

戰勝焦慮最有效的方法

一個準備考研的同學說，她總是懷疑自己，覺得自己能力差，本科學校不好，怕在面試時不被看好。也因為此，她聽課學習時容易胡思亂想，無法專心。越是懷疑自己，壓力就越大，怕考不上，怕失敗，怕努力了還被別人笑話。她問我該怎麼辦。

我想了一下，這個問題不好回答。如果只是簡單地說一句“要自信”，可能用處不大。誰不知道自信很重要，問題是怎麼建立自信。既然如此，不妨換個思路：先暫時承認自己的不足。

有了這個前提，接下來就可以回答這位同學的疑問了。胡思亂想、嚇唬自己，是解決不了問題的。解決問題的第一步應該是：找出問題，認清問題。

與其懷疑擔心，不如按照考試要求先來個自測。如果差距不大，就不必太過擔憂。如果差距很大，就需要搞清楚自己究竟差在哪些方面。找到薄弱的板塊，然後抓緊時間學習練習，一項項攻克。這樣做，比盲目自信或者擔憂害怕更有意義。

當你解決了一個小問題或是取得了一些小進步時，不要忘記鼓勵自己。畢竟，決定你人生高度的一定不是起點，而是努力之後可以達到的終點。

我當輔導老師時，習慣每節課後給學生留作業，久而久之發現一個奇怪的現象。如果我要求交作業的時間是一星期後，那麼最終交上作業的那些人中，很大一部分是在最後一天晚上熬夜趕完的，而更多人則在我收作業的時候面面相覷，他們早就不記得還有作業這回事了。

一個老人，撿破爛的老人，不時向熱氣騰騰的米粉店內張望，喉結上下蠕動，顯然是餓了。

一個年輕人，帶著女兒的年輕人準備要吃米粉。年輕人隨意往外瞥了一下，準備動筷子的他叫服務員拿來一只大碗，攤出了大半碗米粉。

吃着米粉的女兒仰着小腦袋問，爸爸，你不是說自己是胃王嗎？年輕人微微一笑說，爸爸今天胃口不好。

餐畢，父女倆離去，那大半碗米粉卻留了下來，遲遲沒有人來收。

老人勾著頭進店，落座，拿筷端碗，



恰到好處的善良

後來，我調整了策略，要求他們當天課後兩小時內提交作業。結果，超過90%的人都能按時完成。更好玩的是，他們不僅沒有因為我的嚴格要求而抱怨，反而表現出更多的幸福感，夸我負責。可見，對待缺乏自律的人，最有效的方式是立好規矩，執行到位。

聽網課其實就是在挑戰一個人的自律性。有好多同學聽課時，當天有事沒跟直播，準備第二天補回放，結果第二天又有事，準備第三天補前兩天的回放，然後就沒有然後了。

讀一本書，常常也是類似的情形。開始一段時間內讀不完，後面再讀的概率就越來越小了。

可如果我們總是這樣三天打魚兩天曬網，就永遠無法完成。日子久了，就更容易陷入感覺自己一事無成的焦慮中。？

有時，你覺得自己太難了，但是向上爬的路沒有人會覺得輕鬆。你可以放棄努力、放棄堅持，可一旦選擇放棄，也就放棄了讓自己變得更好的可能。還是那句話，今天不努力爭取自己想要的生活，明天就不得不花費更多時間去應付你不想要的生活。

戰勝焦慮最有效的方法，就是直面那些讓你焦慮的事，努力想辦法去改變它。

每個人都會有犯懶的時候，怎麼辦？不妨這樣勸自己，學就比不學強，多學就比少學強，儘量別讓自己太過閒着。

我始終覺得，人的很多煩惱都是閑出來的。當你不夠努力時，自然會把時間花費在各種胡思亂想上。而當你開始真正行動起來努力提陞自己時，哪還會有時間和精力去懷疑自己呢？ 作者：石雷鵬

風卷殘雲般幹掉了那碗米粉，然後用手抹抹嘴巴，滿意地走了。

這期間，老闆埋頭算賬，食客低頭用餐。服務員靜靜地收拾碗筷，好像老人根本沒有進來過。

有個新來的夥計忍不住抓起幾根油條追出去，被老闆使眼色攔住了。老闆低聲說，這樣他會很沒自尊，以後就不會來了。明早，你就坐那個位置，給你煮雙倍的米粉。這世上有一種善良，不動聲色卻暖人心脾。而給出這種善良的人，往往更能體會別人的疾苦。

他尊重人體貼人，說話有善意；他有方圓守規則，做事有尺度；他盡最大同理心，對人不追問。這種人，不製造難堪，不窺探隱私，不揭露人短，不強人所難，以洞察力、玲瓏心，溫暖了他周圍的小世界。兩只刺猬，如果想要相互取暖，只能是，不遠不近地擁抱；我們不是刺猬，但如果想要善待生命中的每一個人，也可以用恰到好處的善良為彼此讓渡出舒適的空間。

