

《莫娣》影评



《莫娣》中有这样一个女人：患有先天性类风湿关节炎，走路一瘸一拐，父母去世后，哥哥让她住在姨妈家。寄人篱下的日子里，莫娣一直惦记着回家，却不知道，哥哥早就卖掉了母亲留下的房子。为了生存，她找到一份女佣的工作，男雇主埃弗雷特脾气暴躁、性格古怪，是个很不好相处的人，可她没有逃离。一天天的相处中，埃弗雷特内心的坚冰一点点融化，两个孤独的人越靠越近。两个社会边缘人走到了一起，最后彼此喜欢、互相成全，很大程度上，是因为，莫娣看见并治愈了埃弗雷特。

自律和不自律之间，差的是一整个人生

你也曾有过那种羡慕别人的时候吧，羡慕别人面容优雅，举手投足间见气质；羡慕别人有明确的生活目标，浑身充满力量；羡慕别人拥有独立生活的底气。我们好像很容易羡慕别人的生活，却一直在为自己的懈怠找理由，工作太忙，没时间锻炼，没时间提升……可是说到底，每个人成功的背后都不是偶然，所有优秀的背后，都是苦行僧般的自律。那些优秀的人，总是想方设法在各个方面的自我克制，然后拉开人生的差距。

最实用的自律：攒钱。在这个物欲横流、花呗信用卡都不够刷的时代，我特别佩服一种人：他们一边拼命赚钱，一边努力攒钱，尽可能把钱存在自己的手里。通过自己的努力、坚持和规划，实现财富的初步积累。

看过这样一句话：一笔存款，也许并不能让你实现财富自由，更不能助你走上人生巅峰。但是，当意外到来之时，没有存款，连命都很难保住。这个世界没有那么多一夜暴富，也没有那么多的投机方式，从某方面来说，存钱就是最实用的自律。你有多少存款，就有多少抵抗风险的能力，存款越多，抗风险能力越高。

所以，没事别冲动消费，如果可以的话尽可能的省钱、存钱，也许开头会很难，但是坚持下去你会发现：花钱很爽，但存钱更爽！

最养眼的自律：运动。我们时常羡慕那些面容姣好，身材优美的人，好像岁月对她们特别偏爱，舍不得在她们身上留下一丝痕迹。殊不知，那些长相好看的人，背后都藏着无数的坚持，你哪有羡慕的样子，都要靠自律来雕刻。

不可否认，坚持运动的过程是痛苦的。那些你想

埃弗里特身上有很多缺点：暴躁易怒、性格孤僻、粗鄙莽撞、对这个世界充满敌意。看到莫娣翻自己的东西，会板着脸骂她：这里不能有好吃懒做的人，我不想娶瘸腿的女人。每每此时，莫娣虽然难过，却从不与他正面交锋，她一直都是温和坚定的，即便被埃弗里特的“刺”扎到，也不会被他的情绪带走，该做什么就继续做什么。她会在吃饭的时候关心他：好吃吗？今天很累吧？做生意一定很辛苦；俩人卖鱼回家，路上还不忘夸赞对方：你对你做的事情很在行。莫娣知道，埃弗里特之所以这么自卑封闭、大男子主义，是因为他活得很艰难，所以，她一直默默地维护着他脆弱的自尊，鼓励他，认可他。

埃弗里特看似强悍有力，但其实内心不堪一击。从小在孤儿院长大的他，内心严重缺乏安全感，很难与人建立关系，作为男人，他既渴望亲密，又害怕亲密，推开“入侵者”莫娣，也只不过是为了保护自己。被拒绝后的莫娣，并没有放弃，第二天清晨，她余气未消，但还是鼓起勇气对埃弗里特表白，莫娣坚定的态度，也给他吃下了一颗“定心丸”。就这样，莫娣一点点打开了埃弗里特的心防，两颗心逐渐靠近。

同样是不幸，为什么莫娣有治愈伴侣的能力？原生家庭不幸的人能遇到治愈系伴侣，是一种幸运，但所谓“幸运”，就意味着，不是所有人都能遇到。1903年，加拿大一个小镇出生的她，身患先天性疾病，少女时期就成了驼背，走路一瘸一拐，当地的小孩都嘲笑她“跛脚鸟”。

