



听世界太吵 听自己

文卢浩

1. 我们为什么会焦虑？

之前我在《你唯一能把握的是变成最好的自己》里说：“我们会觉得焦虑，无非是因为现在的我们，跟想象中的自己，很有距离。”

除此之外，还有一个重要原因，就是“别人”。社交网络是让人无比焦虑的原因之一，因为大部分人都会把精挑细选的照片放在网上，人们也只会把到处旅行各种美景的照片放在网上，所以总有人比你工作好，比你漂亮，比你丰富多彩。总会有一种错觉让你觉得好像别人不需要怎么努力就可以过得很好，而你自已怎么做也做不好，于是你开始着急，开始焦虑。

然而真的是这样吗？

每个人都不是你看到的那个样子，实际上，那些你看起来觉得毫不费劲的人，都付出了很大的努力。在你被他们的光芒所吸引的时候，你没能看到他们付出了一个什么样的代价。即使是在现实生活中，那些如同神祇一样的牛人，也会有看看书写不进论文写到要抓狂的时候，只是他们都不会表现出来，也不会抱怨。那些闪闪发光的牛人跟你的不同其实只是，他们已经学会了不去抱怨，把用来抱怨的时间做该做的事。

而你因为怕来不及，你开始拼命地买书，买单词书，有人说考研有前途，你又马不停蹄地开始准备考研；过了几天你看到别人上传的旅行照片，你又开始幻想去旅行。

只是一本书买了不看也不过是印着字的纸

每个人都希望自己可以正能量满满地度过每一天，可是对大部分人来说，坏心情总会定期来访几天。此时你可能出现以下症状：

情绪低落、绝望沮丧或焦躁不安
不想说话、不想做任何事情
全身无力、没有精神
觉得虚无、生活丧失意义
对自己感到悲观怀疑、充满否定

怀疑自己得了抑郁症？Oh no，只不过是负能量暂时控制了而已。只要掌握技巧，就可以像驱散乌云一样，把阳光重新带回到情绪中来。作为一个常常受负面情绪困扰的人，以下这些方法，都是自己亲身实践过后觉得有效的。下决心要写一个总结帖和大家分享。也欢迎各位多多补充，一起和负能量说byebye！

1. 食物

简而言之，就是“吃”！研究表明，甜品能给人带来味觉和心理上的双重愉悦。另一种说法则称，由于在婴儿时期，母亲大多会以食物或安抚奶嘴来平息我们的哭闹，久而久之，这便成为一种潜意识中驱散负面情绪的习惯。因此心情低落时不妨吃些冰淇淋、巧克力或其他做工精致的甜品。或是一碗热气腾腾的粥，一碗内容丰富的汤面，一顿想了很久却一直没吃的大餐。都可以通过抚慰我们的胃，进而抚慰我们的心。

2. 规律的作息

规律的作息带来的是以下好处：

健康的感受：吃早餐对人的身体真的有很大益处。而规律作息也符合人体生物钟。因此精神自然会更好。

更高的效率：古人云“一日之计在于晨”是有道理的。早晨是人大脑最清醒、效率最高的时间段。原本晚上要三、四个小时才能做完的工作，早上两个小时就全部搞定。这样一是可以避免拖延，二是对自己的能力会更有信心。

3. 使自己感到舒适

很多时候心情低落只是因为累了。一个

而已，单词书买了不背充其量就是26个字母的排列组合，下载的演讲公开课不去听也只是一堆无用的影像，可能你只是随手下载了，就再也没有去看过。于是有一天你发现，堆积的东西已经看不完了

你看着一个个公开课，你看着一本本单词书，无从下手从而越发的焦虑。拖延和等待，是这个世界上最容易压垮一个人斗志的东西。

你想要一个人去旅行，却又想要跟朋友好好聚聚；你想要考研，却又想先工作几年；你想要好好背上几天单词，却又想要去参加社团活动。有时候，你会不会问自己，你想要的是不是太多了？你的生活是不是太忙碌了？你是不是根本不知道自己想要什么，只想要让自己忙碌起来，好给自己一些心理安慰，好让自己看起来不被别人落后太多？

多少人过着这样看似忙碌，实则焦虑的人生？

2. 旅行能解决所有问题？

前两天有人给我发邮件说，旅行了一圈回来发现自己还是很焦虑，好像旅行没有那么大的作用。

的确，旅行无法为你要面对的现实带来多大改变，你要做的论题还是那么多，你的上司还是那一个。如果你没能清楚地认识到到最后你都是要回来的，那么旅行对于你可能并没有那么大的功效。去旅行就能一定能够发现自己？别信这句话。如果你只去最热门的景点，只看

