

# 焦虑你好

作者：【美】安珀·雷, 沈绍杰, ePUBw.COM

目录

[献词](#)

[前言 说说我的心里话](#)

[引言](#)

[第一部分 两种相反的声音](#)

[倾听“焦虑之声”和“质疑之声”](#)

[区分有害的焦虑和有益的焦虑](#)

[“我不够好！”——真的吗？](#)

[选择质疑的艺术](#)

[勇敢之心、好奇心与慈悲之心](#)

[第二部分 焦虑的秘密](#)

[1 遇见“应该”——“我正在做我认为我‘应该’做的事，但我讨厌这样！”](#)

[2 遇见“恐惧”——“我想\\_\\_\\_\\_，但我担心我永远做不好……”](#)

[3 遇见“自我怀疑”——“我可以相信自己的感觉吗？”](#)

[4 遇见“拖延”——“我还没有准备好，所以我不能去做……”](#)

[5 遇见“该死的压力”——“我没有足够的时间。”](#)

[6 遇见“不确定性”——“我不知道该怎么办，我很痛苦。”](#)

[7 遇见“嫉妒”——“为什么我没有拥有如此美好的一切？”](#)

[8 遇见“比较”——“我没有他好。我比不上他。”](#)

[9 遇见“寻求他人的肯定”——“我要向所有人证明自己！”](#)

[10 遇见“羞耻”——“我失败了。全是我的错，我太可耻了！”](#)

[11 遇见“不被爱”——“我值得被爱吗？”](#)

[12 遇见“挫败”——“他们一次又一次地拒绝了我！”](#)

[13 遇见“冒牌货综合征”——“我有什么资格做这件事？我只是个冒牌货！”](#)

[14 遇见“躲藏”——“我做不到！他们会怎么看我？”](#)

[15 遇见“评头品足”——“我的天，快看看他什么样子！太丢人了！”](#)

[16 遇见“吃醋”——“他会夺走我心爱的人吗？”](#)

[17 遇见“愤怒”——“我真的很生气！”](#)

[18 遇见“吃苦”——“伟大的创作只有通过苦难才能实现！”](#)

[19 遇见“逃避”——“我不能说出真实的想法，我需要假装一切都好。”](#)

[20 遇见“招架不住”——“我快被压垮了，我无法处理好所有的事！”](#)

[21 遇见“焦虑”——“未来无法预测，这让我惊恐发作，浑身发抖！”](#)

[22 遇见“沮丧”——“事情没有按照我的计划发展，真让人郁闷！”](#)

[23 遇见“上瘾”——“只有药物/酒精/上网/游戏……才能让我快乐。”](#)

[24 遇见“完美主义”——“我绝不能犯错，我一定要做到事事完美！”](#)

[第三部分 整合](#)

[遇见“智慧”——“我会接纳并且拥抱所有的情绪。”](#)

[遇见“完整的自己”——“我回家了。”](#)

[现在，开始启程](#)

[结束](#)

[致谢](#)

# 献词

本书献给我的母亲，是她点燃了我的探索之心，以及我的爱人法尔哈德，他是让我发光的燃料。

## 前言 说说我的心里话

作为作家、演说家和艺术家，在讲述我的真实故事时，我时常遇到这样的困难，并且也是写这本书时遇到的最大挑战——我的脑海中总有这个问题：“他们会怎么想我？”

其实我真正想问的问题是“如果他们因此拒绝我、抛弃我，怎么办？”

作为读者，我钟爱真实、脆弱又刻骨铭心的故事。让我产生共鸣的故事通常便是作者最真实的人生经历，其中饱含故事发生的细节。而我所说的“细节”，不是关于“啊，我多么伟大，多么成功”，而是关于“我如何痛失所有，但最终站了起来”。因为在他们对自己的真实叙述中，我可以更清晰地看到自己。

在这本书中，我坚持了同样的态度：坦诚而又真实地写出我的故事，即使细节分享让我有些畏惧，但在你们面前，我没有任何隐瞒。我希望通过我的文字，你不仅能了解到我，还能看到真实的自己。

