## 1 你为什么会喜悦？

你喜悦的原因是你的内心得到了满足。同理，你为什么会悲伤？你悲伤的原因当然就是的的内心没有得到满足。结论：**影响人情绪的本质就是内心是否得到满足。**

那么“满足”到底是什么？“满足”的核心是自尊心和自信心。

有人会说是成就感，其实成就感的本质也是自尊心和自信心。当你做了一件很有成就感的事情以后，你自然而然就自信心爆棚，优越感油然而生。

## **2 怎样才能让自己获得喜悦快乐，而不会被难过悲伤和失落缠绕呢？**

让自己获得喜悦的唯一方式就是让自己的内心得到满足。那么如何让我们的内心得到满足呢？我们需要得到“认可”。“认可”包含两部分：别人对自己的认可和自己对自己的认可。

那么什么是别人对自己的认可呢？本质就是你在双方关注的某一方面比对方强，这样才会得到对方的认可；那么什么是自己对自己的认可呢？所谓自己对自己的认可就是自己在单位时间和单位空间内获得了自己在乎的某方面能力的增长和进步。用人话说就是一天比一天强。

## **当你碰到了失落和悲伤的时候，你该如何做？**

兵无常势水无常形，世间万物都在变化之中。喜悦是短暂的，悲伤亦不会长久。当我们不幸碰上了痛苦和悲伤之后我们该怎么做。首先我们要坚定的告诉自己：一切终将都会过去。想到这里，我们的沮丧将消失一半，因为黎明终将到来，此刻只不过是黎明前的黑暗而已。既然目前糟糕的处境终将过去，那么我们接下来要做的就是怎么让他快速的过去，当我们想到了快速过去的办法，其实在我们的心里这件事情已经过去了，所以虽然显示这件事情还没过去，但是我们已经不再伤心和悲伤了。

## 对于你目前的困境，你怎么才能快速的想到脱困之法呢？

要想很轻松的想到解决目前困境的办法，最便捷最容易的方式就是降维打击。那么什么是降维打击呢？所谓降维打击本质做对自己毫无挑战的事情。用人话说就是初中的学生做小学的题目；高学历的人去抢低学历的饭碗。

## 你如何才能实现降维打击呢？

要想实现降维打击，你必须给自己树立一个很难实现的远大目标和一个很容易实现的近期目标。树立远大目标的目的是让自己遇到天大的事情宠若不惊，老子“未来”是干大事的人，现在怎么会你们这般见识。拿自己的未来为自己的现在撑腰，让自己做事有底气。为什么还要树立一个容易实现且不起眼的小目标呢，只有当自己不断的完成一个又一个的小目标的时候，自己才会越来越自信，才会深信不疑的认为只要自己坚持，内心深处的远大目标终将会实现。我们回头想想，只要我们能够完成远大目标的一半仰或是80%，其实对于现实的我们自己就已经成功了。

## 那么你如何给自己设立远大的目标呢？

把现实生活中你最在乎的某个方面作为切入点。制定目标就像一个圆环，你不要总是想着从什么地方开始，从什么地方结束。你要做的就是从离自己最近的地方入手，寻找切入点，有了着力点以后，就以当前着力点为基点，然后不断的去延申即可

## 你所经历的一切皆虚幻

## 所有人，都是你人生的过客；所有事，都是你人生的插曲