不过，因为身体不好，她得到了母亲更多疼爱，

可惜父母去世后，她失去了庇护，尝尽人间冷暖，也因此，她更懂得温暖的珍贵，更能看到生活中的积极面向。这些深刻的痛苦，让莫娣变得坚韧，同时，对人也有一份更深的懂得，这段经历，给了她两个特别的能力：成熟稳定、不因为别人言论就怀疑自己的价值，愿意化解冲突。

当然，撇开莫娣的优点，两人之所以能走到一起，还有很重要的一点：丈夫埃弗里特是个好人。俩人第一次见面，莫娣说回家路上又要被小孩扔石子了，埃弗里特就护送她回家，这也是两个人关系变好的基础。

即便原生家庭不幸，但不代表没有爱人的能力。如果你遇到了治愈系伴侣，那是一种幸运；如果没有，提升内在，自己状态好起来，也更容易拥有治愈系关系。在亲密关系中，我们都在期待被温暖、治愈，但好伴侣可遇不可求。这个世界，没有谁有治愈谁的义务，更没有真正对的人，所谓的好伴侣，都是彼此成全、互相塑造出来的。与其心怀执念，苦苦等待好伴侣，不如努力成为更好的自己。

一段好关系的基础，是自己先成为可以治愈自己的人。

(摘自壹心理,有删改)

心灵感悟

- 1、按照顺序，一件一件地用心去处理好眼前发生的问题，只要这么做，你心中的不安便不会再任意膨胀，只因你采取了具体的行动。
——19级软件学院 韩淑洁
- 2、你不去问怎么知道后面是悬崖还是大海。
——19级文学院 赵景怡
- 3、我们可以浪费时间，但不可以浪费生活。我们可以把时间浪费在自己喜欢的事情上，但不可以困在自己讨厌的生活方式里。
——19级数学与信息科学学院 郭璟璇
- 4、不为模模糊糊的未来担忧，只为清清楚楚的现在努力。
——19级商学院 王思森
- 5、勿问成功的秘诀为何，且尽全力做你应该做的事吧。
——19级生命科学院 曹琳柯
- 6、生活的真谛就是热爱生活。
——19级社会事业学院 赵佳欣
- 7、仅此一生，竭尽全力。
——19级生命科学学院 刘飞红
- 8、没有白费的努力，也没有碰巧的成功。
——19级社会事业学院 聂伟
- 9、人的一生是短的，但如果卑劣地过这一生，就太长了。
——19级生命科学学院 卓静
- 10、能知不如能行！
——19级生命科学学院 刘梦

(摘自十点读书,有删改)

趣味心理学小故事 (一)

1907年，詹姆斯从哈佛大学退休，同时退休的还有他的好友物理学家卡尔森。一天，两人打赌。詹姆斯说：“我一定会让你不久就养上一只鸟的。”卡尔森不以为然：“我不信因为我从来没有想过要养一只鸟。”

没过几天，恰逢卡尔森生日，詹姆斯送上了礼物一只精致的鸟笼。卡尔森笑了：“我只当它是一件漂亮的工艺品，你就别费劲了。”从此以后，只要客人来访，看见书桌旁那只空荡荡的鸟笼，他们几乎都会无一例外地问：“教授，你养的鸟什么时候死了？”卡尔森只好一次次地向客人解释：“我从来就没有养过鸟。”

然而，这种回答每每换来的却是客人困惑且有些不太信任的目光。无奈之下，卡尔森教授只好买了只鸟。

这是一个著名的心理现象。它说的是：如果一个人买了一个空的鸟笼放在自己家的客厅里，过了一段时间，他一般会丢掉这个鸟笼或者买一只鸟回来养。因为买一只鸟比解释为什么有一只空鸟笼要简便得多，这就是著名的鸟笼效应。

放飞梦想之翼 相约《心灵绿洲》



心灵绿洲官方微信公众号

心灵绿洲

XIN LING LV ZHOU
●主 办：河南师范大学心理健康教育中心
●顾 问：梅宪宾 ●总编 周社刚 ●责任编辑 周婷
●中心网址：http://www.htu.cn/mhec/ ●2021年5月29日 总第127期

北京师范大学方晓义教授莅临心理健康教育中心参观指导并开展讲座

5月7日-8日，北京师范大学博士生导师、教育部长江学者特聘教授、教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会委员兼副秘书长方晓义莅临心理健康教育中心参观指导。

5月7日上午，方晓义参观心理健康教育中心，并与中心教师进行座谈。方教授详细了解了我校心理咨询管理、心理健康宣传、课程教学建设以及工作发展规划等情况，对大学生心理健康教育相关文件进行了深度解读，对中心的发展建设提出了意见和建议。

