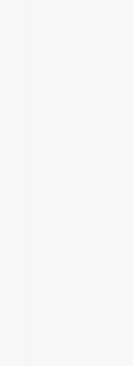
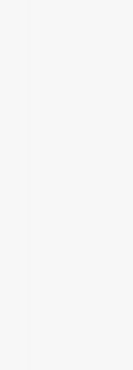
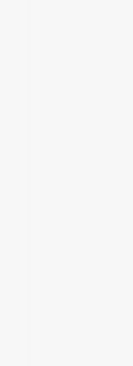
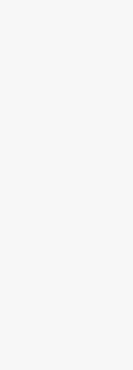
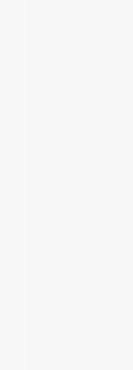
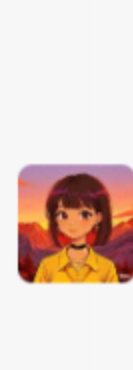
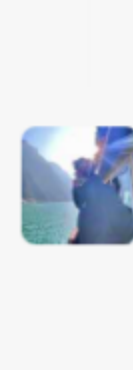
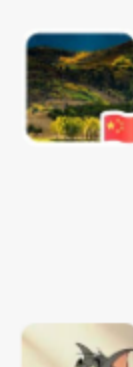
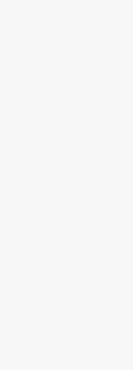
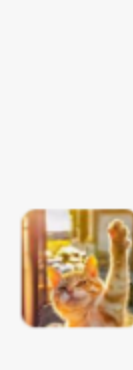
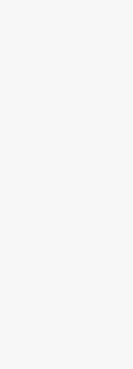
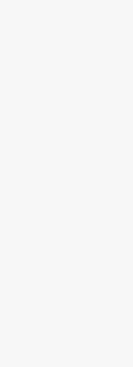
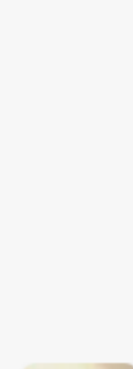
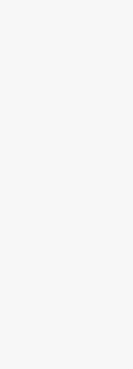
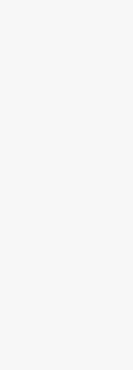
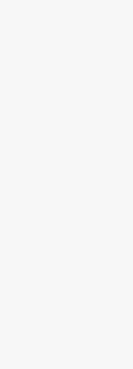
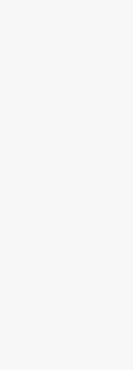
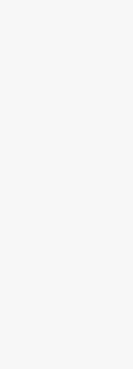
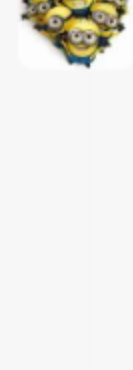
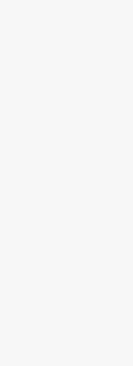
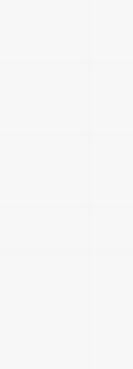
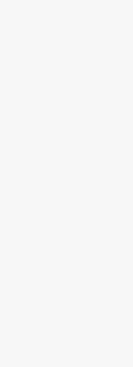
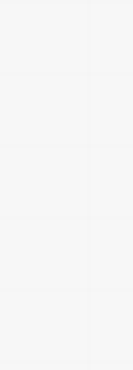
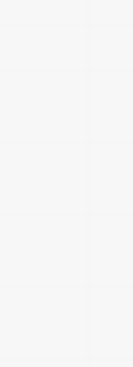
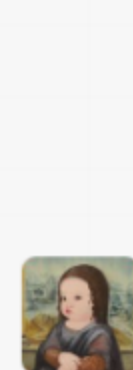
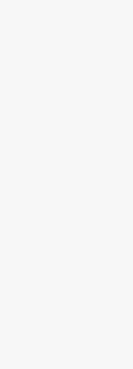
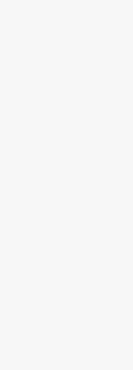
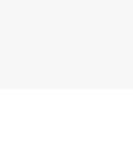


	遨游之舟	2025/4/7 07:48
4.7话题 (来自同学)		
我向各位学有提一个问题：为什么人会拧巴？怎样才能让自己变得自洽不拧巴？		
	D.	2025/4/7 09:27
道家化字诀三部曲： 接受规律→科学干预→精神超越。		
	D.	2025/4/7 09:38
有生即有死，生死自然律。 彭古八百秋，蜉蝣仅朝夕。 寿夭虽各殊，其死则为一。 造物巧安排，人无能为力。 勿求长生草，世无不死药。 只应慎保健，摄生戒偏激。 欲寡神自舒，心宽体常适。 劳逸应适度，尤宜慎饮食。 小病早求医，大病少焦虑。 来之即安之，自强应勿息。 皈依自然律，天年当可必。 莫道朝霞美，更爱夕阳红。		
	D.	2025/4/7 09:39
