

# 安越下午茶

每周五的  
职场舒心之旅

焦虑是一场世纪阴谋

你必须要学会破解



去年年底，一家机构对白领满意度指数调研数据库进行统计，总结出2017年城市白领的9大关键词。排名从低到高依次是“一言难尽”、“自信”、“度日如年”、“价值实现”、“丧”、“挑战”、“成长迭代”、“穷”，以及高居榜首的“焦虑”。

## 我们的生活，常常伴着焦虑前行。

一个做了2年招聘的90后HR在朋友圈写道：“回想起参加工作的这几年，有哪一天不是在焦虑中度过的呢？无论是社会舆论逼迫的，还是因为自己的好胜心，没有一天是不焦虑的。没工作的时候焦虑着找工作，有工作了焦虑着被社会淘汰。像是个上了发条的钟表，疯狂的转动着。”



我们似乎总是能够轻易找到焦虑的理由，尽管已有研究证明，人们忧虑的结果大约有85%并不像他们之前预想的那么糟糕，甚至即便是糟糕的事情真的发生了，也有79%的人认为他们会处理得比预想的还要好。

但这些似乎丝毫不能安抚我们的焦虑。大概因为我们谁也没有能力穿越时光看到未来，因此，单单对“未来的不确定”这一点，就足以燃起我们的焦虑。