5月8日上午，方晓义教授出席润心讲堂做题为《改变青少年，从改变家庭开始——基于家庭治疗的视角》的专题报告。教育学部教师和研究生、心理服务委员代表聆听报告。报告由心理健康教育中心副主任周社刚主持。方教授介绍了青少年的心理行为问题现状，分析了家庭对青少年心理行为问题的影响，结合自己多年从事家庭治疗的经验，对比个体取向干预方法和家庭取向干预方法的优缺点，结合生动案例阐释了家庭治疗的理念和干预技术。方教授的讲座生动形象，

第十五届大学生心理健康宣传月开幕

润心育人，育人育心。5月9日上午，第十五届大学生心理健康宣传月启动仪式在西校区塑胶操场举行。校党委副书记、校大学生心理健康教育指导委员会主任梅宪宾出席启动仪式。校大学生心理健康教育指导委员会委员，校党委宣传部、校党委办公室、学工部(处)、研工部、保卫部(处)、教务处、就业创业指导服务中心、后勤管理处、校团委、教育学部、网络中心等单位负责人，本届宣传月承办单位、协办单位负责人以及各学院党委副书记、团委书记、学院二级心理健康教育工作站站长、辅导员、心理咨询师代表，全校4500多名学生代表参加启动仪式。启动仪式由心理健康教育中心副主任周社刚主持。

梅宪宾代表学校向本届宣传月的启动表示热烈的祝贺。他强调，加强和改进大学生心理健康教育，是高校育人工作的重要任务，是培养优秀人才的重要要求，是创建幸福校园的重要内容。梅宪宾向同学们提出三点希望：一是希望广大同学积极锤炼心理品质，着力培育乐观向上的健康心态；二是希望广大同学主动创建和谐宿舍，努力营造心理发展的良好环境；三是希望广大同学勤于追求人生梦想，不断增强幸福成长的强大力量。

校党委办公室主任、校大学生心理健康教育指导委员会委员秦法跃老师宣读第十五届大学生心理健康宣传月活动方案。宿舍心灵使者、商学院2019级学生乔瑞英作为学生代表发言，号召同学们关注心理健康，学习心理知识，建设和

学院风采

第一期辅导员心理育人主题沙龙顺利开展

为着力提升辅导员心理育人的专业素质和业务水平，4月29日下午心理健康教育中心组织了以“学生心理危机识别与预防”为主题的辅导员心理育人主题沙龙。沙龙在心理健康教育中心录播室举行。各学院(部)专兼职辅导员50余人参加了活动。

心理健康教育中心副主任周社刚担任主讲人。周社刚通过详实的数据分析了大学生的心理健康状况，详细介绍了如何构建学生心理危机预防体系结合生动的案例从态度、技能和实务三个维度讲解了学生心理危机的识别、评估、干预和预防。辅导员们就心理健康教育工作中遇到的实际问题和典型案例进行了讨论。

逻辑清晰，激发了全场师生的兴趣。

个人简历：
方晓义，北京师范大学教授、博士生导师，教育部长江学者特聘教授，教育部新世纪优秀人才支持计划入选者，教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会委员兼副秘书长，中国心理学会副理事长，中国心理学会发展心理学专业委员会主任委员，中国教育学会学校教育心理学分会理事长。研究领域主要集中在家庭研究与治疗、青少年个性社会性发展、青少年成瘾行为、流动人口性病艾滋病与心理健康等。获全国教育科学研究优秀成果一等奖、中国高校人文社会科学研究优秀成果二等奖。主持美国国立卫生研究院(NIH)、国家自然科学基金、教育部哲学社会科学重大课题攻关项目、教育部人文社会科学重点研究基地项目等课题；发表著作10余部，SCI/SSCI期刊论文百余篇，国内权威期刊130余篇。

(心理健康教育中心 周婷)

谐宿舍，积极提高心理素质。仪式结束后，与会师生一同参加了“放飞心灵、激情飞扬”心理素质拓展活动、“就要你出彩”幸福两公里健康跑活动。“放飞心灵、激情飞扬”心理素质拓展活动共包括超级车轮、众星捧月、鸿运彩球、疯狂毛毛虫等团体、个体项目15个，学生多以宿舍为单位来参加活动，彼此互助合作完成任务，增加了宿舍的凝聚力和向心力；“就要你出彩”幸福两公里健康跑活动共有热情、乐观、独立、理性、平和5个站点，通过两公里彩色健康跑步体验，引导学生激活行为、绽放活力、努力出彩。整个活动现场气氛热烈、欢声雷动，学生们兴趣高昂，参与积极，纷纷表示活动减压放松、愉悦身心。