这种没有一丝遮掩、把自己完整呈现在读者面前的叙事方式，让我惧怕、兴奋、羞愧又愉悦。它唤起了我对“被拒绝”根深蒂固的恐惧和担心：我害怕自己不值得读者的爱与联结。但这本书，用尽了我内心所有的力气，它指引着我，让我追寻生活中的奇迹，摒弃烦恼和忧虑。

每当我要说一些太过冒犯、尖锐或真实的话时，我内心的“好女孩”和“老好人”就大声提醒我：“你千万不能这么说！他们可能会批判你。你可能会让人失望的。”在撰写这本书的过程中，我曾多次质疑我自己和我的写作能力，以及我“该不该”说这个故事。那时，我想到了两个选择：

- (1) 写一本“安全的书”，风平浪静，不引起任何争议；
- (2) 写一本“真实的书”，可能会暴露我的真实生活和想法，引发一些波澜。

我想达到的生活状态，是坦诚的，而不是风平浪静的舒适。我意识到我只有一个选择：呈现最真实的自己。

我希望你在读这本书时，同样感到这样生活是有必要的。

让我们开始吧！

爱你的

安珀·雷

## 引言

千万不要将天赋带进坟墓

一天，我在外婆家的厨房里，电话突然响了。“是你爸爸，”她说着，转向我并把听筒递给了我，“不要告诉妈妈。”她悄悄说道。

那年我3岁。

“嗨，爸爸。”我说。“嗨，宝贝。”他回答道，“我很想你。爸爸知道在你身边的时间一向不多，而且现在我要离开你一段时间了。但我希望你，不管发生什么，爸爸永远都爱你。”

虽然我当时只有3岁，但那个画面就像照片一样印在我的脑海中。我只要一闭上眼睛，一切都历历在目。我还记得自己当时站在厨房的那个位置，我稚嫩的手指缠绕着电话线，以及当外婆说“不要告诉妈妈”时，她看着我的表情。

我当时感觉有些不对劲。

我的爸爸是一名出色的歌手、词曲作者、音乐家和商人。他也是“梦想家”（Dreamer）乐队的主唱，还会演奏好几种乐器。他常常给贫困的人捐款。当他和妈妈第一次约会时，妈妈穿着全白的衣服，差一点被绊倒，摔入一个小泥潭中，但就在她快摔倒时，爸爸猛扑过来接住了她，这也给妈妈留下了完美的第一印象。从这以后，妈妈，以及之后他们遇到的所有人，都认为他们是天造地设的一对。他们在一起的那些日子，爸爸的眼里只有妈妈。

但爸爸总会无故消失。他曾经是一个受虐待的孩子，也常常滥用药物。他唯一解除痛苦的方式是麻痹自己。可卡因、摇滚乐、酗酒、出轨，能想到的可怕的事爸爸都做了，还有一次他喝得大醉闯进家里，把我从婴儿床上带走，驾车行驶到了80英里外的地方，直到妈妈追上他。他绝对不是什么“模范父亲”。

就在我们通话的几周后，他犯了更严重的错误。

在参加了一个单身派对之后，爸爸可能是喝醉了，或服用了某种毒品药物，在开车的时候已经神志不清了。当车开到高速公路上的时候，他睡着了，接着和一辆卡车追了尾。当时坐在副驾驶的父亲的朋友，那个第二天就要结婚的准新郎，当场身亡。我爸爸没有系安全带，他被冲击力甩到了车的后座。之后，他再也没有完全地清醒过来。

接下来的一年，他是在昏迷中度过的。再以后的八年，爸爸由于大脑的严重后遗症，一直待在康复中心里。妈妈为了保护我，也为了不影响爸爸在我心中的形象，一直与他保持着距离。三年级的一天，在学校郊游时，我们参观了一所医院，我问道：“爸爸住在这里吗？”我想见见那个让我来到这个世界的男人，想知道他会怎样握着我的手、怎样看着我。我想在他有生之年还能与他见面。我当时9岁，妈妈同意了让我见他。

