



身处不确定状态 你如何管理时间

一学期下来，我们的网课少了点什么

疫情改变了生活计划，但是，我仍然有选择的自由，在一定程度上主宰自己的生活。

中青报 中青网记者 沈杰群

6月的最后一天，90后媒体人古古一边抓紧时间冲刺当月 写稿KPI，一边陷入巨大的焦虑感中。她点开一个微信群叹息：上半年这么快就过去了！徒增了10斤肉。

今年上半年，因为疫情，古古有3个月宅家云采访和写稿。她发现，原来以往看似充实的工作是被其他人支配的，当大段自由时间交到自己手上，自己会感觉手足无措，起床后经常发呆、刷剧到深夜，打开的Word文档里一个字都没增加。

青春热线 创办人、心理工作者陆晓娅，这学期在两所大学开设 自助旅行与自我成长 公选课（线上授课），接触了七八十个学生。我确实发现有些同学宅在家中这段时间过得不是太好，比如有同学说自己陷入了抑郁，每天什么都不想做；有同学说，有一阵子仿佛过着 僵尸般的生活，没有思想，摄入着没有营养的电视剧，还有同学将这段时间描述为 空洞而禁锢的生活。

但是，陆晓娅发现也有相当一部分同学的自主时间管理效果良好，在疫情中得到成长。

有学生说，在疫情中一直在做 Bigger than myself 的事情，比如在 得到 上听课，坚持锻炼身体，学会了做饭，这些都有助于自己未来的发展。陆晓娅看到，还有同学在疫情中参与了社区的志愿服务，对自己的家乡和亲人都有了更深的了解，帮助人做了很多事情，提高自己的生活技能。

当我们拥有大段需要自主支配、安排的空白时间时，我们该如何进行高效的时间管理，避免过上僵尸生活？

缺乏自主规划习惯和事件引起的情绪波动，造成低效的时间管理

赵佳是一名北京在校大学生，因为疫情，这学期她一直蹲守南方老家。这学期前半程，她还是按照以往在学校里的节奏看书、写作业和写论文，但随着宅家时间的拉长，她感觉到了愈发浓厚的懈怠感和空虚感。

没有作业时，赵佳每天很多时间花在刷微博、追剧、追综艺上，晚睡晚起，感觉泡在小屏幕里的一周接一周过得超快，整个人早已没有了在校生的状态。

只有当要交作业，或者导师问起论文选题时，赵佳才会手忙脚乱赶工，匆忙交差之后继续在家昏昏沉沉度日。和在学校图书馆自习相比，我觉得这一学期完全水过去了，书都没有多看一本。

当赵佳发现宅家时间变得越来越空虚的同时，她和父母的关系也变得紧张了，经常因为一些



视觉中国供图

小事，和父母一言不合就爆发争吵。

陆晓娅认为，有些大学生在疫情宅家期间，拥有自由支配的时间，却容易无序而散漫地虚度掉，造成这种现象的浅层次的原因是：一部分学生在中学一直是比较被动地在学习，每天的时间都是被别人安排的，且时间总是被安排得非常满，也非常结构化，没有弹性。而到了大学，有些时间需要自己去安排，但今年碰到疫情，所以大段的时间不知道该怎么样来利用。

陆晓娅指出，更深层次的原因，可能是有些人正在经历 发展性危机。她接触到一些大学低年级的同学，能感觉到他们正处在一个非常特别的阶段，原来考上大学是目标，现在考上了大学，目标就没有了。

这类学生，在大学里通过和其他同学比较，看到了自己的一些局限和弱点，比如视野比较狭窄，缺乏组织活动的的能力，不善于表达沟通，等等，产生了挫败感和自我怀疑。这种滋味很不好受，而打游戏、追剧，可以帮助自己暂时摆脱这样的感觉，所以就花大量的时间投入在上面了。

失败的时间管理，还可能和个人生活里的事件及情绪波动有关。疫情也能带来很多情绪上的扰动，特别是武汉刚刚封城那段时间，每天会发生很多事情，大家都很关注疫情的发展、走向，关注患者、医护人员和自己身边发生的事情，互联网上有很多信息，包括各种观点和纷争，都搅动着我们的情绪，因此不少人上网时间大大超过了平时，在某种程度上，生活已经被手机控制了。

