## 之前修行不得法，一位消除欲望，舍本逐末，消除生命的意志，基因的延续才可以，从根本上消除欲望，而我根本做不到。那么不如如入世，增加欲望的深度可能会过分关注得失形成焦虑，要么乐观的看待人生，要么增加欲望的广度

## 对生活中任何事物担心的要求的过多，情绪激起倒u曲线 ，效率变低，大脑还受损

对自己放低要求，顺其自然，自我减压，很多事都不重要

## 。。适应还是改造外物，过分改造东西完美主义，改造他人是不现实的，只能去适应

## 不快乐～憋一口气～争气，快乐～气消了～不再争气

事实上不开心～精力消散～抑郁～每况愈下

## 担心未发生的事，担心每个选择项，去做，做多了才知道怎么做好，怎么做不好，才能理性决策

## 为做事而开心，不为做的优秀而开心，更不为限定时间内做的好而开心，开心和痛苦取决于我们对价值观的态度，真正有价值的东西是我们做的开心，而不是做的好

优秀标准本来是外界给的，父母家人朋友，达不到标准会经常被智力道德能力攻击，一件小事做不好也会被人格攻击。辱骂中开始失去了自信。从小被灌输父母更聪明，父母是对的，别人说你优秀你才优秀等观念，开始不相信自己的判断，开始相信其他人的判断，进一步失去自信个自我。开始重视别人的标准和标签，同时开始惧怕别人不好的评价和标签，因为觉得那是真的。

为了保护自己开始反驳和吵架阻止别人的评价。

开始不相信对事物的判断，做决定犹豫不决。

更为了所谓的争气，做的不好就自我批评，自我缺陷攻击，**达不到标准就像其他人一样骂自己，给自己贴上标签没能力，笨蛋,傻，或者其他的**。

日常小事做不好也经常骂自己，像其他人为了一件小事做不好骂自己一样。比如小时候买烟的时间买错了

想通过自我攻击来鞭挞自己达到别人的标准，这就成了病态思维的开始。

自我批评仅限于做了道德低下的事情

恐惧仅限于真正危险的事情

其他事情靠喜欢不喜欢引导

喜欢和不喜欢源于社会财富的奖励和惩罚以及自我奖励和惩罚

日常事务处于做的完美带来的快乐，以及做的不完美带来的痛苦之中，还有任何事情做的不完美就是做的不好，开始自我攻击，自我贴标签的痛苦之中。时刻提防自己做的不完美，长期紧张中，不能放松

