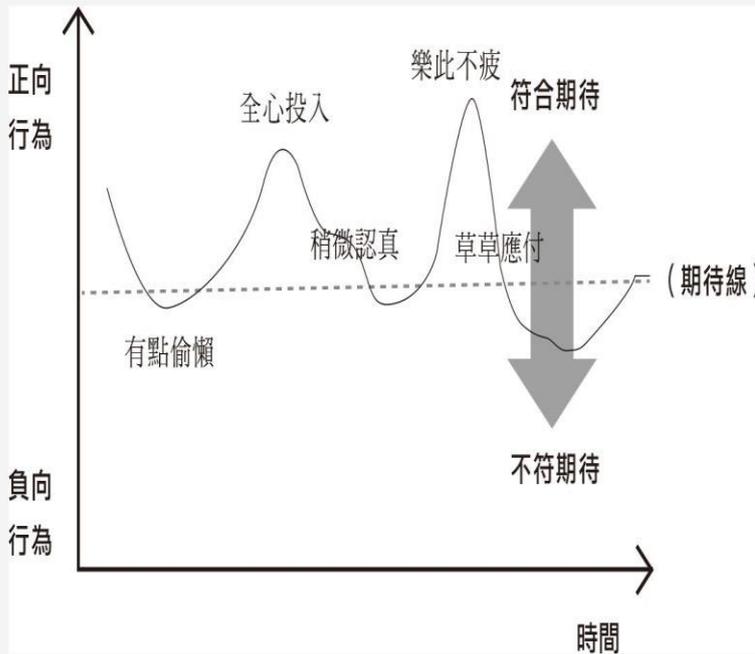
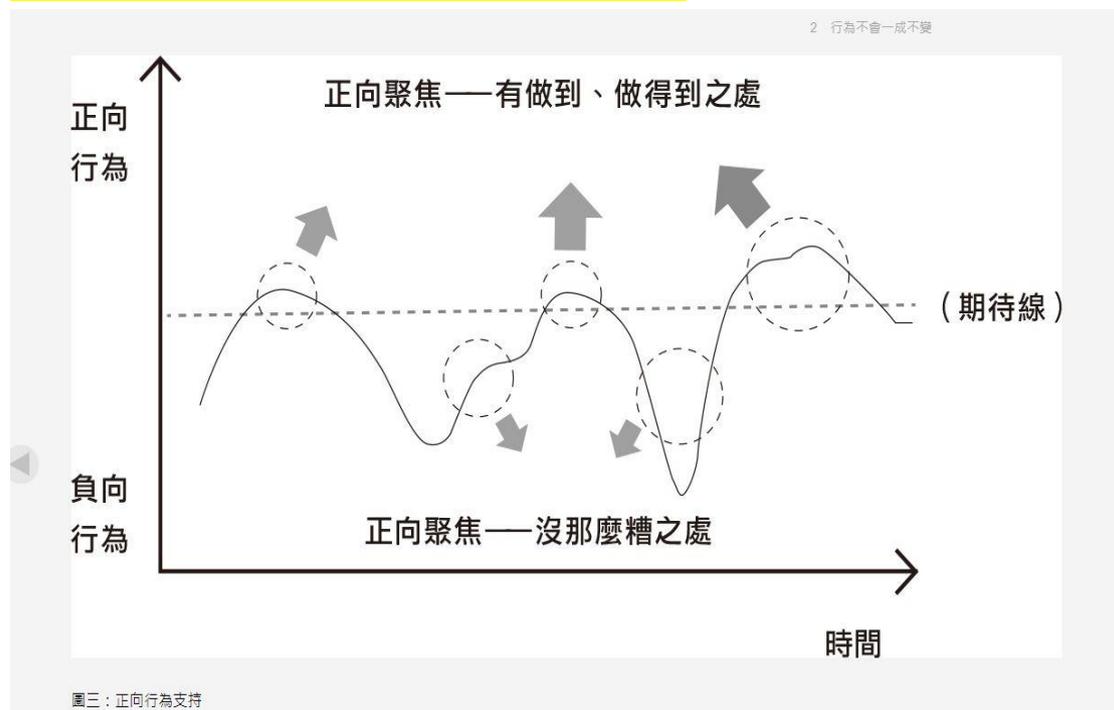


回到自己身上，你也可以找到許多「波動」的特質、習慣或行為表現。例如你總是很樂觀，但有時候也會擔憂一些事情，而且每天樂觀的程度不盡相同；你的食量很大，但每天吃進胃裡的食物量，肯定不會一模一樣；你熱愛工作，但每天對工作的投入程度，也不會完全相同，甚至有時也會感到莫名的厭倦（參攷二）。



行為是波動的，除了有與無外，尚有程度差別。



圖片取自陳志恆。正向聚焦。