





### 拒绝犹豫,做出选择

优柔寡断, 最为致命

凯撒的犹豫:要不要带领军队过河?

# 不过河

交出军队的领导权,也 交出军队的领导权,也 许会身败名裂,也 产是不知 人头落地, 道。

过河



The die is cast.



### 

比一个糟糕的选择更糟糕的,是不做选择; 比不做选择更糟糕的,是内心充满了挣扎和犹豫。



### 这辈子结不结婚? 选择单身无可厚非





### 单身在知识界的理论背书

- 1/1 的美国人选择一个人过一辈子
- 60%的瑞典斯德哥尔摩人选择一个人过
- 70% 的日本青年独居

你应该怎样去找到适合你的另一半?

为什么结婚仍然是个不错的选择?

怎么发出你对一个人感兴趣的信号,做到又主动又得体?

当你们的兴趣爱好、时间安排发生冲突,怎么处理才能兼顾彼此?

如果他身上有一个你看不惯的坏毛病,怎么办才能 既不伤感情,又让他有所改变?



不是在嫁人,你是在发出一种邀约

邀请一个人以最亲密的方式跟你协同进化

#### 传统婚姻

王子和公主从此幸福地生活在一起

在传统社会,一个人不得不结婚

结婚是一种必然

传统婚姻得到一个养育后代的对象

#### 现代婚姻

亲密战队,精彩的探险旅程是在后面

经营好了婚姻, 你会变得更好

结婚可以是一种选择

获得的是一个协作成长的伙伴



### Yes and··· 即兴表演技巧

### YES 开启朝向新世界的历险;合并彼此的经历和想象,共同走向未知。

当你转变成一个可以和他人协同进化的人,就是把自己嫁出去了。 因为Mr Right是你驯化出来的,不是你发现的。

№ 获得安全感,留在熟悉的原地,你还是你自己而已

在做和不做之间,如果可能就选择去做。怎么做可以商量,但是要选择做

## 批出进择

## 到的打刻

这是我们作为现代人一生所有奇妙经历的起点



### 先接纳再应变。

### 剧场运动创始人、国际即兴剧创立人 凯斯 • 乔斯通

Keith Johnstone (1933)





飞行员,作家 **圣埃克苏佩里** Antoine de Saint-Exupéry(1900-1944)

美好关系,始于驯养。

中国"仁"的智慧。

儒家学派创始人 **孔子** 

公元前551年-公元前479年







扫码获取 节目完整文稿和书单