**20201010晚8点得明有话说大千老师讲有人为什么爱紧张**

整理：源寶

主持人：老师，咱们今天的主题就是人为什么紧张啊。那我就开篇介绍一下，我对这个概念的一个影响，给大家抛砖引玉一下。就之前咱们谈到了，首先这个紧张这个事儿跟咱们息息相关，然后基本上每个人都会遇到，只是说因为不同的情况，每个人紧张的方式不一样。其次呢尤其像我也遇到过的啊有紧张有些伴随的症状啊，有些可能甚至一紧张有拉稀的。然后后面有些人长大了之后，由于这个身体啊就是之前我谈到的，就感觉这个紧张的阈值它降低了。以前可能比较大的事儿，他会紧张现在呢很多小的事儿他也会紧张啊，而且发现这个紧张频繁次数，跟我们生活就好像更加贴近的，在这个过程中，可能有时候单单通过自己心理的疏导，心理的疏导发现不能那么的有效调节。所以今天老师和我们讲一下人为什么紧张，它对我们身体的意义，它对身体的一种影响是什么，我们该怎么解决，之类的一系列的话题，老师和我们一起探讨一下。

**师：经常性紧张，就觉得身子发紧。**

**心口紧，脑子紧，这个紧张官能症，肠胃马上有反应。上台发言超紧张是吧？一紧张就脸红心跳，上厕所是吧？心缩缩。头皮紧，对吧？脚都软了是吧？哎呀妈呀脚都软了，没看出来。全身紧，心理肠胃有反应，遇事之上头前额紧飕飕的，抖，还有抖的是吧？紧张到脸红心跳。想上厕所是吧？一紧张就上厕所尿裤子啊。（以上是大千老师念的听众反应）**

**那么我简单给大家说一下啊，人为什么会紧张？紧张啊是人的一种生理反应，它主要表现在人对外在环境的一种应激反应，你肯定遇到高兴事儿了，或者说是很熟悉的自己能够把握的场景，人，事，都不紧张，但是如果遇到外在的自己把控不了的，无法掌握或者给自己带来压力的人，很快就紧张，马上，这一秒钟就进入紧张状态，是吧？那么紧张来自于哪里啊？为什么我们会紧张啊？人为什么会紧张？你们首先要搞明白这个，它的本质是什么。很简单，本质就是你整个人的气场，就你整个人啊向回收缩，处在防御状态对不对？其实就是一种防御本能啊。有道理吗？就像那含羞草，你一碰它，马上它叶子就折了，对不对？道理是一样的，就是说当人处在有外在压力，外在刺激，自己无法掌握的时候，所有的生物本能的向回收缩，想缩回洞里啊。你们仔细琢磨琢磨，是这个道理吗？那就像一个洞口，一个螃蟹往外跑，你一碰它，它马上跑进去，又出来，又一碰又跑回去。或者说蜗牛，你不断地碰触它的触角，嗖，缩回去，然后待会儿之后他又伸出来。再一碰又缩回去，缩缩之后他就不出来了，是这样吗？你们想想是不是这个道理啊？人也是这样，比如说一件事情打击你十次，你还会再努力吗？第一次考大学没考上，哎又复习一遍，第二次又没考上，又复一年，第三次又复习去了，一年年压力在增加，大多数人都会放弃啊，考了几次就放弃了。**