## 心想事成的特异功能的自我暗示

## 惧怕事情不像自己预想的方向走

## 犹豫不决比错误决定损失更大

## 惧怕别人的不尊重 疏远了很多人

## 无容人之量

无法成大事，容忍别人朋友多能成事

## 缺乏集体荣誉感，亲情，爱情

我秦氏从来不是慵庸之辈

## 觉得意念可以控制现实

## 否定快乐显得自己欲望不平凡志向远大，否定他人，显得自己有品位

## 自卑

逃避**面对自己，觉得自己差，淡泊名利爱情，不能证明自己**

## 必须达到某个目标

必须赶上车，必须拿到高工资的工作，必须维护自己的自尊

## 没有自我，不知道自己需要什么

花什么钱都不知道花的值不值

## 自我

自我的需求需要自己去实现，自我的需求和别人的需求发生冲突时，需要正当竞争和爱做容忍

## 怕花钱

不知道自己需要什么，地位？感情？

## 花钱花的值才是能力的实现

经常纠结花钱值不值

## 恐病症

初中时间练习书记，一遍记住东西，一遍记住的课文，记忆不牢靠，上午记住，下午就忘了，开始恐惧自己的大脑出现问题

## 自尊

自己在人群中地位的自我认定

## 缺乏自我认定

缺乏自我认定的价值，把别人的评论当作自我价值认定的标准，小的时间是父母认定，惧怕父母骂我，可能是惧怕被他们认定

## 焦虑做事不是又快又好

童年做的慢做的不好就会被骂

## 昼夜颠倒

## 情绪严重

情绪剧烈时间要远离环境先，

## 归属

人渴望归属，渴望被他人关注

## 忧伤

用忧伤吸引别人，认为忧伤是有内涵的，快乐视肤浅的，忧伤哀兵必胜

## 人生本来流失个得而复失的过程

等死的过程何必在乎眼前得得失

## 我必须用我的坚强战胜一切恐惧，我是坚强的，我不用要用恐惧去处理问题,保护自己。而是用勇敢面对问题那战胜一切的力量，不惧怕一切困难的力量

## 童年一举一动就会被骂 不够聪明也会被骂

## 悲伤心态的延续

## 神经质躲避坏人

躲避伤害

## 恐惧被伤害

## 恐惧冲突恐惧得罪人

恐惧大家都讨厌自己

## 最讨厌被人操纵 特别是父母的操纵

我们早就不是一类人，我不喜欢你们，更不喜欢和您们一样，您们要的不是我想要的，你们不喜欢的可能是我喜欢的，您们认为好的我认为不好，你们认为不好的我未必认为不好

别再改变我 您们的方式令我很痛苦一个用脾气让我怕，另一个用内疚，不让你为我好 心里不舒服，所谓的为我好 让我痛苦万分

按照自己的喜好和讨厌安排自己的生活，不是按照父母的喜好安排自己的生活

## 讨厌变多了，喜欢变少了

对于一切事物讨厌变多了，喜欢变少了。。

## 不自责不责备

目的是把事情做好不是找谁的责任

## 表演或者考试恐惧

把每一次显示都看成对自己能力的判定做不好就给自己贴标签

我技术很差

其实只是我这次没做好

## 想什么 看什么 说什么就会成现实

## 紧张自己说自己速度慢

## 不自信

总是怕自己做的不对

## 等级感

朋友之间不存在等级，给人以等级感，朋友就做不成了

## 不自信

老是怀疑自己做的事是否是最佳路径

## 大胆的*做自己没有经验的事情，人生很多事情是第一次没有经验可借鉴，理性判断也很不准确*

没做过的事情可以需求别人的经验，没有经验也不用做太多准备和计划，没有经验就没有把握，计划准备都没什么用

## 紧张自己的未来紧张自己不理智，不能规划自己的人生

人生也许就是凭感觉走下去

## 如果 那么

如果我不焦虑，我可能会有损失出现，损失太多的话我会没钱，没钱的话我成了穷人，会自卑，别人看不起我

## 我的病原可能是人际关系

最初因为被孤立而焦虑，自卑 怕被嫌弃

## 人的欲望就像滚雪球，拥有的越多，需求更大

## 要自信

自信自己在专业方面没有做不到的

## 惧怕失去

到手的东西怕失去，对越即将到手的东西越害怕失去

## 对机会紧张

对将要拿到的东西紧张

## 惧怕紧迫感

对有紧迫感的东西唤起很高，睡不着觉 心跳加速

## 怕别人说自己傻

从小**被父亲骂无脑，**千方百计的向表现的聪明能干

乐观者和悲观者的不同是看待危险的尺度，悲观者看乐观者要做的事情，也许是在冒险，悲观者改变也许是要做“冒险”的事

## 表现完美主义

把生活中的很多事情当成表现自己能力的舞台，表现的不好就觉得别也会在背后指指点点