当我走进康复中心，来到他所在的病房时，我几乎认不出爸爸的样子了——他的整张脸都肿着，嘴里连着呼吸机，手臂上方吊着一瓶血，周围还有一些器械记录着他的生命体征。我让自己平静下来，定睛看到了墙壁上挂着我从小到大的照片，我鼻子一酸，眼泪就涌了上来。

接下来的几小时，我问了他很多问题，他却答不上来。他笑的样子很可爱，我也笑了，那一刻我很快乐，这就是我一直想要的父爱。当我该离开的时候，我捏了捏他的手，希望爸爸一切都好。我不知道我还能不能见到他。

从那以后的每一天，我一想起爸爸就为他祈祷平安。我祈求他的痛苦可以早日结束，祈求他的人生有崭新的开始。在父亲节的前几天，也是外婆的生日那天，我得到噩耗，爸爸去世了。我依然记得那天的情形：我梳着马尾，腿交叉坐着，在一个白色有花朵的本子上写着字。我记得这一切。因为那一刻，我感受到了前所未有的解脱感。他的痛苦已经持续了太久，现在他终于可以安息了。

然而，让我真正感到痛惜的，是他那被浪费的才华、创意和天赋。年幼的我无法用语言表达这种痛惜，如今回忆起来，我终于可以把当时的心情叙述出来：我想知道，如果他有勇气面对自己的脆弱，努力战胜心中的恶魔，尽力了解痛苦的来源，他的一生将会有怎样的成就。我想知道，如果他的人生有这样的反转，他又会有怎样的经历，在商业上会获得怎样的辉煌；并且，在这个过程中，他又会如何重新认识自己。他有如此巨大的潜力，却在追逐梦想的路上迷失了。

我想到了一句话，它可能来自我的直觉，或内心更深处的地方，抑或是从奥普拉·温弗瑞（美国最具影响力的脱口秀主持人）那里听来的：千万不要将天赋带进坟墓。

现在我要对你们说同样一句话——

千万不要将你的天赋带进坟墓。

请不要像大多数人那样后悔地说：“我本该做某件事，却没有去做。”澳大利亚的护士布兰妮·威尔照顾了无数绝症病人，许多人在临终前提到自己人生最大的遗憾时都说，“我本该顺从内心，过自己想要的人生，而不是过别人眼中的人生”。直到他们生命的最后，许多人甚至没有完成人生一半的理想。相反，他们将未施展的天赋带进了坟墓。

即使创意公司的创始人兼首席执行官托德·亨利在《努力就是为了不苟且地活着》一书中说过，世上最宝贵的土地不是曼哈顿，不是中东的油田，也不是南非的金矿，而是墓地。“在墓地里埋葬着所有没来得及写的小说，尚未建立的企业，没有和解的关系，和人们想到却没有做的事，他们心想‘明天再去做吧’。然而，并不是每一个今天都拥有明天。”

当我回忆起父亲车祸的那天，我闭上眼睛，想象父亲酒驾时，在他脑子里闪过明天将完成的长长的清单：

明天，我会少喝一点儿；

明天，我会做出更负责任的决定；

明天，我会亲眼看到好朋友结婚；

明天，我会打电话给我的宝贝女儿；

明天，我会和孩子的妈妈和解；

明天，我终于可以录制我的专辑；明天，我会……

但他心中的“明天”从未到来。

我不想重蹈父亲的覆辙。在我的青少年时期，我记得我时常有这样的想法。我不想像父亲那样，这意味着，我不想把我的天赋带进坟墓。只有现在，作为一个成年人，我终于知道了我是父亲留给世界的礼物，而他的意外则是他留给我的“礼物”。<sup>[2]</sup>

