

焦虑的本质是什么？

归结起来，焦虑的原因就两条：想同时做很多事，又想立即看到效果。

自己的欲望大于能力，又极度缺乏耐心。焦虑就是因为欲望与能力之间差距过大。

再往深了说，焦虑并不完全源于我们的主观意识，而是来自我们大脑的生理结构。

焦虑肯定是你的老朋友了，它总像背景音乐一样伴随着你，我们虽对它极为熟悉，却从来不知道它究竟是谁。我也是默默忍受多年之后，终于在某天鼓足气力和它对视了一番，从此，它一点一点地离我远去，虽然偶尔会反扑，但再也无法近身。今天，我把这个认知武器送给你，愿你此生不再受焦虑的煎熬。

焦虑之战

36 岁那年是我的「觉醒元年」，在此之前我过得很混沌。正如前文所言，那时的我虽然对本职工作很投入，但业余时间几乎被不需要动脑筋的事情占据。警醒之后，一种从未有过的焦虑便油然而生，我内心迫切希望发生改变，毕竟无论个体还是群体，人类的安全感都源于自己在某一方面拥有的独特优势：或能力，或财富，或权力，或影响力。

但一阵忙碌之后我发现自己根本无从下手，也没有看到任何变化与转机，那种对独特优势求而不得的心情，就像一个孩子面对最喜欢的玩具却无法拥有一样。

好在网络学习时代来临了，我发现各路能人现身网络，也有很多和我一样希望变好的人出现在各个社群里，我看到了一些希望，于是跟着报了很多课，买了很多书，希望能立即改变自己。特别是每次收到书的那一瞬间，我总会产生一种好像已经拥有这些知识的错觉，但事后才发现，读书的「艰难」与买书的「惬意」简直相差十万八千里。

为了缓解焦虑，我开始不自觉地求多、求快，结果又陷入只关注阅读量的低水平勤奋——每本书都读得很快，回头却发现什么都没记住。再抬头看，与一些同龄人的差距早已遥不可及，甚至一些比自己还年轻的人也已成就满满，而自己还得从零开始。这种情况让我变得烦躁和焦虑，情绪一度低落，那段时间我心里总是回响着一句话：来不及了，太晚了，一切都太晚了……

直面焦虑

我像一个落水者，被焦虑彻底包裹，仿佛在慢慢地沉入河底。看着河面的波光逐渐消失，我终于在一次感到绝望时想通了一件事：做总比不做强！王德顺 79 岁走上 T 台，褚时健 74 岁开始种橙子，这都是现实中的例子，而我现在才三十几岁，人生之路还很长，现在开始行动根本谈不上晚。所以我不应该跟那些所谓的成功人士比现状，如果非要比，也应该跟他们刚起步时的状况比。事实上我更应该跟自己的过去比，哪怕好那么一点点，也是值得的！

大概是触底反弹，焦虑慢慢消失了，这时的我才回过神来：自己面对焦虑从来都是被动承受，主动权从来不在自己手中。我既不知道它什么时候会出现，也不知道出现之后该怎么请它走。为了今后不再承受这种情绪起伏，我必须正视它，彻底解决这个困扰。

一天下午，我拿出笔和纸，把心中的烦恼、担忧、顾虑和欲望全部列了出来，大到人生愿景，小到 10 分钟后要做的事，慢慢地，我勾勒出焦虑的几种形式。

第一，完成焦虑。总是把自己的日程安排得太满，每天都活在截止日期（Deadline）面前，比如同时想学很多东西，但时间根本不够用；每天要例行完成的事情太多，耽误一天就觉得喘不过气来；随意承诺他人，日程安排总被不重要的事情打乱……总之，只要内在欲望涉及面太广或外在日程安排过紧，我就很难做到深入和从容。

第二，定位焦虑。如果在零基础阶段就直视该领域的能人们现在的所作所为，不焦虑都不可能：某某这么年轻就有如此大的影响力了！他们已经抓住风口、占据先机，我何年何月才能这样？原以为这个绝妙的点子只有自己能想到，没想到人居然把产品都做出来了……错误的定位只会让人觉得一切都来不及了，事实上，这根本就是错误的对标。

第三，选择焦虑。有时选择太多也会让人陷入焦虑，比如突然有一段自由时间，却因为想做的事情太多，最后把时间都浪费在了摇摆不定上，静不下心做最重要的事，或者说根本不知道最重要的事情是什么。另外，很多能人的观点也让人纠结，比如 A 说阅读要只字不差，B 说按主题阅读，不用读完，看上去

两个人的说法都对，但做法却完全相反，到底该用哪个方法呢？人喜欢唯一性和确定性，面对多元和不确定，靠天生的习性怕是很难应对。

第四，环境焦虑。有时我们不得不面对一些外在环境的限制，比如因家庭、工作的影响，有些事想做却做不了，还有些事不想做却必须花大量的时间去做。这种低效或无力有时也会让人抓狂。

第五，难度焦虑。有些书就是很难读，有些文章就是很难写，有些知识就是很难懂，有些技能就是很难学……真正能让你变强的东西，其核心困难是无法回避的，不下决心与之死磕，始终在周围打转，时间越长越焦虑。

焦虑的根源

归结起来，焦虑的原因就两条：想同时做很多事，又想立即看到效果。王小波说：人的一切痛苦，本质上都是对自己无能的愤怒。焦虑的本质也契合这一观点：自己的欲望大于能力，又极度缺乏耐心。焦虑就是因为欲望与能力之间差距过大。

再往深了说，焦虑并不完全源于我们的主观意识，而是来自我们大脑的生理结构。我们已经知道人类的天生属性是避难趋易和急于求成，也就是说，在我们内心深处早就埋下了这样的种子：急于求成，想同时做很多事；避难趋易，想不怎么努力就立即看到效果。

这才是焦虑真正的根源！焦虑是天性，是人类的默认设置。千百年来，所有的人都一样，只是进入信息社会之后，由于节奏

变快、竞争更强，这种天性被放大了。所以，我们没有必要自责或愧疚，也没有必要与天性较劲，而应想办法看清背后的机理并设法改变。当然，最简单的方法是反着来，比如：

- 克制欲望，不要让自己同时做很多事；
- 面对现实，看清自己真实的能力水平；
- 要事优先，想办法只做最重要的事情；
- 接受环境，在局限中做力所能及的事；
- 直面核心，狠狠逼自己一把去突破它。

只是这些说辞就像是正确的废话。道理谁不懂呢？关键是如何真正提升能力和保持耐心。

面对这样的问题，我很想马上给出答案，不过一两句话显然无法说清楚，特别是「提升能力」涉及方方面面，我只好将答案分布于书中的各处，倒是「保持耐心」这个话题可以先行突破。

耐心可以说是人类最珍贵的品质之一了，它直指我们急于求成、避难趋易的天性，可谓得耐心者得天下，所以我们不妨从耐心这个关键词开始谈起。

该电子书共 43 章，96% 未读





电子书

认知觉醒：开启自我改变的原动力

周岭

共 43 节

会员专享 ~~¥26.99~~

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版, 版权归 www.zhihu.com 所有