拥有明确目标和良好习惯，能主动学习和发展自己

若雨是一个在互联网公司工作的90后职员，当

很多同事抱怨疫情期间在家工作效率很低的时候，她却在这半年里实现了前所未有的 晋级。

若雨说，从一开始接受要在家工作的事实后，她给自己列了一个规划大纲，写清楚 转换办公空间 后她面临的挑战和优势。优势包括减少通勤时间、简化一些行政流程、掌握自由支配工作进度的可能性；挑战包括自律性有待提高、人际沟通效率有待提升等。

按照制定的规划大纲，若雨把在家看似 自由空白 的时间管理得井井有条，甚至经常能提前完成工作计划。在此基础上，若雨为了锻炼能力，还报名参加一些和业务相关的网络课程、做撰稿兼职等。

半年过去，若雨的业务成绩得到公司领导认可，同时还掌握了以往没有时间去学习的技能。若雨觉得，在家办公反而刺激她反思过去在公司坐班效率低的缘由，并督促自己去强化和改进，自由空白的时间，能让你看清楚曾经用来掩盖自己不足的诸多借口，反思人生目标到底是什么。

陆晓娅指出，这次疫情突然暴发，很多人在毫无准备的情况下失去了生命，平时隐形的 无常 突然显现出来，因此让很多人认识到生命的有限性和无常，感觉到要努力活在当下，想做的事情要抓紧去做。向死而生，其实就是哲学意义上的时间管理。

根据陆晓娅的观察，她所接触到的自主时间管理高效的年轻人，会有两方面特点，其中一方面是这类人会制定明确的目标，能主动地去学习和发展自己。

陆晓娅的一些学生，在这半年里主动寻找课堂外的学习资源，参加其他学校的项目，结识了非常好的年轻朋友和团队；有人在宅家期间学习

了新媒体制作，努力增长自己不同方面的技能；还有同学说，原来不能坚持锻炼，反倒是在这次疫情期间养成了锻炼的习惯，尝到了锻炼的甜头。

陆晓娅表示，除了要确定明确目标，另一方面，还要养成良好的时间管理习惯，例如学会做 to do list，每天设定一个屏蔽智能手机的时间，保证自己集中精力投入到学习工作中。

关于时间管理的方法，陆晓娅印象比较深的包括斯蒂芬·柯维的时间管理矩阵，从 紧急和重要 两个维度来分析自己的时间使用；知乎大神 采铜则从 半衰期长短和收益高低两个维度来看时间管理，还有人提出了精力的幂律分布，认为需要管理的是精力而非时间。

成为自己的主人，在不确定性中增加我们对生命的掌控感

95后女生李小琴刚刚从海外留学归来，春节前一直在一家文化创意公司实习，本计划在今年夏天入职，成为正式的员工。突如其来的疫情打乱了公司的招聘计划，李小琴目前无法继续在北京实习，只能在老家 待业、到处漫无目的地 海投 简历。

这段本该按部就班求职的阶段，在李小琴看来是 虚度 混乱的，大环境不好，我周围同学能找到工作的特别多，大家都很忙，只能在家混日子。

李小琴觉得每天在家都很焦虑，一边非常着急想赶紧找到工作，一边抱怨 命不好，此刻的自己什么也做不了。这场疫情，让她对前途充满了恐惧和困惑，以及不知道当下这段空白时间自己还能做点什么来为求职做准备。

陆晓娅认为，所谓时间管理的 自主性，就是要成为自己生命的主人。

我觉得，人的生命从本质上是需要拥有自主性的，即可以自由选择生活道路、生活风格，我希望我能够 心想事成，能控制我的生命，那会让一个人感觉到自己真正地活着，自己的生命是有价值的。

但是，我仍然有选择的自由，我仍然可能在一定程度上主宰自己的生活。北京这一波的疫情，就让我重新思考了自己未来的生活：如果今后几年都不能出国旅行，你将如何安排自己的生活？是否还有新的生活目标？我已经有肯定的回答。这让我感觉到，我是我自己的主宰，我拥有的自主性让我觉得生活并未完全失控，我会重新安排时间来做我认为有意义、有意思的事情。

陆晓娅指出，所谓的自主性，就是可以自由地、主动地探索自己想要什么，可以怎样去做，并且可以去行动。这应该是一种人的本性，但是如果人在成长中，总是被剥夺探索的权利，被剥夺探索的时间和空间，慢慢地就会丧失掉自主性，成为一个被动的入。

