失败

做不好就会被骂，做不好就会自责会自卑 、无价值感。做不好意味着被伤害，做不好意味着必须应对伤害，为防止伤害，意味着紧张

和拖延。

正确的想法，做不好意味着要练习，做的好意味着赞成欲望，欲望是做好的动力。

除了积分奖赏还有其他奖赏

有稳定的工作80

不想去找新的工作40

不想失业 想肯定自己的坚强80

两只宝宝能在一起60

40

累100

睡眠不好100

60

会自责，还会觉得无法面对，怕别人的骂

一天上多久，一月上几天

工资

吃住

饭辣不辣

宿舍多大，有几个窗户

上班时间如何排班

是治疗还是输液

每天多少病人

按计划完成的奖励

生命和健康不可逆转，其他皆可逆

，和生命和健康有关的才要惧怕

，其他皆靠欲望驱动

，其他损失皆是金钱，赚回来就是

记录拖延的理由

中国人千百年的奴性，难以独立，很强的依附感，没有归属感。集体主义是原始社会的残留，相互依靠。

奴隶多了，不愿做奴隶的人就难以生存。

发脾气是正常的，发脾气后做什么很重要

，养成喜欢就难以改掉

别人说什么都能影响到我，都能

一语成谶这不合逻辑

一件事得的成功，有多方面的因素自己是一方面，很多事情的成功需要多次训练，需要多次学习

每天都在失败，失败不可怕

不一定每次尝试都成功，因为决定一件事的因素很多，不一定每次尝试都完美，失败是成功的必要条件坚信多次尝试肯定成功，

看整体效率，不看完美

准备不是拖延，是有计划的创造条件和手机信息

匆忙的决策很可能有问题

一些信息不能作为支持决策的有用信息，比如省点小钱，自在才省些小钱更重要

忽略一些没用的刺激，永远不要省钱

我怕他们，怕他们让我内疚，教育，骂人，评价

很多信息有错误性，一点代面，看到的听到的未必是真实的，要想前因后果的推理，要确认，确认别人是不是有什么难言之隐，信息还会随着事情变化。

正面信息未必有用，其前因后果才有用

只有尝试才最真实知道如何。

决策问题赌的可能性很大，可以理性规划一下，但是考虑不到所有的因素，可以靠情绪决策

分清个人事件和集体事件，国人喜欢你中有我我拥有你，不独立

，爱是主动利他行为

，我管你，你管我，学会对别人的管免疫

今天去行动吗？不，太早了点，我去怪怪的，去做业务吗？我不行的，先拖着吧，做其他的吧

去买菜了，开心的买菜不知道为什么

脾气行为只会害自己，

自我稳定，不随环境而变化

多次失败意味着暂时不如这个人，逃避失败和竞争就不失败，但是仍旧不如别人。

不做危险的事，不要被其他事吓到

人生有涯，人要向前走，不恐惧失败，不恐惧不完美，向前走

除了高考，20岁以后我好像从未失败过，因为避开了很多东西，我一直在逃避失败逃避不完美的东西

惧怕失败，失败后我确实会深深自责，小的时候，我妈妈会鼓励这样记得他说考不好还不生气的扇自己的脸好像自责就是避免失败的良药，但是每次自责，我都觉的自己是个废物

自责在我妈妈那里成了争气奋进，知耻后勇的代名词

当你处于一种难以控制的负面情绪包围之中，跳出来，用第三人眼光来看自己，用你所学过的知识来分析当前，把自己当成一个观察对象，其魔力就会立减。

你管那么多，你的问题就在于没有自主选择的经历，独自承担失败的后果。

怕生活中的失败，小时候怕做的不好被惩罚

对任何事都加小心，教育影响，操心（担心）被鼓励，。努力被鼓励是正确的。担心只适合非常危险的事情

反对别人不是独立