全诗以五言古体形式，将道家顺应自然的哲思与科学养生方法凝练结合，成为教授111岁长寿实践的文学化总结。		
	D.	2025/4/7 09:43
识别规律(客观)→积极转化(促进矛盾转化)→心不受力(精神自由，丰满，充盈)		
	胖的像头猪想有点输出	2025/4/7 10:04
个人观点，仅供参考。 一，什么是拧巴？ 拧巴是心情的不舒服，是心里的执念，是客观世界和你内心主观世界的不一致，比如：你想吃猪肉，但是今天家里吃牛肉，你就觉得不舒服和拧巴，有点情绪低落，难过伤心，觉得不公平，不正义，不爽或者是其他的情绪。 二，那人为什么会拧巴？ 因为客观世界的实际和主观世界的想法不一致，所以无法接受，心里的想法在打架。 三，如何自洽？ 首先你要接受现实，接受实际的情况，接受客观的世界，要明白发生过的事情无法改变，当下让自己拧巴的事情，都是过去一系列原因的结果，它只是一个现象，只是一个客观存在的东西，你看到了它，你就不是它了，它只是过去穿在你身上的衣服。 其次，我们可以改变观察的视角和方向，比如说塞翁失马焉知非福，发现坏事中带有丁点好的影响，比如做红烧鱼失败了，可以在做红烧鱼的实践中得到一些经验的感悟，但是有些人就会把注意力集中到失败这个客观事件上，而忽视了自己得到的成长和收获。改变自己观察客观世界的角度和方向，把自己的注意力放到正确的位置。 最后，允许自己坏情绪的出现，接受自己情绪的波动和起伏，情绪在心湖中泛起涟漪，静静的感受它的起伏波动，很快它就会平静，如果用手去抚平它，手掌反而会掀起波澜。 顺其自然，观察自己的存在，至少你看到了当下自己的拧巴呀？你就不是上一秒那个百分百拧巴的自己，而是当下这个百分之九十九拧巴的自己，开心点咯，把你的注意力集中到自己的收获上来。		
	D.	2025/4/7 10:24
👍👍👍👍👍		
	小啤酒沫儿	2025/4/7 08:04
好多人既要也要还要，于是拧巴，好好想想最想要什么，不那么重要的不要，欲望少一点，有多大能力干多大事，认清现实认清自己，时间久了也就自洽了		
	MJ	2025/4/7 08:35
有机会的话，尽可能多的试错，了解更多选项。然后做取舍，取舍完就自洽了。		
	坤宁	2025/4/7 09:18
可以写觉察日记，记下来自己拧巴的点在哪里，想A，又想B，分析各自优劣势，比较下。 也可以记下来自己的感受，挖掘内在需求点，表达出来，找合适的时机发出请求。允许自己不被满足和失败。		
	国旗	2025/4/7 08:10
热爱和情感		
	国旗	2025/4/7 08:11
得到支持和肯定		
	大勇	2025/4/7 08:37
拧巴是既要又要，求而不得		
	飞	2025/4/7 08:39
拧巴就是思维不清楚。应该多调研多分析，没有调研就没有发言权。调研分析就是整理思路。		
	长纓	2025/4/7 08:44
我拧巴是因为奉献人格和主体性打架。 奉献人格要求我做圣母，只要有人需要，我就要拼尽一切满足别人的需求。 主体性要求我做自己想做的事，搞自己的事业，不做辅佐别人的人。 确实这两个人格一直在打架，我不知道该怎么办。后来读了毛选之后，学会了要分辨谁是我们的朋友，谁是我们的敌人，对朋友可以奉献，对敌人就要有主体性。 但是下一个问题怎么分辨，那些口头上为我好，实际坑我的所谓朋友呢？ 比如我妈总说为我好，要求我检查再检查，把粗心的毛病改掉，但其实我就是一个做事不拘一格的人，粗心是很正常的，为了不粗心，消耗过多的精力，会让我连原来的成绩都达不到。但是我妈又好像真的是为我好。所以我很拧巴。		