**这就涉及到一个问题，就是你不断受到外在的压力刺激，你无法掌控的时候，人本能的所有的生物本能往回缩。这是他对风险的本能反应。前面有火你过去以后，你碰到后会马上跳回来，再往前走又有火又跳回来，你说整几次你还往前跳吗？不跳了。这就回缩啊，就是为了应对危险和不测，所有生物本能的向回退缩保护自己的一种生物本能。这个就是紧张的根源。明白吗？这个表现在我们的生理上，就是你的大脑控制你的神经向回凝缩。告诉你的所有肌肉和关节骨骼往回缩。不要再去开放性的对待外部事物，规避风险啊。对，你缩起来了之后好像就往回退啊，对不对？往里缩呀，本能就是一种保护啊，你们想想我说的对不对？也就是比如说你交个朋友被他欺骗了，是吧？你下次不相信他了，对吧？你的心就不再向他敞开，这也是紧张的一种变态啊，对不对？变化形态啊。那紧张不是完全不好，不一定。这个紧张是一种本能啊。那么为什么很多人一紧张之后就会心脏发紧。肠胃不适，就刚才说的这个啥拉肚子，马上就大小便，腿软，为什么？就是一往回缩的时候，如果你的身体状态不好，本身是要处在其极弱经脉不调的状态，那么这种回缩会反克到你身体的组织器官。回缩呀，一回缩就代表有可能产生压迫，对不对？就像你这往前进，突然遇着前面有事儿，往回一撤的时候，很容易产生踩踏，对不对？回克呀，如果你身体是病态的，经常紧张本身身体就有问题了，你再紧张气场弱，它就压住你心脉，导致你心脏这感觉紧，受到压迫，它会直接是控制的肠胃啊让你肠胃产生凝缩，导致肠胃气血不利，阳气过不去了，马上就产生要想腹泻和肠胃不适的症状。有的表现拉稀，有的表现便秘，那么为什么会导致很多人会有尿意啊，有的甚至出现强烈的紧张感会导致尿失禁，为什么？他很快就会由于神经的紧张导致肌肉紧缩，压迫我们平滑肌呀，导致平滑肌压迫我们的膀胱，膀胱受到压迫就产生尿意，对不对？如果狠的压迫住膀胱的控制肌肉的神经的话，导致的肌肉失常，人就马上就是失禁，明白吗？大小便失禁一样啊，那一下子压迫到控制这个括约肌的这个肛门的括约肌的就会产生大便失禁，压迫控制小便的那个肌肉的就会导致小便失禁，膀胱也是括约肌，那都是括约肌，明白吧，非常简单的道理啊。**

**那有些人会导致腿软啊你们知道吗？很多大的紧张恐惧啊，人马上就腿软，瘫软，那腿部的骨神经啊这种类似的受到压迫之后啊，他这个神经传导不到腿上了，你知道吗？不一定是骨神经可能脊神经啊，尤其是尾骶神经丛啊类似的，总之就是压住了腿部的神经，神经不受控制了，对不对啊？压住了，人马上就腿软，瘫了，走不了路，这个都是紧张的变态反应。为什么紧张会手凉脸热啊？当你整体的气场回缩。所有的神经，控制你的外周神经处在凝缩状态，那么你的外周就是四肢啊外周血管儿收缩，你是不是手脚就凉了？那么这些血啊收进去之后相应的里边的血容量增加，那么由于你心跳又加速，那么产生了泵血，往哪儿泵啊？四肢走不了了，他就上头，头上这个静脉通顺一些，上头就会产生脸热，那为什么很多这手凉还出汗了？由于你这个身体过于紧张，体液啊不能回流回去，他胀在四肢，尤其会胀在上边，所以会出汗。**

**那么这个是紧张，咱大概分析了，这是紧张的机理。**

**那么如果一个人长期处在紧张状态会产生什么不良影响？就说神经啊紧张，这个神经嘛，紧张肯定是神经导致的，神经控制肌肉，就会使肌肉始终处在凝缩状态，而不是大部分时间处在舒张状态中，对不对啊？那么肌肉的活性降低了，就是组织就处在板结僵硬紧张这样的状态，所有的肌肉，不是一条两条啊。这可能是你大部分肌肉都处在紧张状态，这就是导致很多人会感觉到我这浑身怎么发紧，即便我是放松的情况下也是发紧，这就是日积月累导致的，你偶尔一次神经紧张无所谓啊，但是长期处在这个神经紧张状态，就会导致你身上的大部分肌肉都是处在紧张、僵硬的。那么直接会堵塞我们的气血问题，血管、神经、淋巴，等等等这个微循环，局部循环，五脏六腑之间的循环就都会受到相应的影响。如果时间再长。那么就产生了器质性变化，这人呢就开始有问题了。比如说癌变啊，肿瘤啊、增生啊、三高啊啊等等等等都或多或少跟你长期紧张有直接关系，而不是间接关系。明白了吗？**

**这个现代人生活压力大，这个家庭关系不和谐。社会竞争激烈，那么很少让人完全处在放松状态。就和小孩儿一样的放松状态很少。那个现在小孩儿也不出来放风，天天学习，从小学开始就开始天天学习，你想想你一路上有多少放松的时候？就是你觉得周围的环境你很舒适，很少有压力，你感觉很惬意，整个身心处在放松状态，那你说说你一年三百六十五天有几天这样？很少。就是啊,当你处在三百六十五天经常处在放松、喜悦、惬意的状态，那么就恭喜你，你蜕变了。真有这种人啊，原先我都真见过，他就是什么都，他家庭条件也不是很好，但是他这个人呢这性格就处在不紧张状态。啥事儿都急不起来，旁边人都急死了。他，那有啥事儿啊？**