本次宣传月由心理健康教育中心主办，计算机与信息工程学院、国际教育学院、商学院承办，河南省“青心之声”辅导员工作室、教育学部心理学院协办，主题为“构建和谐宿舍，创建幸福校园”。活动时间从5月9日至6月9日，共包括校级活动6项，院级活动26项，旨在通过开展一系列主题鲜明、内涵丰富的心理健康教育活动，引导大学生学习心理调适技能，积极构建和谐宿舍环境，为大学生心理发展营造良好生态，着力提升大学生心理素质，实现启智润心、育心育人，努力创建幸福校园。

(心理健康教育中心 周婷 韩荟林)

为进一步提升心理育人工作质量，心理健康教育中心将通过专题培训、主题沙龙等多种形式强化辅导员心理育人知识技能培训。主题沙龙将每月举办一期，围绕心理育人的不同主题结合典型案例分析研讨，引导辅导员改进工作方式方法，提高实际工作能力，推动心理育人工作精准落地，更好为学生健康成长、幸福生活服务。

(心理健康教育中心 程文娟)



反内卷

今天中午，我骑着自行车去图书馆取书。去程，空中飘了点小雨，我生怕雨下得更大，于是骑得很快。返程，腿有点酸，越骑越没斗志，我甚至想打个滴滴，连人带自行车给我送回家。我看了眼导航，离家还有39公里，预估23分钟。“能不能比导航快，在20分钟以内骑回家呢？”我想了一下，然后瞬间恢复斗志，整个人都有劲儿了，腿也不酸了。这二十几分钟的路程，我一直在想：很多人都会给自己定目标，可是干着干着就没有斗志了，这是不是跟骑车一个道理呢？

所以，想要全程充满激情地奔赴目标，应该怎么做呢？

不得不完成的任务
和每个树立目标的人一样，我决定骑车出门，理由也是很充分的，“天气这么好，骑车不过半小时，还能燃烧卡路里，何乐而不为？”

但到了回程，这个理由就被疲倦和无聊抵消了，我心里只有一个想法，“干嘛要骑车出门呢？现在好了吧，不得不再骑回去，打车也麻烦。”

你看，最开始的充满意义的选择，反而变成了执行时不得不完成的任务。

很多人喜欢以打卡的形式来实现目标，学习英语、练习写作、运动健身……做着做着，动力就扭曲了，打卡就变成了“不得不完成的任务”，为了完成而完成，最后变成了自我敷衍。

给任务增加游戏属性
设立目标的时候，我们往往更关注价值和意义，比如：

每天跑步3公里，价值是能让自己更健康，说不定还能减重。

每天背50个单词，为的是能学好英语，顺利通过某一项考试。

可是，为了这些价值和意义，我们就要在行动的过程中延迟满足，减少当下的快乐。

立Flag只需要动动嘴，当然很爽快。真到了行动的环节，就需要经历漫长的动手、动脑，要损失当下的快乐，斗志自然很容易被消磨。

很多人之所以能完成那些常人无法完成的事，并不是因为他们足够有毅力，足够坚持，而是因为他们本来就享受过过程。

趋利避害是人的本性，遥远未来的一个目标，实在是很难激起我们当下的兴趣。想要激发自己在过程中的斗志，就要想办法把任务设计成通关前的一个一个小游戏，增加行动中的趣味性。

更重要的是，这种设置游戏关卡的操作，能帮助我们获得即时反馈。

好比跑马拉松，如果你只盯着42公里这个大目标，很难不无聊。但如果你把眼前的每一个背影，当做是下一个超越的目标，奔跑的过程就变得有趣了。

反内卷：自己设定游戏规则
这几个月，“内卷”火了。

很多人在实现目标的时候觉得迷茫、焦虑，实际上也是陷入了内卷。就像骑车，4公里的路，你用20分钟骑到了终点。另一个人耍小聪明，把自行车改装成了电动车，18分钟就到终点了。接着就有人眼红了，斥巨资买了汽车，12分钟就开到了。

于是你想，“我要不要也买辆四个轮子的，10分钟跑完全程呢？”