失败归因集中在外部，成功归因集中到内部这样可以暂时保护自尊自，尊是对自己的能力的衡量，正确估量非常重要，有利于适应环境，因此自尊要建立在过往一段表现的观察

，目标是以后要建立的自尊

重建赏罚机制

没自信，总是希望别人同意自己的意见增加安全感，交给别人决策又觉得会损坏自己的自由，不放心

人必须独立，能深忍受孤独，需要相处，而不是依靠别人

承担自己的每一个决策，没有谁没尝试过就英明决策，承担每一个决策带来的利益和风险

没有自信更严重，比做事失误更严重

不管如何，赚钱和地位，能让我们更好的生存和繁殖，合乎进化，作为价值和自尊没有错，人生还有其他有价值的东西，感情，亲情，友情，兴趣，同情心

儿时，只有反对父母，才会获得一些自由，这种奖励模式似乎一直延续到我现在的生活

我经常和别人唱反调可能只是出于对自我的防御。我自信心差，自尊低，怕对别人的观点盲从，怕被别人的要求限制自由。同时我说出自己的观点，想让别人接受，不是为了征服别人，只是自己不自信，是为了让别人审视我的观点，

赞成我的价值，在别人的赞同下找到一些自尊。

没有方向，不知道自己想要什么样的生活，或者很模糊

你们说的每句话都会影响到我，批评的本质是告诉别人不怎么样就会有某种可怕后果，从小到大我已经学到了太多不必要的恐惧，以至于会生病，我现在要做的就是克服这些，很多不必要恐惧是你们给我的，对我的适应社会起不到什么实在的作用甚至会因为恐惧而不去做事，比如怕和人交往，怕结婚。我从来不讨厌或者恨你们给我的这些，过去无法重新来过，只希望以后不要用同样的做法对待我，无用、痛苦。你们对教育孩子的一套很有问题，你们自己也深受其害，从小你们都望子成龙其实这就是悲剧的开始，给自己一个不着边际的理想，自负自己很有能力，实际表现并不会和能力同步，自己为了维护这份自尊，开始为不好的表现找原因，认为自己有病。因为生病可以治好，承认自己不够好是不行的。在和人交际方面这方面被我爸从小骂到大，好像交际需要很高的技巧，这方面我很自卑，事实上不是那回事，朋友有两种，一种是兴趣形成的，彼此获得开心，另外一种是利益形成的彼此收获利益，没有兴趣和利益的共同点很难成为朋友，为了获得朋友对一些东西装着有兴趣或者装着有能力，不过是自欺欺人罢了。从小被你们限制太严，现在和人交往也怕被关系限制，渴望自由，喜欢和人对抗都是这个原因，因为不对抗就怕被关系所限制，就想和你们一样，之前我对这些是没有意识的，现在知道了这些对我摆脱这些很有帮助，妈，放心我会好起来的。

疲劳累不垮我

时刻警惕会累垮我

同盟和竞争对手，对同盟者损人利己，破坏同盟会降低自己竞争力，对竞争对手，可以损人利己

人生的时间是有限的，遇到事情拖延出付出行动，可能因为想把事情做的完美做准备和思考，太多的准备错过了时机，浪费大量时间，正确做法，必要准备，多次尝试，获得经验，获得成功。

人的辛苦可有两种，更多的赚钱和省钱，赚钱的辛苦是快乐的，但是要在身体承受范围内，省钱很多时候是没必要的，更不能超过自己的身体承受范围，投资双赢是很必要的

拖延不交际是怕被伤害，和充分准备，完美主义在作怪，很多事情眉必要做太多准备

，时机更重要

禁断游戏可以让其在游戏中挫败

反抗获取自由和依附一体化

内疚也许和善良无关

，内疚是对自己利他行为减少的警觉，稍微内疚是有用的

电脑游戏，虚拟的世界和地位，全人类的大敌

完美主义，自负自己是天才能做的完美，在现实中表现根本没那么完美，通过拖延做准备，不去做事，最后吧表现不好的归因到拖延，而并非自己能力不住，能力不住没什么可怕，没有天才需要联系罢了

