

囿（yòu）态

囿态，也称固执的态度。是指被“必须如何”“一定要如何”等思想所束缚的状态。

作为领导“不得不”时刻向前冲锋。

员工“必须”和老板一起考虑企业的未来。

为人父母，“必须”坚强。

我曾经是标榜必须论的社长。

正是「囿态」的社长。

「囿态」会使自己痛苦万分。

因为我们认为“必须如何”“一定要如何”的时候，对方并不一定会这么认为。

往往我们认为的必须做什么，只是自己的一厢情愿。

「囿态」持续下去，会在自身和周围的人之间产生对立面。

进而与周围的人无法好好沟通，产生苦恼和挫败感。

最近常说身心疲惫的人，你是否也进入「囿态」了呢？

不要整天想着“必须如何”“一定要如何”。纯粹地思考一下自己真正想要的是什么，并付诸实践。

「囿态」会让心态灰暗。

做真正自己想要做的事会使心态轻松明快。

呜呼!从「囿态」中解放出来吧！

思考一下，你思维中有哪些“囿态”的习惯呢？