**那么这个长期处在紧张状态的后果啊你们应该知道。很多人你看现在放松放松，那也放松不下来了，你知道吗？他感觉老是紧张，他放松不下，他想放松，放松，放松，他浑身还在哆嗦，你知道吗？就是说由于你们呢神经过于紧张，最后导致肉体处在紧张，僵硬僵死的状态，那么接下去之后这种肉体的僵硬僵死状态控制了你的神经你知道吗？就是无法做到放松，你说你让他放松，他不会，成为常态化了，就觉得身体就该这么着了。你们发现很多人呢，他到了四十岁以后啊，他长期处在紧张状态之后，他就不知道什么叫放松，就说咱们那个健身呢。经常讲话请放松、惬意、享受和锻炼，他确实不知道，你知道吗？尤其刚开始的，他不知道什么叫放松，任何地方他都放松不下来，为什么？他这种紧张的肌肉反过来压迫神经。最开始是神经控制肌肉导致肌肉紧张，就神经紧张导致肌肉紧张，等肌肉紧张形成常态的时候，反过来又压迫神经导致神经肌肉性紧张。作用点不一样。蚕呢，蚕宝宝通过抽丝给自己作茧，这个茧是他自己做的，做完之后自己困在茧里，这叫作茧自缚。我再说一遍，作茧自缚。脚上泡，自己走的，你紧张二十年，最后让你处在一种紧张的身体状态。那么反过来，你就无法打破你这个自己做的这个茧了。你放松不下来了，是吧？这个就是人为什么一条路走到黑回不了头的原因。包括这个悲观主义啊，强迫症啊，妄想症啊等等等等到了严重的程度，他深受其害，但是无法摆脱。你看那个日本的什么那个那个那个啥就自杀了，对不对？那个那个明星啥呀，就自杀了。这个小女孩子多大呀，二十多岁。就一直受到这个抑郁症的困扰啊。家庭环境也不错，各方面都不错。这就抑郁，最后不行自杀。那么这是怎么导致的呢？就他精神疏导、药物控制，都无法去控制他的精神状态。你知道为啥吗？**

主持人：因为它这个整个肉体，我觉得要先舒展肉体开始吧。因为整个肉体，困住了心神了，如果单单搞心神的话，他肯定就摆脱不了外界的这个肉体的一个束缚。

**师：对，有个人老掐着你的脖子，你说你呼吸放松，对吧？你能做到吗？你做不到，因为有一只手扼住了你的喉咙，对吧？你必须这个手掰开，才能真正放松，你才能喘。这就是很多精神类疾病他无法摆脱的根本原因。我老有坏的念头，天天强迫自己想，无法控制，最后自己掉到了黑洞里面出不来，然后就自杀了。这个很多西方心理学上来回分析，来分析去，屁用没有我跟你说。没效果，因为你们没有得这种病，你们无法理解它是如果肉体控制神经的啊，你们记住我这句话，肉体的不调控制了神经，让他无法挣脱。就有一只手，比如说在身体里面抓住你心脏，导致心脏紧你受得了吗？你做任何疏导管用吗？他抓住了你脑神经。抓住你喉管，抓住你的咽喉，抓住你的肺，抓住你的心，从而导致精神类的疾病，你说你吃精神类药物和进行这个精神疏导有用吗？没用！很多年轻的时候做的病啊，你看似是年轻的时候，实际它有可能与生俱来，就是说他这个身体结构的不调与生俱来，压迫住了神经，就是神经性的疾病就出现了。**

**刚才有那抑郁症说他能喊出来，有的默不作声，哎这就能喊出来还好，就别人掐你的时候你还知道叫，掐你都不知道叫了，那你可能就被掐得很狠。这个就是抑郁症和狂躁症的区别。有的患病之后他默然，有的狂躁，狂躁化阳，默然化阴，这在中医上讲过呀，就是你的阳气跟这个邪气还能相争，就化狂躁，不能相争，完全被压住，就化淡漠。一般身体弱的话，就淡漠，身体强的话就狂躁。这就是中医的心理学啊，中国古代黄帝内经研究得非常透了，说得非常清楚，我学的哪来的？都是黄帝内经告诉，只不过化成现在的语言表达出来而已。**

