

出门穿什么，就在家穿什么

最了解你的朋友是谁呢？

最常关注你的是谁呢？

最容易被你影响的谁呢？

不是你的对象，父母，发小

而是你自己

很多人习惯性的忘记自己的存在，他们把自己和第一视角的我混为一谈，尽管很明显，他们可以一边投入一件事，一边监视着自己

你最好的朋友，最关注你的人，和最容易被影响的，都是你自己，可是事实上，我们有多忽略这个忠实的朋友，关注者呢？

如果和对象出去，我们会精心打扮，如果去面试，我们会换上一身正装，就算只是出门买个菜，很多人也愿意花时间化妆

这些是我们对其他人的重视，我们希望力所能及地影响他们对我们的看法，可是我们又投入了多少心思来尊重，影响“自己”这个最大的观众呢？

心理学上，我们对自己并不是大多数人默认的“全知”状态，我们对自己的部分看法来自于他人评价，还有另一大部分来自于我们自己对自己行为的观察，进而不断地修改对自己的认知，而你的认知又会进而影响你的行动，这个正循环会强化你的身份认同

因此请善待“自己”这个观众，他无时无刻不在关注着你，影响着你，让他对你有一个好的印象，形成合力是至关重要的。因此请：

在家穿和工作一样的衣服，告诉他：我现在要开始工作了。而不是穿着睡衣学习

培养对自己的“社交礼仪”，耐心的和自己交谈，但严格遵守的和自己约定

不辩解，就算别人可能会误会你也不需要过多解释，让为自己多承担点责任基本上只有好处

公开坦诚的展示自己，接受别人的质询，如果你有什么不好意思让别人知道，那就更不应该让“自己”这个最重要的人知道

最重要的一点：永远不欺骗别人，因为你自己会发现你的虚伪，更不要合理化，欺骗自己，那样会直接摧毁你和自己的信任关系，任何口头的契约都会因此作废

可能这才是把自己当作最重要的人这句话的精髓