我的决策～不信自己的喜恶，通常是因和别人对立的情绪激发出来的决策

，比如你说我不行，我就证明给你看

，还有靠自责内疚去做一些决策

最大化的生存和繁殖，通过认识事物（概念的图示）决策（爱恶，喜恶过滤后的推理）和解决问题（经验和算法），以上为能力和知识来实现获得物质和地位

，

不抬杠说话没意思，不抬杠显示不出自己的独特观点，正确做法，每个人的决策和解决问题的方式都不同，我们赞成和反对都没多少意义

每个人的喜恶不同，都是为了适应环境，没必要相同，相同的人给对方爱更容易，不同得的人给对方爱找做牺牲

父母给孩子一些最基本的赏罚，其他人给我们太多的赏罚观念，以及图示和概念又不正确的话，会阻止我们去建造自我，自我的东西还是由孩子来创造，父母参控制太多不利于孩子自己做事，交建立自信，依附父母，在自己自己决策和处理问题时候不自信，自己坐决策会忧虑。创造自己生活中的赏罚，用于决策，习得技能中用于解决问题

。父母给孩子太多强制的规则，不利于孩子建造自我，父母提供给孩子需要的帮助就可以

，

让父母知道他们错了，有什么用，对现在的控制免疫就可以了

和别人交往，担心传染疾病，中国人饮食喜欢不好

忍受别人但不被别人所改变，坚持自己对的东西

恐惧会失控

没有天生的聪明，只有和别人比努力钱少

玩游戏玩不赢，说明自己不聪明，其实说明自己缺乏锻炼

地位由金钱决定，不是谁听谁的意见就低人一等。

觉的自己管不住自己，觉的自己靠不住，觉的要依靠别人，相信自己能控制自己，自己才是最牢靠的

理智看待别人的意见，看推理正确吗，不正确不用往心里去

没独立想让别人了解和同意自己的看法，这样觉的放心

不要妄想改变别人的看法，

各种恐惧牵引，恐惧不工作和恐惧工作的较量，自以及别人的期望，对自尊的攻击的反击

自我就是自我，我现在就挺好，别人的批评不要太在意，和自己像似的人相处好，不要刻意改变去适应她人，除非自己想提升自己，可以按照建议做提升

别人的建议是别人站在他们认知水平的决策，不是命令，没有指挥的力量，不要太在意

别人对我的看法只是他们对知道我部分的认知，我还是我，不会因为别人的评价而动摇，长期的现实是才是自我评价的根据

不对的驱动mode让自己觉的自己现在很痛苦，不好的现状，和恐惧脱离现状而奋努力。让自己看到自己的缺陷，让自己拜托现状而努力，容易恐慌

靠恐惧避免一些不好事情的发生，紧张可以让人认真起来

。一般的事情靠欲望，危险的事情靠恐惧

自我，自己的喜好和厌恶

情绪塑造大脑的组成，理性认知和自定义赏罚可以打破这个组成

父母带来的恐惧可能并非真正的恐惧，父母的辱骂也没有那么大的破坏力

对父母的批评过敏

担心自尊被父母公攻击

人际

觉的自己不够被欢迎

焦虑被讨厌

容易被别人伤害

经常被父母管制

，对自由强烈的渴望，任何对抗都会带来开心而不在乎对抗是不是得不偿失，不对抗会焦虑被管制。

＠

成功是一个一个的等级上升的，能力和自尊也会增强，再有能力的人都会偶尔犯错，偶尔犯错不能说明没能力，要看整体

怕见人，因为觉的现在不是自己的最佳状态

如果我不够完美，父亲会看不起我，别人会觉得我是个傻逼，会不喜欢和我来往，看不起我，我将没有朋友，孤独一生

不自责，不责备他人，我们现在已经做的很好，我们要做的是努力做的更好，为了欲望而努力

自信看待自己，乐观看待未来，

紧时刻紧张，警惕不代表认真的活着，还会给身体带来很大的伤害，对一些严重危害的事情警惕就可以了

紧张没有神秘力量，

在群体体里面缺乏地位

，在工作中不能保证自我，在生活要保证自我

男人??和女人??

