战胜焦虑心法

天涯九哥

首先我想和大家先达成一个共识，那就是在这个世界上，人人都会产生焦虑这种负面情绪，因为这是我们的基因所决定的。从某种意义上来讲，焦虑是我们人类能生存和繁衍下来必须要具有的东西，没有焦虑，人类或许早就灭亡了。其实那些不会产生焦虑的人，大概早在远古的时代，就已经被大自然的物竞天择所淘汰掉了，所以焦虑其实就和衰老一样，是我们每个人的一生当中永远都无法摆脱的。只要我们活着，就必须要面对的东西。

而面对焦虑，我们的面前有两条路，第一条，认同于焦虑，成为焦虑本身，然后迷失和陷入在焦虑的痛苦当中，这时候焦虑的那个你就代替了真正的你，然后成为了你。当然，我们还有第二条路，那就是不认同于焦虑，跳出来观察正在焦虑的那个你，并且化解掉焦虑，这个时候你就还是你，焦虑就变成了在无形之中推动你前进和提升的一个工具。虽然这听起来有点难懂，但是我相信一直认真学习的朋友们一定都知道我在说什么。请问你打算选择哪一条路呢？我相信所有的朋友们都想选择第二条。

那好，如果这样，首先第一步你就要做到一点，那就是要接纳和允许焦虑的存在和到来。因为这个世界的底层规律之一，就是所有在内心深处折磨你，让你痛苦的，都是你不接纳的。因为你一旦不接纳。选择、对

抗和评判，你的头脑中的思维活动一升起，那么你放心，你的专注力立刻就会被这个业力系统所捕获。你一旦失去了专注力，你就不再是你了，你就变成了一个做着机械化反应的木偶。所以我们要首先允许自己焦虑，告诉自己是人就会焦虑，不焦虑不是人，这是第一步。

好，接下来就是第二步，我们要化解焦虑，让它不仅不能喧宾夺主成为我们，而且还要把它变成我们的工具和燃料，去滋养我们的专注力。听起来很酷吧？那具体要怎么做呢？当焦虑一来，我们首先要做的就是看见和识别它。这个动作其实就是让我们剥离出来，跳出来看，这是在保护我们的自由意志不被捕获。那么在你看见和识别了焦虑之后呢？根据咱们的体系，所有的情绪都是某种思维活动在身体上的呈现，都是一种能量的流动。所以这个时候我们就需要进行一个快速的自我观察。观察什么呢？根据刚才的定理，思绪产生情绪，那么你就需要找到到底是什么具体的思维活动，或者说什么事情的发生导致了什么样的思维活动，于是引发了你的焦虑情绪。注意，这是一个非常短暂的过程，要在瞬间之内完成。

举几个例子，大家来一起感受一下。比如你此刻感受到了自己正在焦虑，然后进行了快速的自我观察，你发现导致自己焦虑的原因是因为刚才你又收到了信用卡的账单短信提醒，而这又让你开始思考自己的负债和财务状况，思考你现在的生意的不景气，思考你迷茫的未来，然后自我评判，于是这些思维活动就导致了你的焦虑情绪。又比如，自我观察之后，你发现是因为自己想起了昨天的体检报告，有几项数值偏高，然后引发

了自己的胡思乱想，比如会不会突然死了。比如会不会发展成癌症啊等等，从而导致了你严重的焦虑情绪。再比如，你有一个重要的文案或者PPT，两天后就要用了，可是你却还没有开始写，然后你就开始思考如果我没有能按时完成这一系列将会产生的后果以及深深地自我否定，于是引发了你的焦虑。还有最近在单位发生了一些事情，导致了你和你的同事或者领导的关系紧张，于是你就开始反复的思考自己的单位的处境和自己在这里黑暗的未来，加之对自己的各种否定和评判，于是引发了你的焦虑。还有一位家长因为自己的孩子和同小区的孩子打了一架，于是就开始担心那个孩子会来自己家里报复，幻想着各种新闻里出现过的场景，比如那个孩子半夜突然拿着刀闯进来，一看十分的具象化，就和科幻电影一样，于是就让自己每天开始焦虑和痛苦，又或者干脆什么事也没发生。

你就是又忍不住开始就胡思乱想，比如你想到将来会老，将来有一天会死，甚至幻想自己的爱人会不会背叛自己啊等等，什么都有可能，我就不一列举了，你看千奇百怪，各式各样的，但是我想说的是，所有的这些固定的、自动化的、无意识的、奇怪的思维活动的产生和发生机制，其实都是正常的，都不是你的错，不要因此而否定自己。这可能是你在出生前或者在你的童年就已经被注入到你基因当中的记忆，这可能是你家族的几代人的遗传记忆，这属于你最原始的毅力，这怎么能怪你呢？这就是你此生要修的功课。