可是转念一想，哎呀，原本我骑自行车，目的是健身啊！

所以，我认为反内卷的方式是自己设定游戏规则。

比如骑自行车，不一定要比速度，或许你可以玩花样，或者系个披风，在风中展示武林大侠般的气质。

回到生活里、职场中，我们或许有很多不得不被裹挟的内卷，比如房价、加班。

但你一定能找到可以由自己掌控的部分，比如降低购买欲，在极简生活里活得有滋有味；比如提早半个小时出门，避开通勤早高峰。

不要用自己的努力，为别人的奋斗目标买单。找到自己的目标，用自己设定的规则完成。

如果过程很美好，你始终是动力十足、全力以赴的，结果与预期不太一样也没关系。

趣味心理学小故事

(二)

一天，一只老山羊走累了，来到一座破庙里歇息。

一只狼尾随其后，想偷吃老山羊，却担心不是老山羊的对手，于是就偷偷躲在破庙的檐下，观察

着老山羊。不一会儿，狼听到老山羊说：“我是玉帝

派我来收狼毛的。”不得了，遇到了一位来收狼毛的神仙!狼一听吓得屁滚尿流跑

远了。

狐狸在逃跑的路上，遇到了一只老虎，虎问：“狼小弟，你跑得这么快做什么？”

狼一见是凶狠的山大王，定了定神说：“我在

一座古庙里看见了一只老山羊，说是来收狼毛的，我这不是死定了。”虎一

听，说：“哪里来的山神，你带我去看看。”

于是，狼和老虎一起来到那座破庙里，哪里还有什么山神?那只老山羊的

毛也不见一根。

虎说：“你这个狡猾的

狼，现在我饿了，你给我

做早餐吧。”说着就朝狼扑了过去。



问：上大学后，很多以前的朋友和我变得渐行渐远，维系友情越来越难，对此我感到很无力，我要怎么看待这些事情？

答：这是基本上每位同学都遇到过的烦恼，曾经立下山盟海誓的朋友，去往了不同的地区，你们的联系越来越少，感情渐行渐远。对此君君的建议是：放下那些不再重要的友情和关系。

回忆你中学时的好朋友，你们每天会花很长时间相处，后来也花了很多时间维护这些关系。因此，你曾经认为他们会是你一生中最好的朋友。随着成长过程的推进，你会发现自己已经不再和那些老朋友、老地方保持一致。你可能会对这一现象感到很困惑，甚至痛苦，但这其实就是成长的标志。人只要成长就会改变，你很快就会和那些真正理解你的人携手走下去，他们会支持你的每一步。但是想要做到这一点，你就要放下过去。

在这一生中，我们并不是必须要拥有完全相同的朋友和熟人圈子。除非这些人与我们有着非常一致的成长环境，否则当他们走上自己的人生道路时，我们往往会跟不上他们的步伐。这不一定是件坏事，也不是失败的标志。所以，我们需要乐观地看待这一现象。

别自闭啦，你真的很优秀

有位学生朋友跟我分享他前段时间的故事：

“上次我在期中考试是全班第二，快到期末了，我特别恐慌。因为我觉得，上次只是自己的运气好，才获得了比较不错的成绩。如果这次期末考得很差，那肯定会被同学发现我学习实际上并不出色，会被嘲笑的……因为这种担忧，我在拼命复习，但越复习越焦虑，生怕自己复习的还不够，影响最终成绩……”

