# 鼬

* 人们都是依靠自己的知识与认知并且也被这些束缚而活着的，并称之为现实。可是，知识和认知都是暧昧不清的东西就连现实也只是幻影而已。人们都是活在自己先入为主的想法中。
* 人早晚有一天要懂得心中的空洞要由同伴来填补的道理。
* 所谓的自我认知不是达成一切，不是什么事情都要做到完美，而是知道自己所能做到力所能及的事情和不能做到无能为力的事情，我要说的是，要学会原谅自己的无能为力，正因为自己不能摆平一切，所以才会有弥补自身不足的同伴在身边。
* 能原谅自己，认可真实的自己的人，才是真正的强者。

# 互相理解

* 主动放弃怨恨，主动理解他人。
* 通过沟通是能够理解他人的感受和痛苦的，只要用心，情绪是一定能够传递感受的。

# 感情

## 情绪

* 先尝试意识到自己要失控这件事情。意识到之后，马上离开现场，去做自己的事。冷静一下。
* 因为爱她，理解她的感受，想让她沐浴在爱里，

所以由内而外地让自己变好，变得更爱她，这些改变让她感到惊喜。

* 肯定小橘的每个情绪，对于特别的行为，关心事情的原因，不责备她。认真对待，用心处理。
* 小橘会因为刺激进入很糟糕的状态，就很难做到好好表达，它不是小橘的行为模式。

-我在努力。哥哥也避免刺激到小橘，刺激后理解到可能自己的行为让小橘不舒服了。

* 认可到自己的不完美，认可自己一身毛病。如果是自己做错了，那就诚恳认错，想办法弥补。
* 认可并包容对方的缺点。给自己的女人服个软不会少块肉，小橘还会记得你的好和包容。

## 表达

* 感受到对方态度不对时，不如用可爱的方式表达。比如：

1. （撒娇）你是不是不想我去呀~
2. qaq其实跟你说这个，还是会有点酸酸啦

（原因是我不能在你身边看你穿好看衣服。让别人看了）。可以抱抱我吗~

* 那宝贝中午**会不会**太赶，**要不要**就吃完饭看一会儿书，然后睡觉呀

## 吵架

* 就算一直吵架，那也比分开好。
* 永远不许说分手，不要因为一些小事，或者自己的情绪，

而上升到质疑你们之间的感情。就事论事解决问题才能走下去。

* 最好的情况还是，两个人都冷静，好好沟通，沟通完抱抱就好起来了。

在两个人都保持冷静，没有怨气的时候沟通，一般问题不大。

## 包容

* 理解

## 偏爱

* 在团队中，对她和对其他人是不一样的。
* 她出现问题时，安抚团队，帮助她解决问题。
* 和她是一个整体。