他的不幸逝世让我意识到生命的脆弱，也让我意识到，生命的每一刻都是上天的馈赠。这让我好奇，究竟充实地过好每一天代表着什么？因此，我走上了一条探寻的道路——寻求一个核心问题的答案：我们该如何活出丰富的人生？我们又可以给这个世界带来什么？

我成了自己最大的障碍

我差点儿就放弃了写这本书的机会。

我整天忙忙碌碌，帮助其他人宣传他们的书籍，建立他们的事业，发起全球性的艺术运动，忙着和优秀的男人坠入情网，忙着在世界各地举行个人探索活动，与支持我的观众分享每日激励我的事，在演讲台上谈论人们内心最渴望的创作。在这个过程中，我认识到，我一直都在躲避自己最渴望的创作：这本书。

我深知内心深处有一个声音，我想说出真相，但我成了自己最大的障碍。

当万籁俱寂，我开始好奇地探寻内心的声音时，我找到了那个阻止我创作、啃噬我灵魂、让我动弹不得的声音。我意识到，在我的潜意识里有一个声音，它就在我的耳边，无所不在，极具说服力；它还悄悄潜入了我的梦境和现实世界。

那个声音说：“你做不到这件事。”

坦白说，这不仅是一个声音，而且是对我的才华和自我价值的强烈批评和质疑。

我听到这样的声音：

“你以为你是谁？”

“你知道这件事有多少人已经做过了？”

“有人会在乎你说什么吗？”

“如果人们批判你怎么办？”

“如果你被拒绝，一败涂地怎么办？”

“如果你厌倦了怎么办？（你总是会厌倦的。）”

“快看，他们做得比你更好。”

“你的故事没人关心。”

“你真的准备好了吗？”

“你的经验够吗？”

当然，还有这个：“做这件事，你身材够好吗？你够聪明吗？你有才华吗？”（嗯，这个声音太讨厌了。）

多年来，我被这些声音左右。我内心批判的声音主宰了我的人生，让我无法动笔写这本书。几年过去了，写书的进展甚微。每年的生日和新年许愿时，我都会说：“今年我必须写出我灵魂深处渴望创作的那本书。”

我把计划告诉我的朋友，我把它写到了便利贴上，贴在了镜子上。每天早晨，我都会积极、肯定地告诉自己一定可以完成。我的谷歌文档中又多了一个名为“那本书！！！”的文件夹，我又开始写作了。

可是，几周过后，我总会被其他事情分心，一些“重要的事”会成为我的任务重心。渐渐地，我最大的梦想又一次破灭。

“为什么我坚持不下来？”我羞愧地问自己，“为什么我不能完成那件对我来说最重要的事？”

当看到朋友们纷纷出了新书时，我十分羡慕。当然，我也为他们感到高兴。但当看到别人完成了我内心深处蠢蠢欲动的梦想时，我的心隐隐作痛。

这是一个明确的信号：“你渴望写作！你的嫉妒是你拥有潜力的信号！现在就是最好的时机，去做吧！”兴奋的感觉又一次冲上头脑，但在我被拒绝或否定时，热情又会褪去。

或许你的内心深处也有这样一件让你特别在乎的事？

你有一本想写的书吗？

你有想做出的改变吗？

你有一个想创办的公司吗？

你有一个等待被发掘的自己吗？

你有一个无法停止的想法吗？

你有一段想要深入发展的关系吗？

如果你和我一样，内心有什么想要表达，想创造某种生活，但总是无法开始，那么我理解你的困扰和痛苦，因为我也曾和你一样。

这就是我为你写这本书的原因。

我要找到真正的自己

每个孩子来到这个世界都带着对周遭的无限好奇。然而，渐渐地，好奇心在成长过程中逐渐被焦虑所取代。

我努力去做每一件该做的事，却变成了别人眼中我应该成为的样子。直到有一天，我意识到了内心无法填补的缺失。

为了重新拾起我的好奇心，找回内心那个曾经有创造力、现在却渐行渐远的孩子，我把生活变成了一个实验室。我想在世界给我贴上标签之前，找到真正的自己。

于是我开始大量阅读自我探索类的书籍。我和许多专家会面，从他们身上学到了很多，其中包括心理学家、治疗师、艺术家、神经科学家、企业家、作家、占星师、神秘主义者和各类领袖。我在这本书里提到了他们中的很多人。每一天，我都会向最亲密的朋友——我的日记倾诉。我屏蔽了内心否定的声音，与真实的声音获得联系。我开始疯狂地探索好奇心和各种想法，寻找真实的自己。