既然这不是你得错，你也无法改变，那你就千万不要评判，不要因此而否定自己，不要给自己贴任何的标签，下任何的定义，这一切都是合理的，你要允许自己这个样子，接纳自己这个样子，看见自己这个样子，总而言之，任何时候你生气的焦虑背后一定会有一个相应的思维活动，这就是你的业力和习惯所驱动着你做的自动化反应，发生了就发生了，没什么大不了的，这就是我们自我修炼和实修的内容和功课。这个时候我们就是要快速地通过内关去锁定这个思维活动，去发现我们的这个反应机制，然后我们才有可能去化解掉眼前的焦虑和负面情绪。好了，行动进行到这一步，当我们成功的锁定了我们焦虑背后的头脑的思维以后，那我们就可以继续再往下进行了。

事实上，当你顺利地完成了以上的所有步骤以后，你的焦虑其实已经都化解了一半以上了，但是一个真正的实修者在面对焦虑的时候，除了如如不动的观察以外，他们一定都明白，要反过来去吃掉焦虑，让焦虑成就我们的修行，而最好的方法其实就是两个字，行动。既然我们已经成功的锁定了引发焦虑的念头，那么你就记住一定会有针对这个念头相对应的正确的行动。不要怀疑，一定有，因为焦虑本身就是要促使你去朝着让你心安的方向去行动的，难道不是吗？担心健康，那你就去健身，去养生，担心工作不能按时完成，那你就要马上开始动手去做，担心自己将来会被社会淘汰或者负债无法翻身，那么你就要去学习提升，为自己的事业添砖加瓦，担心女朋友会离开你，那你就去让自己变得更加优秀，或者去关心她，去对她好，担心别人报复你，那你就去亲自和当事人和解等等。这是你在业力作用下已经完全失去了定力和专注，那么你

就当下立马进入冥想，然后每天坚持去修炼定力，你定力起来了，你自然就不会再被强迫的思考所控制了。

放心，你总是能找到相对应的，能降低你所担心的事情发生概率的行动，或者说可以让你心安的行动，不是吗？除了行动以外，你还能指望做什么去改变焦虑呢？你的担心，你的害怕，你的胡思乱想，这些你头脑当中的思维活动，这些虚幻的东西，这些假象，除了会让你痛苦之外，对现实中的现状有一丝一毫的帮助吗？并没有啊，但是到了行动这一步，还是有很多的人败下阵来了，因为人性里边还有一样东西，那就是永远都趋于保持舒适、容易和熟悉的状态不改变。所以说起来简单，用行动去化解焦虑谁都会说，但是做起来又谈何容易呢？因为这是反人性的，什么也不做，就在那儿胡思乱想，这是最简单，也是你最习惯、最熟悉的状态了。关于到底应该怎么顺利的让我们自己克服人性的习惯？就是用假装开始行动这个办法，搞出一个所谓的启动时间，去忽悠你的大脑，去骗他，让他假戏真做。一旦你的大脑成功的被你套路了，切换成了专注做事的状态，恭喜你，这个时候你的焦虑就已经完完全全的被你化解和转化掉了，并且除此以外，你的专注力和定力在这个过程中也都同时得到了提升，还有可能那些世俗意义上的名利和成功也会开始不知不觉的自然而然的找到你了。

回忆一下你从最开始的识别和自我观察，到现在你可以成功的把焦虑当成燃料，去推动和帮助你专注的做事儿，这个完整的过程，难道不恰恰就是你在生活中实修的过程啊？我们总是说实修，那么到底什么叫实修

呢？实修就是把修行切切实实的落实到生活当中，也就是王阳明说的格物致知，再加上事上练，这两个东西合在一起才叫实修，缺一不可。

在我的体系里，我从来不会去跟大家说什么不要胡思乱想，不要起心动念，那这样你就不会有负面情绪了，诸如此类的话。因为我们都是人，不是神，只要我们身在红尘之中，就永远也控制不了自己的思想，永远也不可能做到断念，除非我们变成植物人，或者一辈子都保持在冥想状态，你愿意吗？很显然你不愿意，对吧？所以我会告诉大家，先接纳允许自己的起心动念，然后就是要利用强大的自我观察的力量去守住自己的自由意志，去守住这个我是我的观察者的这个第三方视角，然后立刻展开行动，你要么把感觉拉回到身体上，回归当下，进入冥想状态呀，来躲避系统的捕获，来个强行暂时的锻炼，要么你就把注意力都放在专注的做一件当下你应该做的对你有益的能缓解你焦虑的事情上。只要你没有采取进入冥想或者专注做事这两种行动，那么不用怀疑，你一定是被你的思维活动又拉去了你的心理时间里头了，也就是你又活在幻想里面了，所以你才会痛苦，你才会变成无意识受苦的提线木偶。

更多文件请添加微信：jakenian