最美丽的景色，同时又在不停地上网，那是没有用的，因为你没能有所成长。

什么叫在旅行中有所成长？我认为，旅行最重要的是学会独处，旅行是一种催化剂，它能够让你找到自己内心的节奏，但这前提是你意识到这一点。就是因为你身处喧嚣中太久了，你才会想要去别的地方，然而如果你在旅行的同时又在不停地害怕孤单害怕寂寞，那这样的旅行不过只是从一个你呆腻的地方去一个别人呆腻的地方而已。你终究是要回来的，你回来之后要面对因为旅行而落下的工作，你迟早要面对生活的不如意，如果你没能培养出一个平和的心境，那么回来之后你只会觉得生活更加的不如意。

难过了就想去旅行？难过了就想要离开？那你只会觉得越来越糟。旅行不是你逃离的借口，它应该是一个寻找的过程。所以我希望所有旅行的人，都能够来一场自己一个人的旅行，学会怎么面对孤单，怎么面对寂寞，以及怎么面对自己。这才是最重要的，所以不妨就带着几本书，几首歌上路吧，去一个你不熟悉的地方，不要去追逐那些景点，我想你一定会更有收获。

3. 你不是一个人在战斗

我知道你会说自己过得不如如意，但是其实换个角度来看，你过得并没有那么的不如意，或者说，其实大家都一样。

你说自己做的事情总有人不喜欢，可又有谁能让所有人都喜欢呢。绝大部分人，都没有办法一步登天一蹴而就，哪怕是那些你无比羡慕的人，他们背后也付出了百般的努力。请不要太在意了生活里的那些痛苦，成功跟痛苦其实只是一墙之隔。

其实在你羡慕着别人的同时，不妨看看你自己。是不是也会有人说别人总说你的生活真好啊，看你的照片过得很滋润。然而没有人知道你忙到半夜三点才睡觉，第二天一早又得爬起来。有人看到你满是浮肿的眼睛问你怎么了，你以为找到了救星想要好好倾诉一番，可几句话之后就变得无话可说。

不管昨夜你是多么的泣不成声，早晨醒来城市依旧车水马龙。

你我都一样，别抱怨，也别难过，在这个世界上能有那么几个人懂你，就是无比幸运的事情了。而那个跟你无比契合的人，别着急，还在未来等着你呢。不要因为今天的一点点不顺心，就随便把今天输掉。

你跟别人的差距没有你想象的那么大，每个人都会焦虑，每个人都会不如意，你不是一个人在战斗！

4. 世界太吵，听听自己

不要总想着和别人比较，想着要过的比他

好，你的生活只有你自己明白，个中滋味也只有你自己知道。你的未来是你自己的，又不是他们的，何必为了他们改变自己的生活轨迹。

也许最后你也只是默默无闻，但你曾经为了将来努力奋斗了一把；也许你最后也没能环游世界，可是你却在实现梦想的途中找到了自己。那是能够为了一个目标默默努力的自己，不去抱怨、不浮躁、不害怕孤单，能很好的处理寂寞，沉默却又努力的你自己。说不定你想要苦苦追寻的梦想，已经握在你手中了。

所以别人眼里的成功是什么样子，其实并没有那么重要。

打败焦虑的最好办法，就是去做那些让你焦虑的事情。书堆了很多不知道看哪本？就安静下来挑一本静下心来来看；公开课太多不知道从哪开始？那么就进行分类、筛选，行动起来；单词老是背不完？那么你就静下心来背，不停地背，不要想着去旅行，不要玩手机。

不要问、不要等、不要犹豫，不要回头，既然你认准了这条路，就不要去打听要走多久。

如果你还不知道自己想要的是什么，那就静下心来，不知道该做什么的时候，就把眼前的事情做好吧。我希望能你经受住所有的物是人非，然后依旧故我，从而找到那些真正珍贵的东西。那些东西，是需要你用心去看用心去寻找的。我也希望你能经受住所有的不顺心不如意，不再觉得痛苦是那么难熬的事情，从而在生活中找到真正的意义。如果让我说这样的一种意义是什么，我会说是一种自由和平和。

这样的一种自由和平和，是一种安全感，是你自己给自己的安全感，无需害怕它的流失，也无需害怕世界的改变。

比成功更重要的是，一个人要有内在的丰富，和自己喜欢做的事情。

这就是我们一路奋战的原因，我们一路奋战，为的不是变成别人，为的不是改变这个世界，而是不让这个世界改变，能够用自己的力量平稳地站在大地上，并且尽可能地保护身边的人。

要记得，所有的成功后面都是一道道奋斗的高墙，所有的奋斗背后都是一次次别人看不见的坚持。再强大的焦虑，也会败在行动力和坚持面前的。如果你问我时光和努力到底有什么意义，那么变成更好的独一无二的自己，便是时光和努力的全部意义。