的责任

男人才才女人多赚三分之一的钱女人生孩子，家务一人一半，冲突是因为任务不明，要照顾对方生病的情况

她天天都在生病，都把家家务推给我，这就是矛盾的开始。和彼此不同太多提供爱就要牺牲

除了陪伴她还能给我什么？除了会生孩子，一月3000快她还能给我带了什么，她的事很多，很多都要我帮忙，出钱出力出时间，而且都是我不喜欢的那种事，一身病，天天不舒服，我们分吧

晚上六点多，醒来了睡了两个多小时，觉的脑子一片清醒，像焦虑症突然好了似的，我想记住这种感觉，享受这片刻，想找到这种感觉的诀窍，她一直叫我，叫我起来，关电磁炉，我不想动，让我起来给她买绝味鸭脖，我觉的我过得很苦，天天给她买吃的，好费钱，我自己都没有主动买给自己吃过一次，因为觉的太贵吃着不划算，不想起床，又觉得不买给她，好吝啬，因为父母说吝啬的人很讨厌，我说我晚上不吃饭了，你自己做自己的吃吧，每天都做她喜欢吃的东西好烦，我为什么要照顾她，还要被她骂，过着真不自由，觉的没有自我，或许和自己差别很大的人融合，会让自己迷失自我吧，我不想做一个这样的人，我要自我，找和自己像似的人做朋友吧，不要有利益来往的那种，有共同的价值观，共同的兴趣，付出和回报对等

吝啬是不愿意为对方付出，觉的别人好像都在欺负我，付出和回报不对等。我对生活要求很简单，我消费的也很简单，奢侈的消费不适合我

。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

改变自己去适应别人吗？

觉的自己身上的对的东西

要坚持下去，

觉的可以更好的东西可以培养但是要费时间，

看靠奖励获得

觉的无所谓的东西可以不用改变

去迎合别人

我是一个没缺陷的人。

一个自信的人和人在一起我不会占别人的便宜

也不会吃亏，如果提高自己的消费水平会更好。

物以类聚人以群分，不必和自己不像似的人做妻子和真心朋友，永远不用自责让自己改变，和责备别人让别人改变。

其他人就是些利益合作者。

找会回报

的人付出，若有多余财产力可以做无偿付出

人类进化的历史，付出回报模式～有人欺骗有人反欺骗～

反欺骗者开始钟爱无偿付出的人合作

在工作中，不得不遵守一些规矩，人都怕别人背后议论自己在这个群体里面是个怪人，和自己的等级地位，服从一些人，统治一些人

。。。。。。。。。。。可以改善的。。。。

除了技术对一切不吹毛求疵，你不要可以容忍一切。会节省很多时间做别的

，还会省去很多烦恼

一切不求绝对好用，够用就好，比如手机优化。

不求对文件分类很有调条理能找到就好，追求完美只在技术上

@。。。。。。。。。。。。。。

人格由先天的，父母赏罚，生活中的赏罚，观察到的赏罚，认知学习获得。人在环境中还会听从权威和从众。

先天的心理很在一万年前完全没问题，适应现在的环境有些问题，所以需要适当教育，不应该对正确的心理开刀，比如自尊

父母的赏罚有很多的错误，她们是按照自己的喜恶来培养自己的孩子的，比如自责，自我攻击，总是找自己的错误，认为自己做的不好，自己应该恨自己，努力进取，这样会打击自己的自信和自尊，还会造成自卑和焦虑

