## 对别人指导自己的话很反感

**错误观念：**

别人的话->干预我做这件事（充满的鄙视不赞同）->干预了没了自由->不能按照自己的价值观做事->痛苦

**正确观念：**

别人的话-> 他们也就是说说罢了对我造成不了什么影响

**正确做法：**

搪塞或者充耳不闻

## 过分担心

重视什么就会担心什么，因为自己的价值感依附但这件事上，做不好，自己会觉得自己是垃圾

观念的根源 很可能因为爸爸因为我某件事没做好 骂我是垃圾

**正确的观念**

人的价值感不可能靠某件事

## 自责

觉得自己要做的更好，实际上是责怪自己现在做的不好

对自己要求多，觉得自己不够好才要求自己

## 过度自责

## 价值感

人追求的一切又有什么意义，死亡时间还是一场空，一切快乐和痛苦不过是大脑物质的变化引导人类生存和尽量繁衍的。也许我应该在宗教里找到人生存的意义不想被感觉引导,那时基因再作怪,不想被环境所引导, 因为那是别人创造出来的生活方式

## 疑病症

错误观念：爷爷的死让我觉得癌症是可以预防的，只要足够的担心 可怕的事情就不会发生。正确的观念：事实上担心的作用不大，而且能累死自己，抑郁，甚至得癌症。

## 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

## 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

## 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

## 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

## 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

## 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

## 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

## 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

## 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

## 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

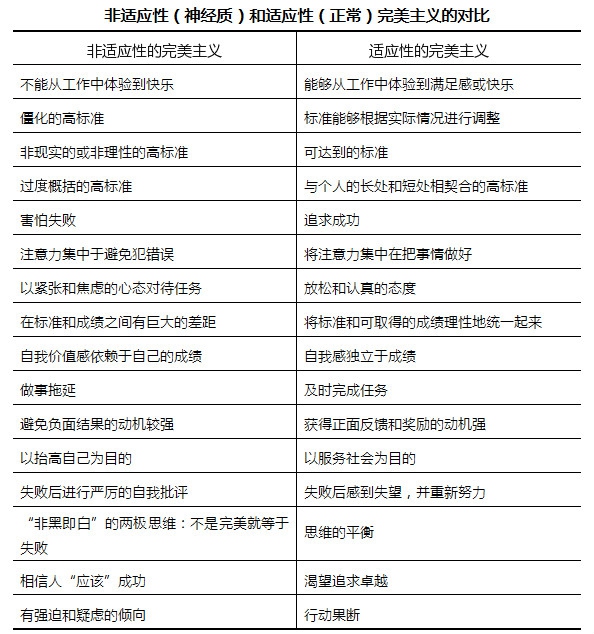
别人推荐的片子我不看，上语文课时间学数学

## 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

## 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

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。