我们几乎每个人，都同时为许多事情焦虑着。大到刚刚投资的项目是否能如愿获得丰厚的收益、儿子今年的高考是否顺利，小到体重只增不减、一直追的美剧突然停止了更新。

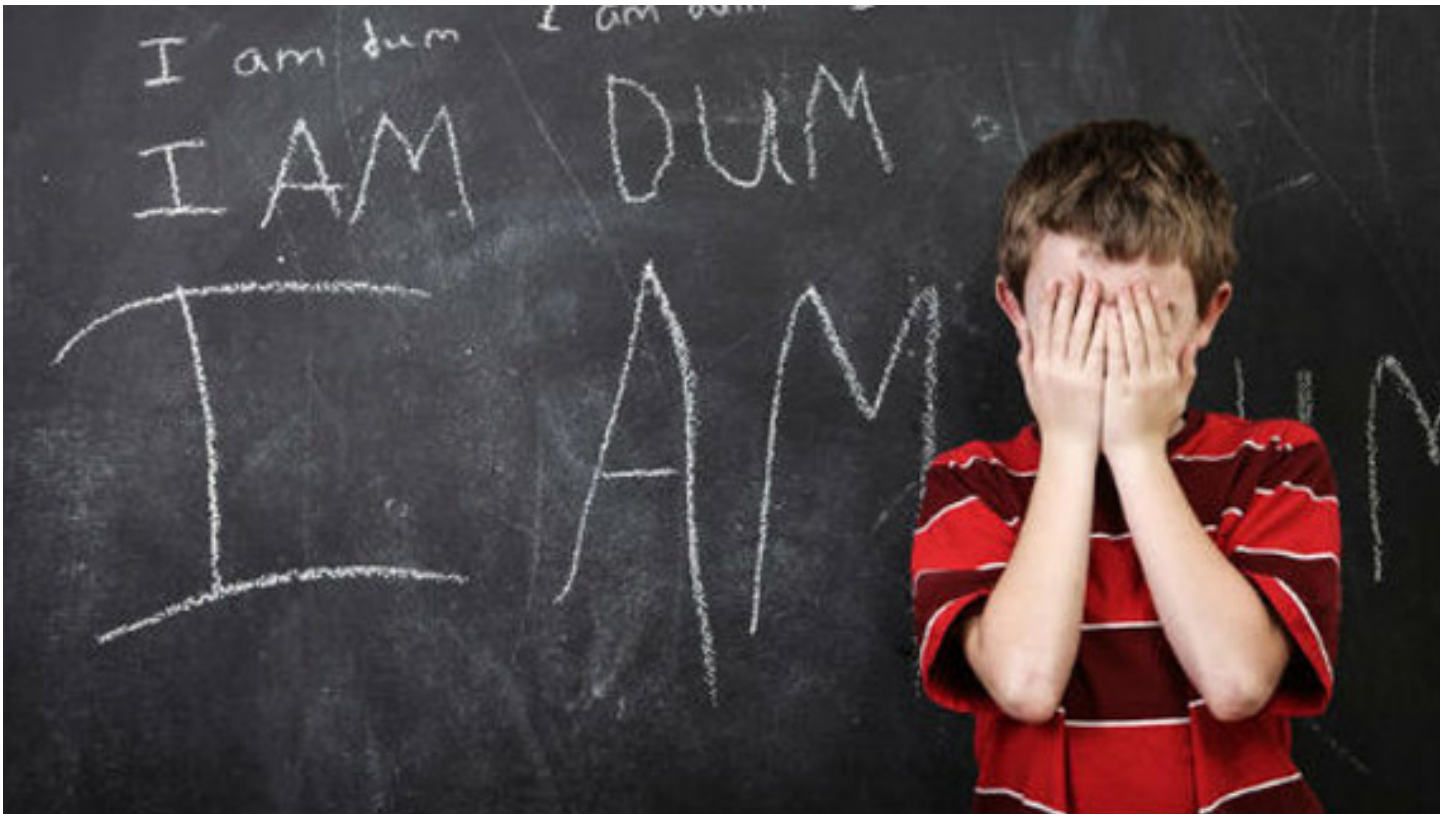




之前一些朋友跟我说，“好浮躁好焦虑，可该怎么办啊...”。刚开始我不以为然，后来自己也好像慢慢变得焦虑了，我也不是很明白，我这种一没结婚二没房贷，又穷又不好看的年轻人焦虑个什么劲啊？

本来生活过的挺美好的，坐着地铁吃着火锅唱着歌，结果开进了焦虑的隧道：你再不努力就要被别人赶超了，你再不努力孩子都输在了起跑线上.....

化身为Master的阿尔法狗风卷残云，在惊叹于人工智能超越了人类千年的实战演练，同时“机器人将代替更多工种，导致更多人失业”的预言在全网流传，听得所有人都一脸懵懵的，身边的很多HR也开始焦虑了起来。



贾平凹曾经说过，我们从未感受到如此的富裕，也从未有过如此的焦虑。一方面是人产生着巨大的创造力，另一方面人的欲望也集中爆发，所以社会有了诸多矛盾。这些矛盾是社会问题、法治问题，更是文化问题。