发现了吗？现实中，身边不少学霸级的人可能都会有一个相似的特点——不相信自己收获的成绩与成果，是名副其实的；认为自己的成功，都是因为运气。

他们都在否定自己，怀疑自己的能力。在我们看来，他们可能是在谦虚，甚至会特别反感这种谦虚：明明都那么厉害了，然后说自己只是运气好。

然而，在他们的内心中，却深深地认为这是一种现实。

他们觉得身边的人都特别厉害，如果自己的成绩很棒、业绩很高，不过是碰上其他人没有认真对待这件事，自己捡了漏而已；虽然经常被夸奖，但每次受到表扬

时都会十分尴尬。

因为打心底不认为自己很优秀，这种表扬与夸赞只会让自己感到压力更大，害怕一不留神，就被发现其实自己一点儿也不优秀……

然而，为什么越优秀，越容易否定自己？

心理学家发现，不少来做心理咨询的大学生都会有这样的担心，尽管他们取得了很高的分数，却认为自己达不到大学的录取资格。

心理学家因此提出了冒充者综合征的概念，这是指有些人即使获得了一些成绩与成果，但却特别不自信，甚至认为这不是自己应得的，而是冒充那些真正厉害的人而得到的。

这些“冒充者们”，普遍认为自己守着一个秘密，一个关于自己真实能力的秘密，这个秘密让他们备受煎熬。

不过，有着这样糟糕的心理状态也不需要过分担心。心理学家建议，可以用这3步，让你告别自我否定：

一、大声说出这种“冒名顶替”的感觉 尝试向你身边信得过的朋友、同学，

询问他们自己到底表现得怎么样，并且可以说一说“自我怀疑”的这种经历。

许多“冒充者们”，都会担心一旦询问他人自己表现如何，就会证实自己的担忧。实际上，一旦问了别人，你会发现事实并非如此，大家都觉得你其实很棒。

二、记下你的努力与成就 意识到这个现象普遍存在后，接下来更为重要的是，你可以记录自己的努力、记录失败的原因、记录自己获得的成就。

当出现冒名顶替的感受时，默默拿出自己记录的小本本，看看之前到底做过什么、得到过什么。

三、设置合理的目标与期望

有的时候，“冒充者们”有些完美主义倾向，想着一定要把事情做到最好，这样或许便可以避免让他人发现自身的不足。

如果可以意识到自己其实还是比较优秀的，那么或许便不再需要大把的“完美成果”，来不断证明自己的优秀。

所以，从现在开始，设置更加合理的目标与期望，允许自己出错、允许失败。也可以让你逐渐正视自己的成功，减少“冒充者”的自我否定。

(摘自心理FM)

即使卸下面具，学会释放本性

大多数人不会告诉你，真正的成长是痛苦的。它会让你感到困惑、焦虑和不舒服，我们需要大量的勇气、意识和意愿来穿过障碍，到达成功的彼岸。

许多人在成长过程中逐渐形成了一个固定的身份，一个我们不断扮演的角色。这个角色可以使我们被大众所接受，并能够让我们安心生活于自己的舒适圈内。但很少有人会停下来质疑这个角色是否真的是我们自己。

大多数人其实并不知道，或者试图忽略这个事实：真实的自我就在我们扮演的角色之下，等待着被唤醒。

真实的自我不在乎别人的期望，也不在乎社会认为的“正常”的样子。它只是希望我们可以茁壮成长，希望我们可以朝着自己的目标发展，按照我们真实的价值观生活，并且将尽一切努力实现这一目标。

当我们与真实的自我保持一致时，人就会处于一种流畅的状态中，生活也会变得更加美好。此时的我们与自己的目标紧密相连，并能够充分表达自己，发挥自己的潜力。

如果我们足够幸运，总有一天我们会扮演一个不再适合自己的角色，到那时真实的自我就会慢慢浮出水面。

以下都是你真实自我释放过程中可能会出现的一些迹象：

开始意识到自己的优势。

真实自我出现之前，你是不是也会遇到这种情况：总是习惯于别人告诉我们什么能做，什么不能做；总是为了满足别人的期望而忽视了自己的梦想。当真实自我开始流露时，你会慢慢意识到你多年前的梦想实际上是可以实现的。你也会意识到你完全有能力去追随自己真正的激情，没有人可以限制你的未来。

渐渐地你开始问自己，“在我开始尝试成为另一个我之前，我是什么样的？为什么我要一直试图掩盖我的真实个性？谁说我一定要遵循某条特定的人生道路？谁说我不能成为一个作家/创作人/歌手/画家？为什么我慢慢停下了自己真正喜欢做的事情了呢？”

开始不在乎会给别人留下什么印象，而更在乎做对自己有利的的事情。

真实的自我不在乎别人说什么，也不在乎你的目标和梦想是否会取悦家人，或者朋友是否会同意你的新计划，它只会考虑这能否让你自己快乐。

当你最终意识到你对自己多年来的忽视，并总是把别人放在首位时，你取悦别人的倾向就会慢慢消失，取而代之的是为自爱腾出空间。你会意识到生命太短暂了，不必在乎别人想要什么。你不需要向任何人解释，唯一真正能让你高兴的人就是你自己。