在这个过程中，我的发现远远超乎了我的想象，尤其是当我不再理会脑子里否定的声音时。当我学会用质疑的眼睛审视每一个时刻、每一场挑战，和那些脑中臆想的无聊故事时，我的想象力被点燃了。过去的不可能变成了可能，我看到了每一天的精彩与魔力。我一层层剥去了疑惑，找到了生命最深处的本质。

每一个时刻都在为我的探寻之旅提供线索和洞见，而如今，它们为同样在探寻路上的你带来了这本书。这本书一部分是掌握能力的课程，一部分是我的回忆录，一部分是导引，它将带你找到你最活跃和最真实的自我。

我猜，你读这本书是因为你希望发现并且表达自己吧！而我写这本书，就是希望能引导你到这一步。我希望向你展示，当你选择质疑时，会发生什么。

抗焦虑日记

答案已经在你的心中。你会在整本书里都找到这样的“指引”，它让你找到内心的感知力和内心深处真实的声音。从这个问题开始吧：你和焦虑的关系是什么？和质疑的关系呢？

---

[1] 1英里=1609.344米。——编者注

[2] “天赋”和“礼物”的英文都是“gift”。——编者注

## 第一部分 两种相反的声音

### 倾听“焦虑之声”和“质疑之声”

在我们的脑海里，时常有一个令人讨厌的小声音，它是破坏者、审查员和挥之不去的评论家；它是一连串尖刻的言论，而这些言论往往伪装在“真理”的外衣下，我把它称为“焦虑之声”。

“焦虑之声”说：

“你居然想做这件事，你以为你是谁？”

“你不会真的那么说，对吧？”

“你不够好，不是你！永远不是！”

“看看其他人，他们比你强！”

“你太烂了，太烂太烂！”

你懂我的意思吧！

我花了很长时间才意识到，“焦虑之声”并不是真相，事实上，它和真相截然不同。但是，当我们相信了这个声音，我们便离真相越来越远，这个声音也让我们无法靠近或表达真相。

当我不再倾听“焦虑之声”时，我了解到了这个声音的本质：它是一道闸门。它是我们大脑中的一项“自动装置”，阻止我们去做冒险或远离舒适区的事（就是那些精彩的事、有意义的事、有价值的事，和能让生活发生翻天覆地的变化的事）。我常常觉得，发生在我身上的故事既冗长又无聊，因为我的心里总有一个声音在对我说：“你毫无价值，不够完美，你该为自己感到羞耻，你应该成为别人眼中‘特定的样子’。”而在这个噪声背后，我发现了另一个声音——一个善良的、富有同情心的、敢于质疑的声音。它知道真相是什么，它希望我变得更好、被瞩目，它亦希望我追随内心的渴望。这个声音就是“质疑之声”。

“质疑之声”知道我们的实力，它鼓励我们一步步追寻梦想，屏蔽这个世界的其他声音。“质疑之声”让我们认清什么是脑子中假想出来的、让我们变得无力和自我怀疑的事，什么才是能真正让我们产生共鸣的事。

当“焦虑之声”说：“你居然想做这件事，你以为你是谁？”时，“质疑之声”马上跳出来：“除了你，还有谁能做好这件事呢？”

当“焦虑之声”充斥你的大脑，它大声宣布：“你不会真的那么说，对吧？”“质疑之声”则会清楚地告诉你：“你该表达你真实的想法。”不论过去还是将来，你永远都要坦诚地表达自己。问问自己这个问题：你说的是你真实的想法吗？

