## 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