人都有认为自己对别人错的天性，父母让孩子认错其实是出自人的天性，另一方面盲目的欲望和志向，认为自己应该争气，力争最上游，给自己一个大的理想，给自己一个很大的负担，还美名其曰望子成龙。 总是觉的做最高地位的人才是真正的自己，现在的地位应该责备自己，取得一些成绩也不应该开心，称之为有报复不骄傲。

，正确的做法应该合理的欲望自尊自信，现在已经很好，为了取得更大的欲望，我要做的更好，失败不过是经验不足。

现在的目标是每年十万

＠。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

现在的我才是真正的我，不管把将来想多优秀都不是，为了更大的欲望，

。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

自尊是现在拥有的能力和地位，高于实际的自尊为自负，合乎实际的自尊为自信，低于实际的自尊为自卑。目标和自信之间的差异要靠努力。对将来成功的预测为乐观，对将来失败的预测为悲观。对失败找理由是自责和责备她人。把失败当成一种加倍努力的提醒

影响人的观念：道德，学校教育，家人观念，个人需求

自己真正需要的：

人治，信权威（父母 领导的经验谈），不让质疑，泯灭个性，父母，社会，国家价值观的输入让人迷失自我，个体痛苦程度高，不自由，不平等

法制，信科学（实践 实验 推理），可否定，容纳个性，言论公开

中国社会从人治向法制转变。大部分还是人治，。

中国人法律道德意识不强，法律道德还不能解决养老问题，父母充当领导的角色，人治对父母有利

扼杀个性相当残忍，对于个体找到自我，才会开心

每个观念在一定条件下（时间 地点 人物）相对正确

情绪发泄 小学时间说我不是那块料，一直以为我脑子有问题，现在还这样认为 ，一个这样看我的人，我如何和你相处。买烟威威 ，厨房煮面 洗车 买衣服痛苦 走路都怕你骂我

紧张可能和你骂我没材料有关系

紧张可能跟快点做有关，不快点做就会误事

你喜欢的我就讨厌

我看到你的情绪 焦虑(像一个受害者不被欺负) 紧张（防御背被侵犯） 背被侵犯后 愤怒()

相互理解

你的价值观1事业成功（钱在城市意味这生存空间的扩大）2面子(农村面子意味着你的生存空间) 3大方4人品5形象

通过对比获得心理优胜。对你来说对比带来的快乐远远小于痛苦。和你接触的人你会进行对比，自责对工作起不到多少作用，带来的痛苦很多。我和你接触也不例外，我和你的交点并不多