我們常說，善良要帶點鋒芒。很多時候，善良也要恰到好處。

感謝這世間，所有不動聲色的善良！

沿着清晨的查爾斯河，我依照自己的步調信步慢跑，卻被大概是哈佛新生的女生們從背後一一趕超過去。她們大多嬌小玲瓏，苗條瘦削，身穿印有哈佛標誌的深紅色T恤，一頭金髮扎成馬尾辮子，一面聽著嶄新的i-Pod，一面英姿颯爽地沿著道路向前直奔。

人們無疑從中感覺到了某種具有攻擊性和挑戰性的東西。她們似乎習慣一個個地超越別人，而不習慣被別人超越。她們一望便知是優秀的，是健康的，深具魅力，嚴肅認真，而且充滿自信。她們的奔跑怎麼看都不是適合長跑的跑法，而是典型的中距離跑，步幅很大，步伐矯健有力。一邊優哉游哉地跑步，恐怕與她們的思維方式格格不入。

與之相比，我對敗績早已習以為常。這絕非自夸。人世間令我徒嘆無奈的事情多如牛毛，使盡吃奶的力氣都無法戰勝的對手也不計其數。然而她們恐怕還不曾體驗這樣的苦痛，當然，不必非得現在就體驗。瞅著她們那蕩來晃去、搖曳不已，似乎有些揚揚自得的馬尾辮，以及修長而好鬥的雙腿，我不著邊際地思考著諸如此類的事兒，保持自己的步調，優哉游哉地跑在沿河的道路。

我的人生中也曾有過這等輝煌的日子嗎？是呀，或許有過那麼幾天。但即便那時我也有一條長長的馬尾辮，恐怕也不曾像她們那般搖來蕩去。當時我的步伐肯定也不像她們那般堅強有力。這本是理

所當然。任怎麼說，她們可是名揚天下的哈佛大學簇新的一年級學生啊！

眺望她們的奔跑姿態，不失為一件賞心樂事。你會樸素地感受到，世界就是這麼實實在在地傳承下去的。歸根結底，這就是類似於傳承交接的東西。所以，雖然被她們從背後趕上、超過，也不會萌生出懊惱之情來。她們自有其步調，自有其時間性。我則有我的步調，我的時間性。這兩者本是迥然相異的東西，我與她們相異也是理所當然的事情。

早晨，在沿河的跑道上，大致在相同的時間，我會遇到一些人。一位矮小的印度婦人在散步，年紀大約六十歲，雍容典雅，穿戴整潔。奇怪的是（或許絲毫也不怪）她每天的穿著都不相同，有時身纏瀟灑的紗麗，有時則穿著印有大學校名的大號運動衫。如果我的記憶無誤，我一次也沒有看見她身穿同一件衣服。看她今天穿什麼衣服，也成了我每天清晨跑步時的小小樂趣。

人總有一日會走下坡路。不管願意與否，伴隨著時間的流逝，肉體總會消亡。一旦肉體消亡，精神也將日暮途窮。此事我心知肚明，卻想把那個岔口（即我的活力被毒素擊敗與凌駕的岔口）向後推遲，哪怕只是一星半點。這就是身為小說家的我設定的目標。

眼下我暫時沒有“憔悴”的閒暇。所以，即使人家說我“那樣的不是藝術家”，我還是要堅持跑步。

作者：〔日〕村上春樹 圖：李娟

即便那時的我有一條長長的馬尾辮

兩棵樹，你砍哪一棵？



老教授問：“如果你去山上砍樹，正好面前有兩棵樹，一棵粗，另一棵細，你會砍哪一棵？”

問題一出，大家都說：“當然砍那棵粗的了。”

老教授一笑，說：“那棵粗的不過是一棵普通的楊樹，而那棵細的卻是紅松，現在你們會砍哪一棵？”

我們一想，紅松比較珍貴，就說：“當然砍紅松了，楊樹又不值錢！”

老教授帶著不變的微笑看著我們，問：“那如果楊樹是筆直的，而紅松卻七歪八扭，你們會砍哪一棵？”

我們覺得有些疑惑，就說：“如果這樣的話，還是砍楊樹。紅松彎彎曲曲的，什麼都做不了！”

老教授目光閃爍著，我們猜想他又要加條件了，果然，他說：“楊樹雖然筆直，可由於年頭太久，中間大多空了，這時，你們會砍哪一棵？”

雖然搞不懂老教授的葫蘆里賣的什麼藥，我們還是從他所給的條件出發，說：“那還是砍紅松，楊樹中間空了，更沒有用！”

老教授緊接著問：“可是紅松雖然不是中空的，但它扭曲得太厲害，砍起來非常困難，你們會砍哪一棵？”