在陆晓娅看来，不论新冠肺炎疫情怎么发展，我们每个人都需要找到自己过日子 的节奏和方法，因为生命是由 一个日子 组成的。

在疫情带来的不确定中，找到自己的生活节奏，让自己的时间拥有一个有弹性的结构，可以在不确定性中增加我们对生命的掌控感。陆晓娅说。

尽管网课让我拥有更高的效率，我还是期待着秋季学期，海边的风刮起来的时候，我们可以回到教室，偶尔在校园偶遇，也共同经历刮风下雨，看第一场冬雪在窗外飘起。

张 晨

一个学期的网课就这样结束了。没开学前本校如临大敌，线上培训、问卷调查和直播测试，从最初的同事之间还互相打听什么时候结束网课，一学期下来，也渐渐习惯了线上授课。

结课的时候问了几个学生网课感受：感觉上了个电大，学费能打折么，网课简直太爽了，下学期请接着来。其实上一两次课就能发现，登录 云空间 和赶赴教室比起来，效率提高了不少。不用哼哼唧唧地在迷宫一样的教学楼里找教室，也不需要预留通勤时间，更不用口干舌燥地一连站上两三个小时，连常规的 上课迟到 噩梦都没有了。

有早课的学生也不用纠结要不要早起20分钟先吃个早饭，有一些小机灵鬼，只需拥有一个录屏软件，就可以实现课后回放全部内容，什么笔记没有记下来，老师讲得太快了，统统不是问题。除了本校网课，各种校外网课、名家讲座也忽然都没有了时空限制，过往的知识壁垒就这样化为无形，能不香吗？

毫无疑问，网课是社交恐惧症患者的福音。网络课堂展示5分钟，课下得忙碌1个小时，淳朴善良的的大学生，为了视频出镜那几分钟，一个个人忽然就背上了沉重的偶像包袱，必须设置美颜等级。作为一个名副其实的社恐患者，我从内心深处理解每个不愿打开摄像头的学生，我采用的是共享课件屏幕加语音直播的上课形式，不必打开视频。大家回归纯粹的学术探索，课堂气氛一片祥和。

然而一学期下来，也总会感觉这样的课堂少了些什么。传播学中有个概念叫 情境线索，与之相似的概念有 交际线索，社会临场感理论等。这一理论认为，真实空间中的所有信息都是 一种线索，日常沟通中承载信息的不只是语言文字，还包括语气、表情、姿势、气味、空间等这些只有在面对面交流中才能捕捉到的信息，这些丰富的信息通过不同的感知渠道为我们构建一种临场感，让我们可以更好地理解情境以及情境中的人。比如课堂提问的时候，躲闪的眼神和低下去的头，回答问题时，充满喜悦的川普或者东北话，上课发言时摇头晃脑的肢体语言，也有老师讲着讲着忽然就撻起袖子仿佛要大干一场，这些是真实教室里的 人味儿。

网课一视同仁地过滤了这些信息。你看不到最流行的发型，看不到最精致的女生，学生不再谈论老师今天的打扮，你甚至也没法在教室走来走去。随手拉动会议名单，看到的都是诸如 姓名+年级+专业 的苍白代码。是的，要求学生上网课改实名是老师们的最后的倔强。

网络课堂并不是总是沉闷，摄像头打开的时候，你会有一种进入《交换空间》现场的感觉，今年的研究生线上面试时，考纪要求考生必须在真实空间里作答，我看到了北方家里的大暖气片，南方精致的八仙桌，沙发上方的十字绣，家和万事兴，还有带蕾丝花边的空调保护罩，这些真实空间的背景信息，会让你觉得责任深重，它提醒你面对的不是一个学生，还包括辛苦养大这个孩子的每一位家人。

即便仅仅是音频直播，也总有一些欢乐的翻车事件调剂一下，总有学生忘了关掉麦克风，我听到过奶奶催大孙子去吃饭的声音，妈妈下班回来问怎么一天到晚都在打电脑。网课大概真的很快活，不少人喜欢上课唠嗑，传说中某节体育课，一个学生哼了一节课的 骑着我心爱的小摩托，与之伴生的是闭麦强迫症，一个学生每节课要检查无数次语音有没有关掉。除此之外，有人的地方就有江湖，网课随之而来的各种的课程群、小组群、通知群、吐槽群，一个群里就是一副面孔，于是总有运气不好的孩子，一不小心就把吐槽老师的话打在了课程群里，简直是悲剧。