就像我常说的：孤独无助的时候，永远不要逃避，也不要立马找别人倾诉。最好的办法是静下来，对着镜子问问自己想要什么，你一定能找回你自己。

世界太吵，听听自己。

抵御负能量的有效方法

舒服的热水澡能以最低的成本释放紧绷了一整天的压力。去泡个澡或足底治疗，再美美睡上一觉，就能通过放松身心而排解负面能量。

4. 练习微笑

想要改变心情，首先改变表情。练习微笑是我体验过的最快速有效的办法。当觉得不快乐时，向下的嘴角弧度只会把心情拽向谷底。这时只要控制自己的脸部肌肉使嘴角上扬，就会发现它像变魔术一样，使内心的情绪也一下子有了转变。这个练习不一定要面对镜子，随时随地都可以进行。

5. 深呼吸

深呼吸是驱赶坏情绪的另一个小魔法。来到户外（一个视野开阔的地方，譬如阳台），深深地吸气时，想象自己正在把满满的正能量吸进自己的身体里。而后长长地呼一口气，想象自己把身体里全部的垃圾和负能量全部呼出去。配以伸懒腰或简单的身体放松活动。如此反复几个来回。这个方法原理与瑜伽相通，只是更为简单方便。

6. 运动

简而言之就是要“出汗”，这不仅能够帮助身体排毒，也能象征自己的负面能量随着汗水的挥洒而被排出体外。一场酣畅淋漓的运动之后，往往会觉得一身轻松，晚上入睡也会更加容易。

7. 收拾房间、保持空间的整洁

很难想象在一个杂乱无章、布满垃圾的房间里要怎么觉得开心。因此，在心情低落时整理房间是一个非常实用的方法。它象征着你在整理自己的内心，把杂乱的事物一一理清，分门别类地摆放妥当，把没有用的垃圾打包装好，一次性全部扔掉。书桌上尽量不要摆放太多东西，因为需要保持视线的开阔，相当于给满满当

当的心里留出一个可供喘息的空间。建议再摆放一盆绿植。绿色会让人放松，蓬勃生长的叶子和花朵能让人感受到生命的美好。

8. 学习新的技能

学习一种或几种新的技能，不为任何功利目的，也不催促自己或给自己制定吓人的学习计划。只是单纯地想要了解更多自己喜欢却未知的新世界。这种感觉能够避免你自己陷入无所事事的虚无之中。而你取得的进步所带来的成就感，也能帮你找到自己的价值和意义。

9. 改变用词习惯，多用正面词汇

语言是有魔力的，你所习惯使用的负面词汇无形之中会塑造你的性格，从而影响自己的心情。如果想说“活着真是毫无意义”，不如说“活着一定会有某个意义的，只是我暂时没发现而已”。如果想说“我觉得好难过”，不如说“我觉得不太开心”，然后再进一步想“我暂时不太开心，过一会儿就好了”。

总而言之，当一个负面的词汇自动跳出来想抓住你时，用一个与之相反的正面词汇去对抗它。然后不断强化正面的词汇。反义词练习，会做吧？仔细品味这个正面词汇中蕴含的能量，让它感染你，给你信心和勇气去打败那个负面的想法，这就是借助语言的魔力。

10. 记录美好瞬间

日记是一个很好的倾诉渠道。但我要说的不是如何写日记，而是如何利用记录瞬间的习惯来帮助自己建立一个快乐记忆宝藏。大概两年前，我开始试着

记录生活中那些使我感到快乐和开心的事情。哪怕只是非常微小的瞬间，也会用文字或照片记录下来。

比如，2010年7月27日，在去实习的路上，记了这么一条：从路边拽了一支狗尾巴草。编了个小小的草戒指，套在小手指上。一颤一颤的好好看了。自己给自己的小幸福。

现在回头去看这两年多来记录的点点滴滴，觉得它成了我的正能量源泉，不开心的时候拿出来看一眼，就会增添很多信心和快乐。

同样的理念还有“365摄影计划”、“365日记计划”等等。

11. 别活在未来，活在当下

活在当下的感觉，其实就像吃苹果，你就专心致志地吃苹果，别去想别的任何念头，别去想吃完苹果你要接着干嘛，只要专心致志地用手指去感受苹果皮上每一个细小颗粒，用味蕾感受苹果的每一滴汁水所散发出来的清香。用喉咙感受吞下去的苹果滑过食道的触感。

这就像做减法，减去那些过多的欲望和使你内心狂暴不安的念头，让精神回归到最简单最纯朴的当下一刻。然后找回自己的存在感。你会意识到自己是——活着的。这就比什么都好，比什么都重要。

总之，越来越觉得，比起一难就四处找朋友去倾诉，是时候学着如何自我调适了。不想再做正能量的黑洞，只知道吸收而不知道给予。加油吧，与你共勉！