当“焦虑”持续使你产生自我怀疑，让你恐惧和坐立不安时，“质疑”便会说：“嘿，自我否定，我看到你了！嘿，恐惧，我看到你了！嘿，焦虑，我也看到你了！我理解你们是想让我待在安全区，我尊重你们的做法。但是，我正在参与一场重要的冒险，不允许你们来替我导航！”

“焦虑”和“质疑”是两种相反的声音，它们一直存在。一个阻止你成为更好的自己、尽自己的能力付出；而另一个则推进你成为真实的自己。每一天，我们都可以选择究竟听哪种声音——是“焦虑”还是“质疑”？

你选择聆听哪个声音？

每当我向大家提出这个问题时，大家都会回应：“我们选择‘质疑’的声音。”

而事实上，倾听“焦虑之声”和“质疑之声”一样重要。为什么？因为并不是所有的焦虑都具有破坏性。

## 区分有害的焦虑和有益的焦虑

去年，当我就“焦虑和质疑”做了一场演讲后，一位女士在台下找到我，对我说：“我的父亲总告诉我，我焦虑的事90%都不会发生。我说，那是因为我为此担忧，因此提前想到了解决方法。”

我们俩都笑了。

这其中有一个重要的观点：并非所有的焦虑都有破坏性，焦虑也有益处。

“焦虑之声”有两种表达方式：有害的焦虑和有益的焦虑。

有害的焦虑是循环的负面思想，它让你停滞不前，阻止你的行动。有害的焦虑就是对过去的耿耿于怀和对未来的惴惴不安。斯坦福大学的神经外科医生詹姆斯·多蒂说，我们有80%的时间都花在了“有害的焦虑”上。

有益的焦虑是一种远见，它会让你预见挫折和挑战，做出计划，并采取行动。只有当焦虑在可控范围内，并赋予我们行动的力量时，它才是有益的。当焦虑的声音响起时，我们可以问自己这两个问题：

(1) 我担心的事真的可能发生吗？

(2) 我可以采取有效的行动吗？

当所担心的事发生的可能性比较小，并且没有有效的解决方式时，我们知道，大脑中的一种神经学家称之为“危险系统”的神经即将被触发。由于生物进化，焦虑和恐惧作为一种保护我们的安全机制，已经与我们共存了几百万年。在某种程度上，我们需要它。没有安全机制，你的祖先早就已经被剑齿虎吃掉了；没有安全机制，你会从危险的悬崖上跳下来，只是想试试能不能顺利着陆；没有安全机制，当你的潜在生意伙伴给你一种“我和你做生意，就是要利用你，骗你的钱”的感觉时，你还会毫不犹豫地和他合作；没有安全机制，你会和一个对你说“我不想对我们的关系做出承诺”的人在一起。

正如我上面举的例子，焦虑会帮助我们避开对生存造成实际威胁的事物。但当我们追寻真正有意义的目标时，完成目标的欲望往往伴随着某种程度的未知和不确定性，我们的大脑会给它打上“危险”的标签。当焦虑发出信号，提示你回到安全区时，我们便倾向于放弃，避免经历不熟悉的事，寻求熟悉感，把梦想生生地推开。当这种情况发生时，当焦虑的声音阻碍我们接近梦想时，当它成为我们做自己的阻碍时，当它让我们无法贡献自己的力量时，这个声音就是噪声。它是存在于我们脑海里的火山，如果不加以监视，它便随时可能爆发，毁了我们的生活。

有害的焦虑是我们无法实现潜能、无法完成任务的元凶。这就是作家无法写作、设计师无法设计、创新者没有好想法、领导者无法管理的原因；这就是尽管我们想要改变生活，却依然高枕无忧地待在舒适区的原因；这就是我们屈服于前人给我们的平庸指示，并且待在一个让我们疲惫不堪、心生愤懑和筋疲力尽的制度里的原因；这就是那些我们脑中挥之不去的好想法、想要实施的新规则、想过的生活，却因为恐惧和自我怀疑而一直无法实现的原因。