## 向钱看 也向精神追求

向钱看真是一种痛苦，只追求精神需求，靠精神追求不盯着钱看又容易失去一些赚钱的机会。人需要物质也需要精神，有房有车后就可以追求精神了

## 发烧

小时候的发烧，发烧引起心跳加速，心跳加速引起头脑不清晰。

现在的头脑不清晰可能是心跳加速引起，也可能是发烧后遗症

## 怕被爱

惧怕被爱，爱里面掺杂着控制,

## 钱不应该过分影响快乐

不能把赚钱省看得太重

## 女人

女人就像公司员工 给她多少工资多少爱她都不嫌多

## 交际

人与人并非圈是因为地位差别才保持距离，还有因为差异

## 语言恐惧

也许没有人鄙视我的言论和行为，除了我父亲

## 阴阳

没责任心不好 过分责任心更不好，人的时间和经历有限能付出的东西也有限

## 责任心

觉得自己欠别人 需要偿还的情绪

## 过分自责

自责或许就是责任心

## 心宽

心宽之人是恐惧较少的人，恐惧源于欲望，惧怕失去现在拥有的，不恐惧之人是不怕失去，因为你有决心赚回来

对某一方面欲望越重 ，就形成了价值观，就越怕失去

## 拖延

越拖延越不想做，越拖延越怕

拖延可能是因为觉得日常事件能证明自己的能力不能轻松的做完，说明自己没能力

觉得自己可以掌控自己的生活，我想干什么就干什么，我想拖延就拖延，我不用服从你，没有人有掌控自己全部生活时间的资本，古今以来只有皇帝。要掌控会付出很大的牺牲

制定计划是自己限制自己和随性而为不一样。

服从别人的计划是他人限制

为了满足掌控感，任意过，不设置计划，当遇到一件让自己觉得困难的事情，会找理由，比如我要为提高效率先做点什么准备或者我找做一些自己感兴趣的事情

## 接受逆境

并非逆来顺受，自我安慰，强做满意状，是趋吉避凶无效后的，坦然接受现状的心态，祸兮， 福之所附。人生就像二次曲线，当跌进最低谷时间，每一次上升，都是雀跃，不逃避，接受现状，看清现状，摆脱现状，制定计划和对策，

并非自己能力不稳定，变弱了，可能是别人可能是很多其他人别人变强了显得自己弱了贪图一切顺境

偶尔不如意就睡不着觉，人生不如意之事十之八九，人生就是福祸相依的一生，渴望一切顺势，觉得不顺就烦恼是庸人自扰

## 人格不稳定

没有成型的人格左右为难，或者不愿意按照自己的本性

## 不防患于未然

最近一段时间用不到的东西，大可不必浪费时间去探索

## 取舍有度

不怕失去，有些得到可以让自己失去更多

## 有求于人

有求于人，想表现出别人喜欢的样子，也不清楚别人喜欢什么样子的自己，内心是恐惧的，怕表现不好，比如在自己喜欢的人面前，各种扭捏，合作面临着按照我的作风行事，还是按照他人的风格行事，或者两种更个并存，但是**信**为第一，这样才能让别人能够把握时间

## 完美主义恐惧

怕自己对本来认为完美的东西，一旦发现缺陷后，感到失望，千方百计的发现他的完美

## 觉得别人看不起自己自卑人多的时间就更自卑不敢说话不敢表现真实的自我

## 怕手机不好用

啥手机不好用引起自己的烦恼，啥手机不好用引起自己的痛苦

## 选择困难症

选择了就不要轻易改变，因为对于一个新事物学习摸索比较也会浪费很多时间，比如选择重力工具箱，就别管其他工具箱除非有更好的工具箱舆论出现，选择启动管理软件还是不错的，可以容忍，虽然有些软件会限制不了，又去探索绿色守护，又去了解摸索功能了解弊端，对比，浪费很多时间，又选择阻止运行软件，又发现会杀掉输入法，不知道是不是冲根源上阻止运行达到省电效果然后又对比和烦恼

## 性能 方便 外观

性能80

方便90

外观60

## 大目标

赚钱也许是重要的因为家庭这是我们的需求，要有家庭我们必须赚钱必须养孩子养老婆还有照顾父母，车房这些都需要钱

## 防患于未然

很多东西并不重要，防患与未然仅限于重要的事情，对于不太重要的发现了再解决就可以了

## 与众不同

别人推荐的片子我不看，上语文课时间学数学

## 完美主义

对现有的东西或者人吹毛求疵，进而寻找和探索其他的，找到其他的发现又有缺点，进而吹毛求疵，浪费大量的时间，

而真正需要强化的却没有得到强化，比如人际关系，事业等，自在所谓的容易有趣不太重要的东西上强化，和别人对比寻找自信，对于对自己不必要东西，适应比学习探索改变更重要，人的时间有限不可能对什么东西都精通，都做得完美，去弥补缺陷浪费大量的时间，拥有的东西越多，可能出现的问题就越多，因为每个动作都很复杂，复杂痛苦。接受和适应一些小小的不完美，才是大智慧，对自己的专业工作可以精益求精。