主持人：我记得以前吧，还看报道说这个心情到底会不会导致疾病呢？然后他们还在探探讨这种话题。

**师：再说一个是很有意思的感觉，就是心平气和。当你内在气机不调的时候，你强压住这种不调气机，而去采取形式上的心平气和。你说对吧？这很简单，就你一瓶水在里面不停的咣当，你这个用手去压住，对不对？肯定不行啊，很简单。解决不了问题啊。也就是说最后你会感觉你心中有一个猛虎要出来，但是你一定控制着控制着，或者你心中有毒蛇呀，你一定要控制住，安禅制毒龙，这谁说的话呀，这不对呀。他制不了毒龙啊，最后你发现你还是被毒龙吞噬。明白吗？非常有意思，就是说你们想要灵魂的升华啊，学养啊类似这样，你就会发现，如果你采取刚才我说的，形式上心平气和，故作镇定的，最后他有可能适得其反，但是这不绝对啊，如果你是心中平和啊，不是很严重啊，你通过外在的就要去控制调化，有可能扳过来，对吧？这就是小者安之，它萌芽状态你可以安抚他，但是如果它里面严重的不调，那就要大者顺之，就他已经发出来了，发出来了你强按，那适得其反，你只能让它往外发。对不对？那黄帝内经说，不治蓬蓬汗不治搞搞热（原文没找到，不知原文是什么字）。小则逆之，大则从之，小毛病，你一下给它剪掉了，大毛病，我的妈呀那可不能剪啊，剪了就死了，你知道吗？或者剪了就爆炸了，就大病。就是说有很多人呢尤其很多这个执着的人，执着有很多一部分都是因为他身体出现严重的不调，那么如果他执着于平和，哎那就走向了反面，要追求这些东西啊就是追求形式上，咱们知道负负得正，任何成功都是蜿蜒曲折的，反反复复的，对不对？没有一条直线。都是颠三倒四啊。最后走向成功。这个对你们有帮助吗？那该发发呀，就你就这么自然的发生就行了，对不对？自然的发脾气啊，自然这个那个，你试试，你发的过程中保持放松。那咱们在群里说过很多，你有脾气你脾气不要压进去，对不对啊？你发出试试，发的时候你自然的不要发的时候不要就爆发式的，或者不断的去夸大，去增加呀，去纵容，你就保持放松啊，你看看你是怎么发出来的，诶你就会发现每一次的时候你都会有所减轻，你可能以后很爱发脾气，但是你会发现你发完脾气之后很快就消掉。**

**包括我跟我爱人一样啊，发脾气，就发脾气没用，对吧？一分钟就忘了，那种感觉很好啊。要如果压在心里头就坏了，你可能带，一天都带你这个脾气，你这脾气没发出来，一带带一天，你说哪个好？脾气发完之后你发现一分钟就没有。只要对方能承受，跟对方说清楚，你就敢作敢当嘛，这个真性情嘛，你就表达出来嘛，我对你就是不满。我就是对你有意见，我给你提出来，整一整，对方咱就这么一说，就那样人，发完之后就正常了，你这样，对你的身心建设、家庭和谐我觉得还是会有帮助的。有的说你说这个人怎么这么老实，怎么突然就干了这么一件惊天动地的事儿啊，我一下把房子给烧了。**