我们常常“费尽心机”去避开那些自己真正渴望的目标，史蒂文·帕里斯菲尔德在他的书《艺术之战》

(The War of Art) 中称之为“抵抗”。“我们中的大部分人都有两种生活，”他说道，“我们当下的生活，和我们内心渴望却无法达到的生活。这两种生活之间存在着‘抵抗’。”

其中有一段话我很欣赏，也让我大开眼界。帕里斯菲尔德在书里说：“你知道吗？希特勒当年想要成为一个艺术家。18岁的时候，他继承了700克朗的财产，靠着这笔钱，他搬到了维也纳生活和学习。他先申请了美术学院，后来又去了建筑学院。但你见过任何一幅他的画作吗？我也没看到过。‘抵抗’战胜了他。或许我有些夸大其词了，但我可以这么说：对希特勒来说，发起第二次世界大战比在空白的帆布前画画要来得容易。”

不去面对自己——和内心负面的声音——这才是无法实现伟大理想的原因。所以，当我们知道焦虑的声音一直在批评、否定我们，让我们无法呼吸时，为什么不去倾听质疑的声音呢？为什么不去相信好奇心、同情心和爱的声音？为什么不去追求我们最想要的东西呢？

## “我不够好！”——真的吗？

在我们未完成的项目、未实现的梦想和无法直面的真相背后，有一个让我们始终痛苦不堪的缘由。我亲眼看见它杀死了我的父亲，也亲身经历了它如何扼杀了我的才华。这些年来，我眼睁睁看着它带走了那些曾经与我共事的成千上万人的创意、才华和潜力。

这个缘由就是：我不够好。

我不够聪明。

我不够有才华。

我不够漂亮。

我不够强大。

我不够坚强。

我不够苗条。

我不够讨人喜欢。

我不够完美。

我的时间不够。

我的钱不够。

我不够好。

这些话听着耳熟吗？

抗焦虑日记

你是否对上面提到的“缘由”产生了共鸣？把它们圈出来，并加上你自己的理由。接着，在你的日记里，写出一件你曾经因为自己“不够好”而没有完成的事，以及一个你战胜了那个声音的经历。

“我不够好”，这个理由曾经让我苦苦挣扎。我曾以为，全世界只有我一个人被这种恐惧所支配，但我错了。

对“我不够好”的执念，是每一个创意工作者、企业家、领导者和任何一个正在或即将经历成长的人的痛苦来源。我曾经和一些创意工作者们合作，这些人在他们过去的经历中曾遭受虐待或一贫如洗，因此他们心中一直有对“被遗弃”的恐惧，并时常被“我不够好”的想法所困扰。而我曾经为一些富翁提供咨询服务，他们的账户里有几亿美元，但即使富有，他们却依然认为自己没有时间和金钱去实现梦想。我也曾经帮助过许多企业家，他们的童年充满爱与鼓励，但他们努力的动力依然来自“我不够好”的声音。

尽管每个人的生长环境、经历、文化背景和价值观不同，普遍的观念却都是相同的：我不够好。

爱与他人相比较、自我麻痹、完美主义、无力感和羞耻感的根源都是我们认为自己“不够好”。这种想法来自于家庭、文化、社会和宗教信仰的多年累积，已经根深蒂固。它来自于我们的父母、我们所在的社区和文化、我们每天看到的媒体新闻、我们过去和当下的经历。我们在“不够好”的声音里浸泡着，它成了我们心里反复出现的忧虑声，影响着我们的思考、感知和行动。它定义了我们是誰，以及能做出怎样的成就。

当“我不够好”这个声音响起时，我们便开始通过它的有色眼镜看待真相，于是我们看到的世界都是有色差的。

在我们来到这个世界之前，“我不够好”的魔咒就已经存在；而在我们离开之后，这个魔咒也会一直持续下去。从始至终，我们都有权利选择遵从或是反抗它。我们可以相信它，让它主宰我们的人生；我们也可以质疑它，做自己的主人，谱写自我成长的人生故事。