比如对手机优化的完美主义强迫症，

**目标不明确**，

手机反应速度尽可能快？功能尽可能齐全？。尽可能省电？

都是些虚拟的目标，自己要的是什么，到什么时间适可而止，不断的追求更好的取代不好的，浪费大量的时间。

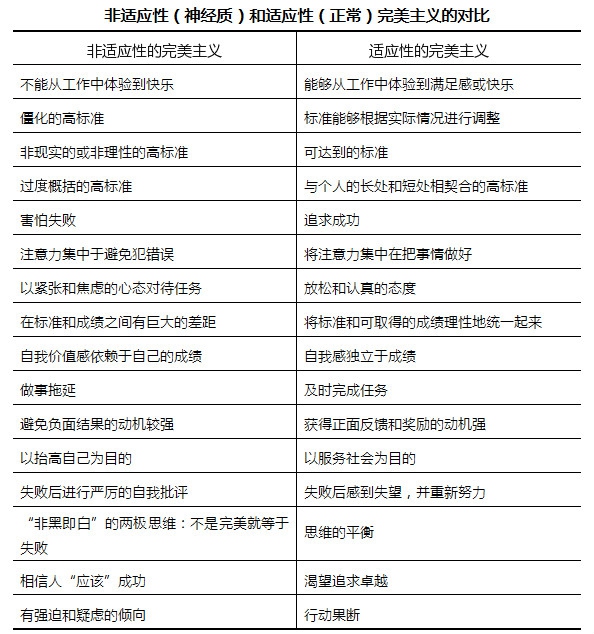
学习比摸索省时间。比如搜索如何优化安卓6，安卓6牛x功能

## 愤怒

能够激怒我们的多半是我们的缺陷，我们自认为自己很好，潜意识把自己不好的东西阻挡到意识之外，没有人没有缺陷，纪晓岚还怕别人说自己老

## 不自责 不责备

原因只是不合适的人在一起，需求者和提供者不相符



## 自由

该做什么时间不做什么。上学时间 上语文课学历史 历史课学语文 工作时间做别的 下班时间做工作

## 悲观

没有的时间想有，有的时间又找拥有了的坏处。悲哀。

总是看到坏处，

之前想刷cm系统刷了后，又怕不安全

想有xposed框架，有了又觉得他费电

总是让自己左右为难。

学会取舍

## 条理强迫症完美主义

整洁度满足自己最近需要的就可以了，不是为了条理

手机优化到什么程度

优化的目标是什么？

优化的目标是为了省去复杂重复操作，不会被骚扰，延长待机时间，要花费在摸索的时间小于节省的时间

## 晚睡

让自己觉得自己很生活重心不是工作，而是兴趣和娱乐。

也许生活的中心应该放到工作 恋爱 结婚生子上，工作能给人带来开心

## 觉得现在做的不是自己最应该做的事

## 虐待自己

怕自己过的舒服，怕自己贪图享受。给自己找罪受

## 婚姻犹豫

结婚觉得有很多困难，放弃觉得未必找到更好的，脚踏两只船觉得对不起人

## 忧虑

忧虑和无所畏惧之间的线就是退缩和获取之间的线，忧虑太多都是出于保护自己，觉得没有危险时间人才会去获取。

## 紧张

紧张代表着想逃跑，很多时间我们只能战斗，因为根本逃不掉，紧张情绪就成了利用思维战斗的阻力

## 晚睡

晚睡的原因可能是从晚睡中获得自由，也可能觉得睡觉像死亡一样

## 压抑

觉得通过压抑可以克制紧张

## 自我怀疑恐惧自我不可信

太多的对感觉的自我怀疑，感性和半吊子理性得撕扯，最后得到的理论就是不做任何事

## 魔法思维担心可以避免一切危险

对能给自己造成危险的东西避而远之，那啥有一点点危险就焦虑，想快点避开，保护自己，可能是应对压力的能力变弱，和人际关系有一定联系

并非离危险越远越好，就像小孩过桥 因为害怕只能走最中间，生活如此，会变得很不方便

觉得自己足够担心就不会又不好事情的发生，可能是一种强迫思维，觉得自己紧张某事情，某事情就不会发生，以前有心想的都会变成假的强迫思维

## 惧怕冲突

有惧怕冲突的倾向，人际中避免不了冲突，人善被人欺，人太凶也会失去朋友，树敌，保持一定的度，这个度就是原则，日常生活中总结的条条框框

完美主义就是更好无极限的好，永远不满意，事实上世界上没有完美的东西。

手机刚装机时间优化下，新装软件事件优化下，其他无所谓了

我可能想离危险无限远，但是却错过了很多东西，多了很多担忧

我不想和别人相处，也许是怕别人看不起我，我是邪恶的，神经质的，让别人看起来不舒服的

一直不开心就显得很正经很懂事 很酷

发展

担心自己长期紧张给自己造成身体的损坏，想控制自己不紧张，源于潜意识的紧张是不可控的，用担心控制它，只会火上浇油，紧张的时间想美好的事情

负面情绪的意义时避开危险，积极补救。正面情绪的意义获取美好，享受现在的美好和满足，当现在的美好平淡时，被未来的美好所吸引

负面情绪多到一定程度作用就不明显了。