感受到愤怒和不安

意识到我们的现状是非常困难的，因为所有那些被我们压抑的情绪都开始浮出水面，我们必须去开始面对很多之前不想面对的感受。

如果你一生都在讨好别人，一开始你可能会感到内疚和羞愧，因为这就是你的程序化感受。你多年来一直把别人的需求放在第一位，根本不会去考虑自己的需求究竟是什么。

但现在，你已经厌倦了每个人的评判，你发现自己在思考“为什么一直以来我都在听他们的。”你甚至可能会意识到，有些你曾经认为亲密的人其实是你焦虑或不安的缘由。

要时刻提醒自己，别人的生活不是一定要有你，而他们也未必比你更了解你自己。

是时候关注真实的自己了。请记住，愿意放弃这样的社交舒适感而去追求对你来说感觉更真实的东西，才是一个巨大的、不可思议的成长的标志。

或许此时的你仍然没有方向感，感觉就像完全失去了舒适区。但这正是你应该做的。

多给自己一些信心，一定要相信自己的选择！

(作者:Patricia S. Williams)

如何成为一名优秀的思考者

几乎所有人，都想成为一名厉害的思考者。通过多年实践，我总结了一条学习的捷径，那就是向比你厉害的思考者学习，而你学习的就是他们思考的路径。

接下来，我将从“世界上最聪明的一群人”、顶尖科学家、顶尖投资人这三个角度，带你看看他们的思考路径是什么样的。

世界上最聪明的人是如何思考的？

1981年，美国出版人约翰·布罗克曼创立了“现实俱乐部”。每年，他们都会发起一个年度人类最大命题，然后一起讨论。但是，他们在一起讨论的并不是那些问题的标准答案，相反，他们关注的是彼此思考的过程其实，思考的过程和路径，是比思考结果重要一千万倍的东西。

对同一命题的思考结果可能大相径庭，比如爱情是什么，人生的意义是什么这样的话题，古往今来，很多了不起的人都在思考，但从来都没有统一的标准答案。

对我们来说，即使与那些极其伟大的头脑没有生活在同一时代或空间，我们也能从他们的思考路径中学到非常多的东西。

我从这些人的思考过程中就学到了一种新的思考方法：切换观测尺度。

顶级科学家是如何思考的？

古希腊哲学家亚里士多德认为：物体运动速度的大小，是由它是否受力以及力的大小直接决定的。因此，轻重不同的物体就有不同的下落速度：重物下落较快，轻物下落较慢。后来，伽利略用实验，推翻了这个论述。

我们小时候，都听说过伽利略从比萨斜塔上，将两个铁球同时扔下，结果两个铁球同时落地，然后推翻亚里士多德结论的故事。但其实，这个故事是假的。

伽利略并没爬上高高的比萨斜塔，相反，他只是通过一个思想实验，就推翻了亚里士多德的结论。

思想实验，并不是我们读书时学物理做的那些真实实验，而是在头脑中直接完成的实验，它依靠的是我们的想象力，以及严密的逻辑推理能力。

顶级投资人是如何思考的？

去年，我看了一篇刘润老师采访著名投资人李丰的文章，从中我学到了顶尖投资人的思考方式。当时大家都在讨论一个问题：“这场疫情究竟会给我们带来哪些商业机遇？”

对这个问题大家众说纷纭，而投资人李丰是这样思考的：

1) 这次疫情改变了人们哪些心理？基于这些

心理，会出现哪些商业机会？

2) 这次疫情改变了人们哪些行为？基于这些行为，又会出现哪些商业机会？

你可以想想，假如这个问题提给你，你会怎样回答，从我的观察来看，大多数人在思考这个问题的时候，基本都会直接思考有哪些具体的商业机会，比如一下子就想到了对于保险业的影响。

从心理角度来看，疫情之后，人们在心理上，主要会有两方面的变化：及时行乐，和忧患意识。

从行为角度来看，疫情之后，人们在行为上，主要会有两方面的变化：刚需压后，和不逆转变。

心理变化的第一个方面“及时行乐”说的是：疫情压抑了我们的生活，让我们无法出去旅行、无法购物聚餐，所以一旦被控制或结束，就会出现消费上的反弹。

心理变化的第二个方面“忧患意识”，说的是经历这次疫情后，人们会忽然意识到危机和风险一直都在，应该未雨绸缪。

行为上的第一个改变“刚需压后”说的是：有些消费错过就错过了，但有些事是一定要做的。

行为上的第二个改变“不逆转变”说的是：有些事情在疫情期间发生了变化，当人们熟悉和习惯后，这个变化就不能再逆转回去了。