我的朋友，就让我们选择质疑！

## 选择质疑的艺术

我最喜欢的诗人IN-Q曾说：“当我们相信某件事，我们总能找到证据证明它。”

信念和故事对我们有很深刻的影响。当一件事发生时，我们会从中学到一些人生哲理，这会影响我们的感受，以及对自己的认识。它有时让我们更勇敢，有时则让我们停滞不前。我们每天感受到的恐惧、焦虑和压力，大部分都是由我们自己选择和创造的理解方式所造成的。

□

当我回顾自己的过去，那些我感到无法与我的天赋联结的时日，我发现我都被“我不够好”的声音所主宰了。我吃阿德拉药片<sup>[1]</sup>让自己更有活力，因为我觉得“这样就能换来男人的爱”；我唯唯诺诺，不敢行动，因为我告诉自己“我不配在这里”；我不去写我该写的书，因为有个导师曾经说“你的经历没什么好看的”——脑海中的消极声音主宰着我，让我无法成为最好的自己。作家和导师拜伦·凯蒂说过：“当我相信内心那个否定的声音，我便感到痛苦；而当我不去相信它时，我的痛苦就消失了。这对每个人都是如此，自由就是这么简单。”

### 抗焦虑日记

想想内心深处那个不断出现的让你窒息的焦虑的声音，然后，试试拜伦·凯蒂在她的书《一念之转》中提倡的自我提问的方法：

1. 这是真的吗？（如果不是，请转到3）
2. 你确信它是真的吗？
3. 你如何回应，当你相信了这个想法，会发生什么？
4. 如果没有这个想法，你会成为什么样的人？

要想克服负面的思维模式对我们的消极影响，我们应该直面它，从而战胜它，而不是避开它。先要注意到，是这些负面的思维模式让我们痛苦，然后问自己：（1）这些思维模式来自哪里？（2）它说明了我们在成长中有什么问题？这就是“选择质疑”的艺术。

在我第一次感受到内心深处的自卑和羞愧后，又过了相当长的时间，我终于意识到，这些不适的感受并不是我的敌人。我曾试图战胜它们，摆脱它们，让它们彻底消失。我把不愉快的感受锁进了一个盒子里，这里装着我曾经破碎的心、不愿直面的忧伤、关于十年前那场感情背叛的记忆，我给盒子打上一个蝴蝶结，把它置于衣柜最顶端够不到的位置。我想，只要看不到，我的痛苦也会随之消失。但多年后，我意识到，痛苦不但没有消失，反而更加强烈了。

我想让自己拥有更积极的态度，珍惜每一个当下，看到事物美好的一面，当我向这个方向努力的时候，我竟然拥有了全新的发现：我看到了曾经错过的机遇，那些机遇本该帮助我成长，让我更具智慧，我看到了我曾以为漆黑一片的世界里的光明。当我直面内心的挣扎时，我的世界便越来越清晰。

只有当我学会直面内心的痛苦，倾听它的声音，我才能感受到更深层的爱、善良和快乐。我发现，问题的根源并不是我的感受，而是我看待这些感受的方式。

在畅销回忆录作家谢丽尔·史翠德的工作坊里，她分享道，“我们内心都藏着一些不那么友善的声音，我们必须找到和它们共处的方式，而不是与它们绝交”。她喜欢一边品红酒一边与这些声音交流。我也喜欢想象自己拿着一杯黑皮诺，虽然内心有些焦虑，但当我转动酒杯，抿上一口，身体前倾着说道：“嘿，我就在这里，你想对我说些什么？”时，我便发出了邀请，我的行为让原本可怕的“敌人”卸下了面具，我获得了了解这个声音的机会。

问题的根源并不是我们的感受，而是我们看待它的方式。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《焦虑你好》【美】安珀·雷，沈绍杰 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/100.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