雅思贝尔斯说，教育就是一朵云推动另一朵云，一棵树摇动另一棵树，一个灵魂唤醒另一个灵魂。在我看来，真实时空的教育里，春风化雨不容易，网课润物细无声却更难。人们很难对着电脑掏心窝子，课堂一定是交流和传播，是双方一起参与的人际传播。在知识获取渠道越来越发达的当下，教师不仅传递知识，还包揽与学生共同经历一些彼此同在的时空，一起走过的时间以及时间里的故事，才让我们彼此更有连接，更加亲密。

尽管网课让我拥有更高的效率，我还是期待着秋季学期，海边的风刮起来的时候，我们可以回到教室，偶尔在校园偶遇，也共同经历刮风下雨，看第一场冬雪在窗外飘起。

那个坐标轴成了生活不顺遂的一个发泄口，但其实一路过关斩将中，我早已按照内心的想法，在人生的坐标轴上走出了属于自己的轨迹。

冲破当年的坐标轴

那个坐标轴成了生活不顺遂的一个发泄口，但其实一路过关斩将中，我早已按照内心的想法，在人生的坐标轴上走出了属于自己的轨迹。

陆宇佳

那个坐标轴，15年后的今天，我还记得很清楚。理综试卷物理部分的这一页只有这一道大题，大题里有两个小问题，旁边就是那个坐标轴。题目要求，算出答案后把粒子的运动状态画在坐标轴上。

高一时物理对我来说简直就是雷区，一不小心就会掉到80分以下，这对门门课都在90分以上的我来说简直是奇耻大辱。在一次答出59分的卷子之后，我决定攻克它。也不知道是努力终于用对了方向还是量变终于等到了质变，高二后，物理成绩奇迹般地止跌回升。高考之前，物理已然成了加分项，有时候甚至能拿到满分。

眼前的这道题并没有超出正常的难度范围。具体的计算过程，现在当然已经记不清了，印象中只记得没有一点磕绊地在草稿纸上洋洋洒洒计算了一通，然后得出了一个答案。

然而转头一看，我解出的答案，远超过了坐标轴y轴上的最高点。6月初的浙江，马上就要进入梅雨季节。那时候的高中教室里没有空调，4个吊扇在头顶上呼呼地晃着，考场里充斥着一股闷热的气氛，这一下，汗顺着额角流了下来。我抬头看了眼手表，时间还够。

再算一遍。这次不知道是改了哪个步骤还是用了个别的算法，算出来的数字进入了坐标轴给出的数值范围。应该对了吧，我心里想，毕竟这是高考试卷，不会这么不严谨，下面还有一堆生物题要做呢。我把这个答案画在了坐标轴上，翻到下一部分继续埋头答题。

两天的高考结束后，答案卷就发到了我们手上。我着急地翻到理综部分，找到那道题。

果然，改错了。现在回想，高考确实给人一种奇怪的压力，也许或是当年我的抗压能力不好，

明明考的内容和平时没有本质上的区别，却总有一种惴惴不安的感觉；本来十分确定的一种答案，却会再给自己加上三个大问号；考完后应该释然的东西，却会让人一直惦记。

那一年的高考，是出分后填报志愿的。早在高一，我就定下了要上北京的志愿，最想上的应该是北外吧。但是分数一出来就知道没戏了，离北外的提档线就差了几分。如果当时没有怀疑自己，如果没有改那道题的答案，如果别理那个坐标轴的高度，冲破它给的限制，按自己一开始算出的答案往上画

如果，如果！世间当然没有如果，只有自己知道的惊心动魄那一幕，成了人生路上的宝贵经历。北外虽然没了指望，但是北京还有那么多学校呢！最终，我选择了一所当时刚刚改名还不算太热的大学，因为分数足够，录取专业也是第一志愿。然后，就和大多数人一样，出远门上大学、毕业、就业、辞职、再就业。

尽管如此，当年的那个坐标轴还常常会在脑中闪现，引发的感想一直都在变。在大学里遇到挫折时会想，当年如果没被迷惑，没改答案，分数就够去北外的了，那样的话应该就没有这些事了；毕业时会想，如果能从北外毕业，应该会更好找工作一些吧；工作后当别人投来不那么信任的目光时会想，如果我今天拿着北外的毕业证，别人应该全心全意相信你绝对是专业高手了吧。

然而人生就是这么巧，当年没去成的大学，后来借着比赛的机会好好参观了一把，发现还没有自己的学校大；这些年在工作中接触了不少我心仪专业的毕业生，从他们的讲述中，也不再感受到当年金光闪闪的吸引力。兜兜转转十几年后，最终我还是在北京落了脚，找到了最适合自己的工作。