	更+ 阳光	2025/4/7 09:52
漏漏洞有这么几个 a，奉献人格并非不顾自己的对他人好 b，生命中，敌人根本没有那么多。你说“对敌人要开动主体性”，那么很容易导致“对待绝大多数朋友，就极端奉献；当你需要主体性时，容易把对方当成敌人”。况且“天下无敌”的境界是非常好的 ----- 「长纓：我拧巴是因为奉献人格和主体性打架。 奉献人格要求我做圣母，只要有人需要，我就要拼尽一切满足别人的需求。 主体性要求我做自己想做的事，搞自己的事业，不做辅佐别人的人。 确实这两个人格一直在打架，我不知道该怎么办。后来读了毛选之后，学会了要分辨谁是我们的朋友，谁是我们的敌人，对朋友可以奉献，对敌人就要有主体性。 但是下一个问题怎么分辨，那些口头上为我好，实际坑我的所谓朋友呢？ 比如我妈总说为我好，要求我检查再检查，把粗心的毛病改掉，但其实我就是一个做事不拘一格的人，粗心是很正常的，为了不粗心，消耗过多的精力，会让我连原来的成绩都达不到。但是我妈又好像真的是为我好。所以我很拧巴。」		
	更+ 阳光	2025/4/7 09:52
奉献和主体性，是高度统一的。你自己把奉献理解错了		
	长纓	2025/4/7 09:53
你说的很有道理，对，就是我把奉献理解错了！是我对奉献的定义搞错了！对，这就是我纠结了那么多年的问题！		
	星星	2025/4/7 15:25
我觉得人拧巴，是因为主客观的不统一。毛爷爷“两论”要追求的状态。即主观想法和客观实际相统一。不能左也不能右。而这个主客观的统一，只有实践反馈给你才知道。 解决方案是：所行即所愿，应为就是愿为。找到你应该生存那片海，达到实然和应然的相互统一。 ----- 「遨游之舟：4.7话题 (来自同学)		
我向各位学有提一个问题：为什么人会拧巴？怎样才能让自己变得自洽不拧巴？」		
	星星	2025/4/7 15:33
雷军创办小米之前是非常焦虑的。就是他看到了机会。最开始是想投资黄章做。但是黄不愿意分钱。我觉得其实还是因为他不想做“难”的事情。最后觉得避无可避，只能自己做。而且他也特别反感网友把他的人生比作是爽文。他自己原话是：回想创业一路走来，都是漫长的挫折和煎熬。 我觉得是愿力驱动了业力。办一个伟大的公司，成为一个伟大的人，这个愿力太大了，自然背负的业力也就大。 像毛爷爷年轻时立志为天下穷苦的人贡献 自己的全部力量，这个愿力就更大了。 王德峰说人活着每一天就是消业。他业力小，只需要教书就行了。 ----- 「星星：我觉得人拧巴，是因为主客观的不统一。毛爷爷“两论”要追求的状态。即主观想法和客观实际相统一。不能左也不能右。而这个主客观的统一，只有实践反馈给你才知道。 解决方案是：所行即所愿，应为就是愿为。找到你应该生存那片海，达到实然和应然的相互统一。」		
	星星	2025/4/7 15:37
读刘慈欣的《球状闪电》，依然被里面的那段话所打动：其实过一个美妙的人生并不难，比如选一个公认的世界难题，最好是只用一张纸和一只铅笔的数学难题，比如哥德巴赫猜想或者费尔马大定理什么的，或者干脆是连纸和笔都不要的纯自然哲学难题，比如宇宙的本源之类，投入全部身心专研，只问耕耘不问收获，不知不觉的专注中，一辈子也就过去了。人们常说的寄托，也就是那么回事。或是相反，把挣钱作为唯一的目标，所有的时间都想着怎么挣，也不问挣来干什么用，到死的时候像葛朗台一样抱着一堆金币说，呵，真暖和啊.....所以，美妙人生的关键在于你能迷上什么东西。 ----- 「星星：雷军创办小米之前是非常焦虑的。就是他看到了机会。最开始是想投资黄章做。但是黄不愿意分钱。我觉得其实还是因为他不想做“难”的事情。最后觉得避无可避，只能自己做。而且他也特别反感网友把他的人生比作是爽文。他自己原话是：回想创业一路走来，都是漫长的挫折和煎熬。 我觉得是愿力驱动了业力。办一个伟大的公司，成为一个伟大的人，这个愿力太大了，自然背负的业力也就大。 像毛爷爷年轻时立志为天下穷苦的人贡献 自己的全部力量，这个愿力就更大了。 王德峰说人活着每一天就是消业。他业力小，只需要教书就行了。」		
	蓝树	2025/4/7 10:29
根本问题在于矛盾无法合理地根本解决，换一种话来说就是需求无法合理地持续性满足。 基本有几种原因 一是因为旧有认知逻辑框架和行为框架无法根本解决当下新出现的问题或无法适应新环境 二是因为环境不变但是随着事物发展，之前的主要矛盾被解决或退居次要，之前的次要矛盾发展为主要矛盾，如之前穷吃不饱饭，现在富了开始思考如何吃好 两种原因基本有一个共同的解决方法就是明确当下主要矛盾和自己的需求以及想要达成的目标，从正反两方面对新矛盾进行全面的认识，把握统一性和对立性。了解自己当下的能力边界和所拥有的资源量，再开始着手解决问题。后面就依据实践论来走就行了，把握住这些根本的东西，在实践中认识在认识中实践，即使第一次做这件事，最后结果也不会很差。 但要切记你在解决问题的过程中你与问题是一同发展的，上述过程不是进行一次就结束，你和问题都是动态的，要在实践中把握你和问题的实时发展情况，不断重复上面过程。 因为不能明确到底是哪里拧巴，所以实际情况还要实际讨论，这里只讨论矛盾的普遍性，不知道实际情况不能讨论矛盾的特殊性 ----- 「遨游之舟：4.7话题 (来自同学)		
我向各位学有提一个问题：为什么人会拧巴？怎样才能让自己变得自洽不拧巴？」		
	蓝树	2025/4/7 10:30
内耗本质上是一种无力感和无方向感，要么增加能力使自己自信，要么多认真学习分析问题找到问题的解决方法。 ----- 「陈岩波 Cyber：现在流行的说法是内耗🤔」		
	蓝树	2025/4/7 10:31
纯粹的痛苦毫无意义，能被解决的痛苦才有价值		
	sky	2025/4/7 10:09
主观认知和客观现实不匹配就拧巴。 认知能力强的，多学习储备几套认知，不同客观条件下选择合适的认知指导实践；认知能力弱的，准备一套适合自己生存环境的认知并尽量少跳出自己生活的圈子；大神就厉害了，总结客观现实，自创认知体系。		
	张增明	2025/4/7 07:55
拧巴实质是：理论与实践的脱节，唯心与唯物冲突，主观认识与客观存在的不一致。 要想不拧巴，那就把理论与实践贴合起来，把心物两层次“双向奔赴”。即“放弃幻想，奋斗以解放自己的问题。”		
	A	2025/4/7 09:27
拧巴是因为意志不愿意接受现实中的处境，进而拧巴内耗。让自己变得自洽不拧巴，要么就是接受现实处境，要么改变现实。 ----- 「遨游之舟：4.7话题 (来自同学)		
我向各位学有提一个问题：为什么人会拧巴？怎样才能让自己变得自洽不拧巴？」		
	A	2025/4/7 09:27
一个是改变自己，一个是改变环境。		
	A	2025/4/7 09:27
除去身体病痛外，一切的痛苦难受都是心的作用。		
	糖糖	2025/4/7 08:21