**你们就会发现一个人的一个生理现象，从哪儿丢的都兴，从哪儿找回来。补偿心理。我在这儿受侮了，我一定要想办法在这儿再找回来。就像昨天我特逗，昨天遛狗啊，遛狗，小树林儿里有一个人坐在那，亮着个手机，我们家的狗狗就过去了，绕了几圈就走了，然后后来我就找狗，我就在他周围绕啊，我就招呼狗，叫我们家狗名字，这人不干了，你知道吗？骂骂咧咧的，说我滚蛋啦，要这个那个的，我都走了，就回头听。我说他妈这个人喝多了是吧？但是自己心里也不痛快啊，这个无端的被人这么臭骂一顿对不对？找我家狗，对吧？每个人都有这个心理啊，因为我的心理也很正常，他妈我真想揍他一顿。他又不是大汉，我估计他没我高，然后上去揍他一顿，我觉得挺爽，我不知道你们想法啊，反正我是有这种想法。但是人都是有理性的，对不对啊，这个醉汉我要揍他，万一他有刀呢。万一跟我纠缠不清了，万一警察来了，那所有的这些万一都会让你不会采取行动。我倒不担心揍不过他，一看他那啥他就不像身体棒的。这就是人的一个补偿心理，当你受到攻击受到欺负的时候，你本能的想反抗。那么这种反抗你一定要以某种方式释放出来，就是你紧张、压抑收回来之后你一定要弹回去啊。不弹回去，一次两次还行啊，时间久了就压住你了。那么途径很多呀，不定回去找这人一定揍他一顿。但是你要把这个收回来的这个劲儿你通过某种形式释放出来。比如说高歌，大喊，打拳，跟无端的一个从你身边走过的人去，你骂他两句，哈哈，这就是那啥呀，孔子讲的颜回不迁怒，不贰过啊，这不对呀，你知道吗？人很容易重复的犯一个错误，和人很容易迁怒于别人。所以说孔子，起码他写论语的时候应该是四十岁嘛，就是他编。所以他说的话都是后人给编的，他不了解人性，起码那时候还不了解人性。这个人怎么可能不迁怒、不贰过呢？因为人性格是有残缺的，性格有残缺，一辈子带着残缺，他永远会犯同样性质的毛病。比如他这人不爱闯，那么凡是遇着向前闯的，他都闯不出去，他都犯这个病。那才准呢，就是一个老话说，狗改不了吃屎一样，它会不断的重复犯同一个毛病，有可能是行为不同，但是性质是一样的。那同样啊，人迁怒啊，人很容易迁怒。那边受委屈了，这边你马上转发给别人。就像我们家孩子呀，特别逗。就说我打孩子。我打孩子之后，孩子不敢打我，就伸手打他妈，他妈就回打我。她说你爸打你，你打我干啥呀？哈哈。典型的迁怒嘛，对不对？就是我打他之后传导了，他有一种压力，但是压力他不敢向我释放，他转身他就打他妈去了。**

**上边领导给这个你顶头上司气，你这顶头上司气不顺，不就马上他得找个出气筒啊，你要过去了你就是出气筒。哎这这小孩儿啊他天真呐，他完全都是本能，特别有意思，我打他，他伸出手来，小孩儿啊伸出手来，他想打我，我这个我一做愤怒状，他不敢，他不敢下手，你知道吗？他回头一看他妈，他妈在那安静坐着，他一上去就打他妈，哈哈，这太搞笑了。这就是人性啊。所以说不迁怒、不贰过，这是违反人性的。为什么颜回短命啊，他就违反了人性，得恶疾呀，什么叫恶疾啊？我估计还不是发疽呀，发包啊，后背发包啊，发痈疽那种东西类似的，反正是不正常死亡的。这个孔子害人你知道吗？大胆说的话，有可能是孔子害人，孔子让他太认真学习，这颜回太认真学习。并不是说孔子有意害人，无明啊，就不明白道理啊，不明人性啊，导致的。反而子路很通人性，孔子学问的传播，那时候传播推广全靠子贡，这知道吧？子贡周游列国，见人说人话，见鬼说鬼话，特别会。然后孔子还看不上他，说你这个中看不中用，没学到精髓。幸亏没学到孔子的精髓，你知道吗？学到就坏了，就像颜回子路一样，子路也傻呀，忠勇啊，勇啊是吧？就让人砍死了，你知道吗？唯一善终的就是子贡。这个子路说了一句话，愿车马，衣轻裘，与朋友共，敝之而无憾。这个说的挺好啊，自己发财，跟大家共享。**

**没有脾气的人，那东西你就不用见了是吧？没必要讲，活得都没人样了。**

主持人：其实不是说有没有脾气，而是说脾气发完了之后，诶一会儿没事儿了，这其实是最好的。

**师：哎对对对，就扎你一下，把他拉出来，然后过一会就不疼了，对不对？扎你一下，你老吆喝疼，那就不对了，这违反人性了，人性，就是能吃能拉能睡，这就是人性。那我不能吃不能拉，不能睡觉，不是人性。同样人正常的生理反应本能反应这都是人性，我们都应该尊重。**