回头看时突然发现，自己这么多年纠结的，早就不是当年是否该冲破那个坐标轴给我的限制。即使当年没有改错，未必能被心爱的学校和专业录取，即使这些都达成了，之后的一切也未必会让自己走到今天。那个坐标轴成了生活不顺遂的一个发泄口，但其在一路过关斩将中，我早已按照内心的想法，在人生的坐标轴上走出了属于自己的轨迹。

那个坐标轴成了生活不顺遂的一个发泄口，但其实一路过关斩将中，我早已按照内心的想法，在人生的坐标轴上走出了属于自己的轨迹。

那个坐标轴，15年后的今天，我还记得很清楚。理综试卷物理部分的这一页只有这一道大题，大题里有两个小问题，旁边就是那个坐标轴。题目要求，算出答案后把粒子的运动状态画在坐标轴上。

高一时物理对我来说简直就是雷区，一不小心就会掉到80分以下，这对门门课都在90分以上的我来说简直是奇耻大辱。在一次答出59分的卷子之后，我决定攻克它。也不知道是努力终于用对了方向还是量变终于等到了质变，高二后，物理成绩奇迹般地止跌回升。高考之前，物理已然成了加分项，有时候甚至能拿到满分。

眼前的这道题并没有超出正常的难度范围。具体的计算过程，现在当然已经记不清了，印象中只记得没有一点磕绊地在草稿纸上洋洋洒洒计算了一通，然后得出了一个答案。

然而转头一看，我解出的答案，远超过了坐标轴y轴上的最高点。6月初的浙江，马上就要进入梅雨季节。那时候的高中教室里没有空调，4个吊扇在头顶上呼呼地晃着，考场里充斥着一股闷热的气氛，这一下，汗顺着额角流了下来。我抬头看了眼手表，时间还够。

再算一遍。这次不知道是改了哪个步骤还是用了个别的算法，算出来的数字进入了坐标轴给出的数值范围。应该对了吧，我心里想，毕竟这是高考试卷，不会这么不严谨，下面还有一堆生物题要做呢。我把这个答案画在了坐标轴上，翻到下一部分继续埋头答题。

两天的高考结束后，答案卷就发到了我们手上。我着急地翻到理综部分，找到那道题。

果然，改错了。现在回想，高考确实给人一种奇怪的压力，也许或是当年我的抗压能力不好，

明明考的内容和平时没有本质上的区别，却总有一种惴惴不安的感觉；本来十分确定的一种答案，却会再给自己加上三个大问号；考完后应该释然的东西，却会让人一直惦记。

那一年的高考，是出分后填报志愿的。早在高一，我就定下了要上北京的志愿，最想上的应该是北外吧。但是分数一出来就知道没戏了，离北外的提档线就差了几分。如果当时没有怀疑自己，如果没有改那道题的答案，如果别理那个坐标轴的高度，冲破它给的限制，按自己一开始算出的答案往上画

如果，如果！世间当然没有如果，只有自己知道的惊心动魄那一幕，成了人生路上的宝贵经历。北外虽然没了指望，但是北京还有那么多学校呢！最终，我选择了一所当时刚刚改名还不算太热的大学，因为分数足够，录取专业也是第一志愿。然后，就和大多数人一样，出远门上大学、毕业、就业、辞职、再就业。

尽管如此，当年的那个坐标轴还常常会在脑中闪现，引发的感想一直都在变。在大学里遇到挫折时会想，当年如果没被迷惑，没改答案，分数就够去北外的了，那样的话应该就没有这些事了；毕业时会想，如果能从北外毕业，应该会更好找工作一些吧；工作后当别人投来不那么信任的目光时会想，如果我今天拿着北外的毕业证，别人应该全心全意相信你绝对是专业高手了吧。

视觉中国供图

看起来讨厌却抵不住攻略

绿茶的发言有何魔力

有今天。这不是老套的 绿茶 戏吗，这都看得出来。

许幻山确实看得出来。在他出轨之前，就曾另外有一个女下属动过类似的心思，还好顾佳及时发现，开除了她。顾佳在鼓励、劝解丈夫为公司多招点人时，绿茶 发言 有几句 我都替许幻山捏把汗，他再下气寻求公司合作机会时，女下属不请自来出现在酒桌上，还需要许幻山挡酒，为此他和合作伙伴差点打起来，丢失了一笔超大订单，最后又是顾佳出面尝试维护关系。造成了这么大的损失，开除女下属时，许幻山居然还有点不忍心。