DS搜的“拧巴”： 1. 行为矛盾 • 反复无常：比如嘴上说“随便”，但别人提建议后又各种挑剔。 • 言行不一：比如宣称自己“讨厌物质”，却对别人的奢侈品表现出羡慕。 • 过度纠结：买杯奶茶能纠结半小时，选完后还抱怨“早知道该选另一种”。 • 反向操作：明明心里想要，却故意拒绝，比如别人送礼物时硬说“不用了”，事后又觉得失望。 2. 情绪拧巴 • 压抑情绪：明明很生气，却假装“我没事”，结果冷着脸让别人猜。 • 自我较劲：遇到问题不求助，非要硬扛，最后累到崩溃还怪别人不帮忙。 • 过度敏感：对别人的无心之言过度解读，比如朋友没及时回消息，就脑补“TA讨厌我了”。 • 口是心非：比如明明想挽留对方，却说“你走吧”，结果对方真走了又后悔。 3. 人际拧巴 • 被动攻击：不满时不直接沟通，而是阴阳怪气，比如“你那么忙，哪敢打扰你啊”。 • 过度客气：关系亲密却过分礼貌，比如朋友帮忙后非要算钱还人情，显得生疏。 • 边界模糊：对亲近的人过度控制（比如替别人做决定），对外人反而过度讨好。 • 嫉妒伪装：羡慕别人的成就，却用贬低来掩饰，比如“TA也就是运气好”。 4. 自我拧巴 • 自我否定：取得成绩后不承认自己的能力，只说“都是运气”。 • 过度自省：总把问题归咎于自己，比如别人态度冷淡就怀疑“是不是我哪里做错了”。 • 理想化与现实的冲突：比如一边渴望自由，一边不敢打破常规，导致长期压抑。 • 过度迎合：为了被认可而伪装成别人喜欢的样子，反而活得很累。 5. 思维拧巴 • 灾难化联想：一点小事就放大后果，比如迟到几分钟就担心“领导肯定要开除我”。 • 非黑即白：比如“要么完美，要么彻底摆烂”，不接受中间状态。 • 过度预设结果：还没行动就脑补失败场景，导致迟迟不敢尝试。		
	清溪润沛桐桐林	2025/4/7 08:37
拧巴是正常，感性与理性的交织嘛，就如人驾驶小船在波浪中一左一右的飘来荡去，也说明人性是复杂的！ 不拧巴，说明你不在波浪中，也就不在此局中或者你已并不在乎！ 在局中却又拧不拧巴的，不是正常人！		
	糖糖	2025/4/7 08:58
在日常的心理咨询工作中，“拧巴”很常见，这些拧巴的原因是：“自我”无法调节“本我”和“超我”之间的差异。 简单来说就是“我想做的”和“我该做的”不是一码事，自己还调节不了。一会儿想做做的，一会做该做的。 想要变得自洽不拧巴，要做到： 1. 有话直说，别拐弯抹角，很少有人能透过层层“障碍”，直接发现他人内心的需求。 2. 不要求自己“完美”、“第一”，尊重客观事实，做事不极端，接受中间状态，接受自己只是个普通人，放弃“要么第一，要么不做”的想法。		
	王延富	2025/4/7 08:13
30-35岁以前是人生调查研究阶段-这一阶段要解决几个问题 第一 我的身心为什么会是这个样子？ 第二 我想成为或者能成为什么样的人？ 第三 人生的意义到底是什么？ 这个看人的悟性，如果你经常可以寻找答案，你会发现人生毫无意义，因为这个世界大多数东西都是虚假的，比如你手里货币，本质只是一张特殊材料制成的纸。印钞机如果一直开，它用来擦屁股你都嫌弃它质地不够好。 唯有感受是真的，所以人生就是不断体验，然后找到适合自己的路，淡然走下去的过程。你的人生你是主角，那就最应该关注也应该是自身，别的人和事对于你的意义是你自己赋予的，由你来掌控，如果一段关系和事让你很难受远离就好。不要被世俗的价值观束缚，那都是为了社会稳定制造出来的。多找一些适合自己喜欢做的事，把自己时间填满，你就没时间搭理那些烂人烂事，也就不拧巴了。再有就是事缓则圆，有些重要而不紧急的事情放一放，自己就解决了。		