**在一个家庭啊也是能量的抗争，那你要弱，家里人都欺负你，你没发现吗？不但夫妻之间啊，你要弱父母也欺负你啊，兄弟姐妹也欺负你啊，你好说话啊对不对啊？所以说每一个人都要给自己撑出一片天。在合作当中，你要保持原则。**

**有人问，发完脾气为什么会拉肚子？你不要发脾气你知道吗？你要发脾气的过程当中感受唱歌的感觉，你真发脾气啊，它也冲击肠胃呀，就会导致拉肚子。我不反对大家发脾气，在大家忍无可忍。那时候你不要生闷气，不要压回去，你稍微释放一下，再随着我们的学养，智慧，悟性，越来越好，你变得越来越好了，很多事情就不会引起你发脾气。有时候发着发着就笑死了，就是发发你有多大的事儿啊？其实你就是那火拱的，这火出来那就没有什么事了，你想想就像那老婆对老公啊，她老想拿着刀去宰了他，然后出门之后就给他买吃的，晚上吃哪像宰了啊？**

主持人：跟大家说一句啊，就不是说哎今天听到咱们这堂课，觉得这个是身体导致的因素，然后就觉得要去纵容自己去爆脾气，其实也不行啊，就是老师刚才咋说的，就是这个发的要好像这种比较自如的发出来。

**师：哎对，我跟你们说啊，你们那个不自觉爱发脾气的时候都是身体不调造成的，尤其到更年期爱发脾气，这个身体太差了。当你做得明健身，把经脉打开，五脏六腑没有压力的时候，你发脾气就发不出来。那没火可发呀，觉得很很豁达啊。那气顺，没有那个气顶着你。或者稍一发脾气，气就散了，就像天空云一样，一吹就没云了。你还发什么？经络通畅，没啥那大脾气。**

**有人说发脾气是没本事的表现，这也对也不对，你们记住，吃喝拉撒睡发脾气都是自然的生理现象，是吧？但是要有个度，你不能天天拉，天天吃，不停的吃，它都有一个度，掌握好了就行。天下没有没脾气的人，经常发脾气，持续发脾气，那就是有病啊。这个脾气来得快去的快呀，他不得癌症你知道吗？**

主持人：云娘说，感觉老公脾气越来越大了，其实我觉得就是回顾我们自己的成长吧，从小时候啊，然后小孩儿就是这个脾气发完了也不走心，然后基本上下一秒还是玩的开心，然后发现咱们因为这个周围的环境呢，自己身体的一些变化啊，然后越往后面走啊就发现哎发现这个尤其是什么中年期啊就感觉性格有变化了，然后这个脾气也会越来越大，其实这个脾气、性格也是咱们身体的一个信号标。

**师：你看那小孩儿嘛，就我那个孩子跟外边小区的小孩儿玩啊，哎打得跟仇人一样当天啊，第二天就又玩到一起了啊。这个就是表示天性啊，他本身五脏通达呀，当时他不记仇啊是吧？但是打得多也记仇，就是一般呢不容易记仇。拳打脚踢，第二天还在一起玩。**

主持人：有人问为啥是脾气，而不是肝气、心气或者别的气呢？我估计这也是一个学中医的哦，饮水思源问的。

**师：就是说你一发脾气时，你每一个毛孔都在发脾气。肝气，它代表一种气机呀，向上的气机呀。学中医千万不要学死了。**

主持人：为什么以脾气来说呢？因为脾气是主中央，然后哪儿都去，它其实代表着是整个一个气机的状态，所以发火啊就以脾气来代替。哎这人怎么脾气爆啊？就这样。

**师：你看这闷闷不乐啊，你一定要逗他出来，不然的话都得癌症知道不？**

**还是那个很多那个流行歌曲里面那个唱的那个对不对？就还是潇洒走一回呀，你想哭就哭，想笑就笑啊，想发脾气就唱歌，是吧？一定要真性情，你们记住。在能够维护基本的社会关系，道德良知的情况下还是要保持真性情，对不对？不要用心机太深，心机太深最后害的都是你自己。人无完人，你看那个央视的那个走过来主持的那个鞋都掉了，是吧？还在那走呢，其实根本大家就都看到了这个鞋都掉下来了，除非看不到，这其实你很简单，你穿上不就得了嘛，对不对啊？为什么一定要说是违反常态，去把最好的一面表现出来？没必要。把最好一面表现出来，后面都是伤痕累累。如果有采访时，我放了个屁，我肯定微微一笑。人食五谷谁不放屁啊？放屁怎么了？**

主持人：行。好，谢谢老师。谢谢大家，然后下个星期六，如果没有特殊的安排呀，咱继续这个啥继续咱们的家居格局。大家晚安。