我們索性也不去考慮他到底想得出什麼結論，就說：“那就砍楊樹。同樣沒啥大用，當然挑容易砍的砍了！”

老教授不容喘息地又問：“可是楊樹之上有個鳥巢，幾只幼鳥正躲在巢中，你會砍哪一棵？”

終於，有人問：“教授，您到底想告訴我們什麼？測試些什麼呢？”

老教授收起笑容，說：“你們怎麼就沒人問問自己，到底為什麼砍樹呢？雖然我的條件不斷變化，可是最終結果取決於你們最初的動機。如果想要取架，你就砍楊樹；想做工藝品，就砍紅松。你們當然不會無緣無故提著斧頭上山砍樹了！”

這個故事告訴我們：一個人，只有心中先有了目標，做事的時候才不會被各種條件和現象迷惑。你的目標明確了嗎？想清楚了，那就加油吧！

家附近有一擔賣油面的小攤子，我平常並不太注意，有一回帶孩子散步路過，看到生意極好，所有的椅子都坐滿了人。

我和孩子駐足圍觀，這時見到賣面的小販，把油面放進燙面的竹撈子里，一把塞一個，剎那之間就塞了十幾把，然後他把疊成長串的竹撈子放進鍋里燙。

接著，他以迅雷不及掩耳的速度，將十幾個碗一字排開，放作料、鹽、味素等等，很快的撈面、加湯，十來碗麵煮好的過程還不到五分鐘，我和孩子看呆了。更令人贊嘆的是，那個煮麵的老闆還邊與顧客聊著閑天。

在我們從面攤離開的時候，孩子突然抬起頭來說：“爸爸，我猜如果你和賣面的老闆比賽賣面，你一定輸！”

對於孩子突如其來的談話，我感到莞爾，並且立即坦然承認，我一定輸給賣面的人。我說：“不只會輸，而且會輸得很慘，這個世界上能贏過賣面老闆的人大概也沒有幾個。”

後來我和孩子談起了，他的爸爸在這世界上是輸給很多人的。

接下來的幾天，就玩著遊戲一樣，我帶著孩子到處去看工作中的人，我們在對角的豆漿店看夥計揉麵粉做油條，看油條在鍋中脹大而充滿神奇的美感，我對孩子說：“爸爸比不上炸

林清玄：承擔是生命裡最美的東西

油條的人。”

我們到街角的餃子店，看一位山東老鄉包餃子，他包餃子就如同變魔術一樣，動作輕快，雙手一捏，個個餃子大小如一，煮出來晶瑩剔透，我對孩子說：“爸爸比不上包餃子的人。”

我們在市場邊看見一個削梨子與芭樂的小販，他把水果削好切片，包成一袋一袋準備推銷到戲院去賣，他削水果時，刀子如同自手中長出，動作又利落、又優美，我對孩子說：“爸爸比不上削水果的人。”

就在我們放眼這個世界的時候，如果以自我為中心，很可能會以為自己是頂尖人物，一旦我們把狂心歇息下來，用赤子之心來觀照，就會發現自己是多渺小，在人群之中，若沒有整個市井的護持，我們連吃一套燒餅油條都成問題呀！

這是為什麼連聖賢都感嘆地說：“吾不如老農，吾不如老圃”的緣故，我們什麼時候能看清自己不如人的地方，那就是對生命有真正正心的時候。

看到人們貌似簡單，事實上不易的生活動作時，我覺得每一個人都值得給予最大的敬意，努力生活的人們都是可敬佩的。

他們不用言語，而以動作表達了對生命的

承擔。？承擔，是生命裡最美的東西！

我時常想，我們既然生而為人，不是草木蟲魚，就要承擔，安然接受人生可能發生的一切，除了安然的面對，還能保持覺性，就是菩提了。一般人缺少的正是覺悟的菩提罷了。

在古印度人傳統的觀念里，認為只要是兩條河交會的地方一定是聖地，這是千年智慧累積所得到的結論。

假如我們把這個觀念提煉出來，人生何嘗不是如此，在人與人相會面的那一刻，如果都有很好的心來相印，互相對流，當下自己的心就是聖地了。

油面攤子是聖地，豆漿店是聖地，水果攤是聖地……到處都是聖地，只是看我們有沒有足夠神聖的心來對應這些人、這些地方。當然，在我們以神聖的心面對世界時，自己就有了承擔，也就成為值得敬佩的人之一。

我帶著孩子觀察了許多

地方以後，孩子感到疑惑，他問：“爸爸，那麼你有什么可以比得上別人呢？”

我說：“如果比寫文章，爸爸可能會比得上那賣油面的老闆吧！”

孩子說：“也不會，油面老闆幾分鐘煮好十幾碗麵，爸爸要很久才寫完一篇文章！”

父子倆相對大笑，是呀，這世界有什么東西可以相比，有什么人可以相比呢？

事實上，所有的比較都是一種執著。