你本身有很多自我攻击观念，拿这个要求我太不合理，我有我自己的活法，有自己的价值观，我需要你的尊重。

我的研究

人生的意义就是享受当下的生活，能从生活中体验到美好。挣钱的目的是为了增大体验的范围，不是在和别人对比中得到优胜感，不是活给别人看，不应该有离开什么不能活

对我来说，人际交往不存在看不起，对彼此有没有用罢了

爱和教育

爱里面带着控制，执着聪明，觉得别人许需要就强制给

怕别人笑话我不舍得花钱，怕别人不喜欢我的外貌，啥别人不喜欢我走路的姿势，啥别人嫌弃我的计较，怕别人不喜欢我的个性

自信 优越感 初始更开朗 和别人交往更容易 人力关系更好 更出尽成功，深藏内心的自信，我就是比别人强，并非表现在外的傲慢

拖延也许是因为懒，不想做哪些类的工作，也可能因为怕，或者因为无聊，或者因为怕损失，要和人交往

仅仅是需要道德，而不是靠道德能给自己带来多少好处 。

心理较好的人他们的动力是欲望的吸引，好奇心的吸引，是向上进取的心态。以攻代守。不怕失去。

躲避型人格生活是恐惧失去做为努力的动力。守住现在怕改变怕失去。

早睡，美好明天的开始，睡觉为第二天做准备

软弱无能的人彼此更依赖，关系也更好。

改变坏习惯后才有真正的快乐，坏习惯带来的开心是有烦恼的开心

体力时间钱人(体力和时间的剩余)是为了满足自己的各种需求。

惧怕亲近，被管制太严，太渴望自由，与人合作觉得自由招到威胁。觉得不自由是无能的表现，有能力的人更多自由。

太近会觉得不舒服，怕别人知道自己的丑陋面。怕关系变成相互奴役。

人与人之间不可能做到绝对的独立，因为很多事情我们无法独立的优秀的完成，也无法绝对的依赖，这样在一些事情上会没有效率和必须单独完成时恐惧

人的欲望就有软肋，利用人的欲望可以控制人，有的人的欲望太大更更不容易被控制

所谓的气魄是有大的志向或者说大的欲望，不关心小的欲望的得失，包括尊严的损失，金钱的损失。

不全神戒备就会犯错误，就会被父母骂，要逃跑，无处可逃

恐惧受制约，不自由，父母管制的影响

面对客户，人要为别人服务，由别人安排时间和体力要求获得报酬，面对同事总是要协作，彼此听从对方的建议，自我和宜人要有个界限，这个界限取决于自己和别人的差距。如果同时强听一下也无妨，要合作才能出成绩要两个人商量，自己强要坚持自我。生活习惯，道德水平也是这样

挑剔是因为已经拥有了平凡的东西或者相对优秀的东西，并对这些东西适应

快乐痛苦是因为拥有的东西发生了改变，喜欢和爱是因为美好，行为的付出，会因为不协调理论产生爱和喜欢

拖延者会因为惧怕失败而拖延，还可能有完美主义的信条，对失败的定义过于宽泛。拖延者总是到最后关头急匆匆的完成工作，并告诉自己这么短时间做成这样也不错了。如果给我足够的时间，以我的能力我会做到很好。不幸的是对于拖延者来说，这个如果永远无法出现。 虽然看不到自己的能力完全爆发的优秀影响，依然坚信着。

把心跳 呼吸 需要交给感觉系统 而不是意识系统。

所谓的原则对长久的人生有利，可能对临时事件不利

拖延是觉得事情应该轻松完成，掌控心理面对复杂的事情就会拖延

能忍受一些缺点，会省很多事

人性利己是主导成分，利他是辅助成分。人必须有善意环境的染色才能人与人和平相处，坚守正确的原则信念，才能不被恶的环境染色。

人的本性首先被法律束缚，这是必须的，其次是道德，保证正常得人际。第三是环境(从众服从权威)再者是信念的束缚(保证这些不失去，)

情绪处于自我欺骗的孤芳自赏和自责中

就像家长维护自己的孩子一样：我孩子很聪明就是不肯学，言外之意我孩子只要肯学比其他孩子都厉害

所谓的成功和失败不过是对行为的一种评价罢了，完美主义者眼里处处都是失败。另外一些人眼里处处都是成功。对失败的过度惧怕会让人裹足不前

？

讨厌的人 可恶的人 卑鄙无耻，除了平日不想离开我，什么都不是，你以为你是谁，除了陪伴啥都做不了，烦恼负担，一落落，分开的好。

除了愤怒，皆可真性情

多重并列的欲望，以现在拥有为基线，随意发现某一欲望的拥有值低于现在的值人会痛苦，高于会快乐，怕低于会担忧焦虑。想某一欲望拥有值增加，就可能面临着其他欲望拥有值得降低。既然想拥有就别怕其他地方的失去。

钱是过去时间体力的积攒，钱和时间体力如何分配，哪些欲望值要加 哪些欲望值要减。看自己最需要什么。钱 体力时间应该完善自己的需求，存在不花，没意义，是用他们换取物质提升还是换取健康，地位，美女，还是用来投资获取更多的钱和能力提升