最初，绿茶 这个词用于形容看似青春动人、楚楚可怜，实则玩弄情感的女孩子，但是后来，越来越多行为被归为 绿茶：装可怜博取同情的、明褒暗贬说别人不单纯的、与异性举止亲密的，都可能会被客户说这可真 绿茶 了。当然，绿茶也不只用于形容女生，《传闻中的陈芊芊》里，男仆苏子婴出场，装委屈挑拨男女主关系的时候，男绿茶 这个词就冲上了热搜。

这样看来，我们可能都觉得：喂，绿茶 真可恨！但最近，还出现了另外一种说法：如果 绿茶 的目标不是你的伴侣，而是你，你能顶得住吗？

如果你是男生，代入一下许幻山的角色，听听女下属的这些话：你说咱们那么好的设计，都是他自己不懂，就知道还价，咱们要是再退步，我都替你委屈。你也是个特别特别好的老板。

而如果你是女生，想象一下如果有人这样攻略你：姐姐姐姐，你真好看！姐姐，你男朋友怎么又去打游戏了，如果是我，肯定不舍得冷落你的！你会不会也觉得，喂，绿茶 怎么变得有点可爱了呢？

当 绿茶 攻略自己时，我们也顶不住，是因为 绿茶 发言真的很戳人心。今天我们就聊聊，可以从他们的说法方式里学到什么？

殷锦绣

最近热播的电视剧《三十而已》中，几位女主角的故事牵动了观众们的心，尤其是顾佳，貌美健康、学识丰富，把家庭打理得井井有条，上能获得贵妇太太的青昧，下能手撕欺负自家娃的家长，当全职太太前还曾和丈夫一起开公司，出场不久就成为无数女生的理想模样。

然而，顾佳有多讨喜，她的丈夫许幻山就有多让人生气，居然出轨了！气得观众们纷纷吐槽：许幻山不是傻？如果没有顾佳，他肯定没

被尊重。

而夸奖，则是让人感受到被尊重的绝好方法。女下属夸许幻山设计好，是因为他的设计作品被合作伙伴涨了价，他有时会自我怀疑，夸他是个好领导，是因为公司实质上还是顾佳在打理，他正在为自己能否做好领导而感到烦闷。在自我怀疑、烦闷的时候，人需要要点肯定，需要有人告诉自己 你有能力 你有价值，此时如果得到夸奖，人的情绪会大大得到缓解。

我们在与他人相处的时候，也可以真诚地多夸奖夸奖别人，好听的话都听不够的。

我都要替你委屈了：安抚情绪

安抚情绪的话语谁都需要，尤其是在人们失意的时候。家人、伴侣常常会在我们失意的时候讲道理，比如顾佳就会劝许幻山考虑一下成本和利润，对耍无赖的合作伙伴再宽容一下。但这个时候，我们是听不进道理的，就算许幻山平时也知道为了生意要忍，但此刻他需要的是情绪上的共鸣，因为消极情绪会累积蔓延到我们生活的各个层面，伴侣善意的劝解，也可能被我们当成是对自己的不理解，甚至是恶意指责。

所以，要想跟身边人更愉快地相处，讲道理之前，要站在对方的角度，感受他现在的想法和心情，认同这些想法和情绪的出现是有原因的。道理要讲，但没必要立刻讲。安抚好情绪，我们才能更好地讲道理。

不要真的玩弄感情：守好边界

冷静下来想想，绿茶 发言还是很让人愉快的；但我们之所以讨厌接近自己伴侣的人，是因为我们觉得，这样的举止过于亲密，反而显得我们像个外人了。这类人之所以让人不爽，因为他们行为的本质是越界，假如一对情侣吵架了，前文提到的沟通方式，应当发生在情侣两人之间，而不是情侣一方与其他异性朋友之间。

所以，我们可以学习他们优秀的交流技巧，但一定要认清我们与他人之间的关系，守好人际关系的边界。比如，如果你不确定一个玩笑会不会冒犯别人，那就不要开；不确定一件事别人或者别人的伴侣会不会介意，就不要做。取其精髓，去其糟粕，我们也能更愉快地与他人交流相处。

姐姐姐姐你真好看：真诚欣赏

让人觉得自己正在被真诚欣赏，是发言中的一大精髓。根据马斯洛的需求层次理论，生理的需要、安全的需要、归属与爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要，也就是说，我们人人都需要被尊重。