理性是改变给自己带来的痛苦大于快乐的坏习惯。不是某方面价值的最大收益。心理健康的人不是单一价值观，有单一价值观的是病人，所谓的理性也是畸形的。

衡量综合价值观的参数是没有自我欺骗前提下的内心的快乐

有得就可能有失，人不敢追随内心对得呼唤，是怕“得”的同时，会在另一方面失去，感觉自己没有能力承担这份失去。

没吃没喝没性没生命 违法是可怕的，其他没有什么可怕的，别怕花钱，保证这些后其他都是欲望的角逐。

完美主义 对自己和他人要求过高，成功的标注顶的过高，就像一个电器超过额定功率，一直最大功率输出

人与人的认同应该在道德.技术.能力.礼貌方面，而不是日常行为和语言，人对和自己需要语言动作相似的人觉得熟悉。仅仅为了这种收益把自己搞得很难过很不自然，也很痛苦，得不偿失。

安全依恋，初始为父母 然后是朋友 最后是集中在恋人。依恋包裹相爱相互照顾 不分离的关系。

我的焦虑可能是缺乏依恋关系。不安感。

自我坚持自己的价值观

这些年觉得自己在消极避世，一避就是几十年，不愿意走人类的轨迹，活在虚幻中，不愿意面对生老病死 结婚生子， 害怕和躲避欲望的痛苦。有时还愚蠢的觉得自己看破世事。

也许没有所谓的看破 和尚能能看破吗？正常人谁去当和尚，和尚的日子也并不无聊，各种法事，各种寺内的工作，各种化缘，行善，各种游山玩水

道士能看破吗 他们的日子也不无聊，可结婚生子 做法事 超度亡灵，各种遁法，冥想， 再无聊还可以捉鬼玩

人对环境的各种模仿，各种适应，谢些都由感觉完成。我们对一些环境讨厌其因为这个环境的习惯和我们差别较大。

男人不能过分的爱女人，爱是付出，当付出造成的痛苦小于收获的的快乐时间，男人会放弃，爱情就结束了

迷恋于最佳策略，这方面有完美主义的倾向

完美主义对自己要求过甚，到了害怕的程度

所谓的道德除了天生的小部分外，其他部分环境和师长对我们驯化的结果，所谓的助人为乐，就像狗接到飞盘能获得奖励一样，初始脑中多巴胺的分泌，产生快乐。

(一) 中国式的教育对人的影响

儒学的特点是什么？说到底是一个“礼”字。一部《论语》，谈到“仁”的地方有一百零五次之多。究竟什么是仁？孔子说：“克己复礼为仁”。这个“礼”不是一般“礼貌”的“礼”，而是一种社会政治上的尊卑有序，达到统治的目的。

由于受传统儒学的影响。现在中国式的教育可以归结为两个词语，听话、别怀疑。回忆我们的家庭教育，衡量一个孩子是否是好孩子的标准就是听不听话，听话的孩子就是好孩子。在学校，学习成绩好不听老师话的学生我们不认为他是个好学生，听老师的话学生的学生才是好学生。在公司，尊重领导，能孝敬领导、听领导话的员工会受到领导的青睐。所谓的国家是靠一个个公司和一个个事业单位养着的。

从上面分析，我们的教育是近似于变态的，牺牲个人自由。而且带有很重的等级意味，无平等可言。为什么这样呢？从国家的角度看，他们需要一帮奴化的顺民能够支持他们，而且不能怀疑，怀疑就是大逆不道、没大没小。这样方便他们压榨最底层的人，而且还让自己人毫无怨言、觉得是应该的。

从个人而言一个缺乏自由和觉得自己低人一等的人有何快乐可言，有何灵魂可言，不幸的是我们为了一点点狗粮，一个个都成了没有灵魂的人，而且正做着帮凶，教育自己的孩子要听话。一个没有自由和觉得自己低人一等的人，敢在上级面前说什么话？敢说自己有建设性的建议吗？个人有什么创造力可言？我们的社会如何进步？