同时我还发现了一个世界未解之谜：GDP年年保持增速，自己资产年年持平，从开始的一无所有到现在的身无分文，增长的GDP都去哪里了呢？

身为无产阶级的我，实在看不下去了，也不想再焦虑下去了。

以下这些方法和建议，希望能治愈你莫名其妙的焦虑症。



## 01 有时候越思考，便越焦虑

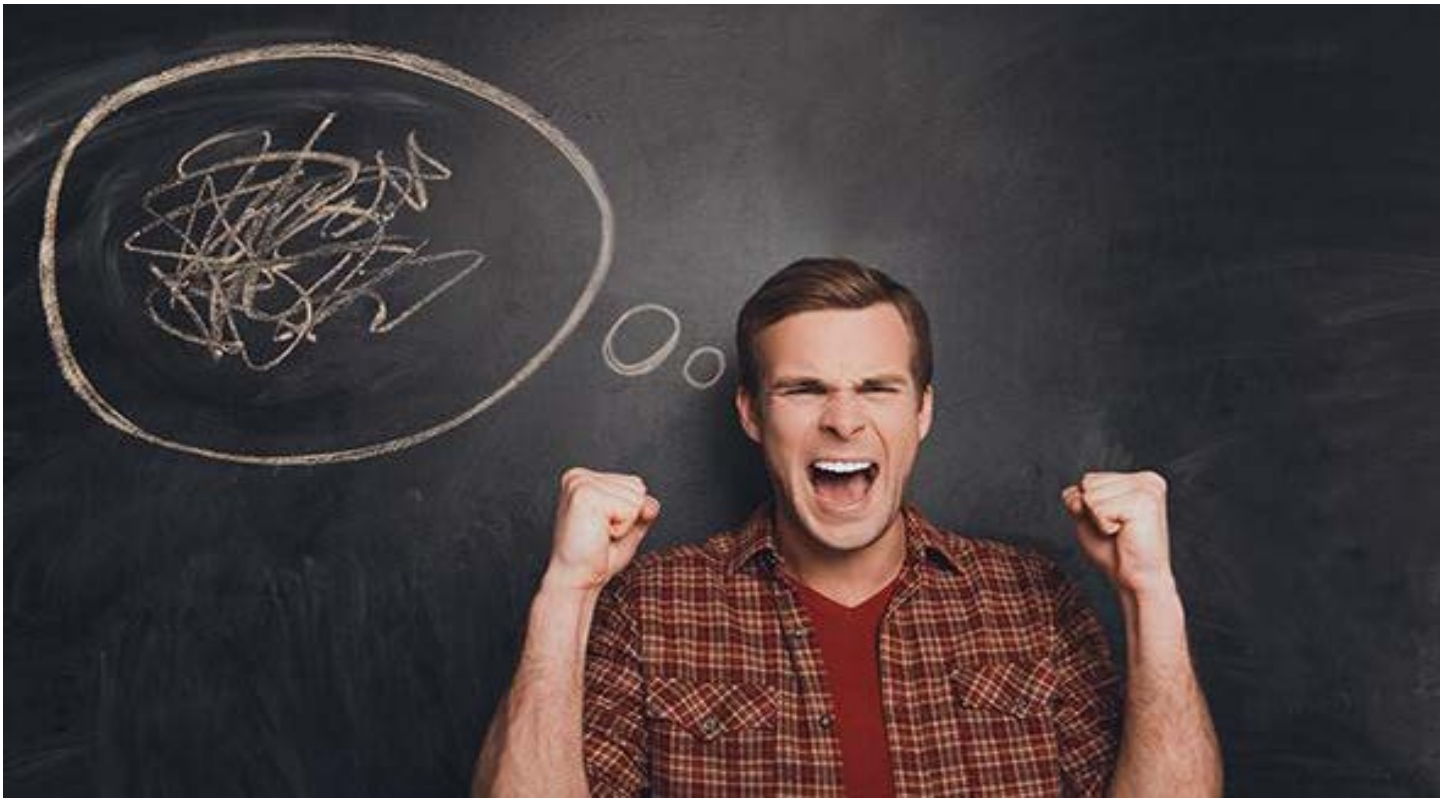
几天前有个读者微信联系我说：“最近觉得很焦虑，年近三十，面临房贷车贷和养家的压力，想转行，换一个高薪的职业，却不知道何去何从？”

这位读者一毕业就在国企工作，一干七年，稳定安逸，唯一的缺点就是薪水不高。

我问他：“你为转行做过一些什么准备吗？”

他想想，回复我：“没有。毕业至今，七年的时间不但没有为大脑添过养分，好像连大学所学也丢失了不少。”





我又问：“你是今天才开始焦虑，觉得工资少？”

“当然不是！”他的反驳来得很快。“其实一进单位，就知道这是个养老的地方，工资上不能指望太多。想过换工作，却一直不知道干什么。去私企吧，觉得辛苦，自己英文也不怎么样，况且不稳定；想过学会计，一听注会要考那么多门，也吓到了，就没准备；前几年，还想过跟朋友一起创业，但听说创业也不容易，也作罢了……”

听着他的心路史，我在想，七年的时间，在不忙的工作之余，足够一个人学好一门外语，考一个注会，甚至可以回学校把硕士、博士读出来了。如果真的创业，即使没有成功，也早已积攒了一大把经验、一大把人脉，不至于焦虑至此啊。



可是，他把时间花在了对前程的“思考”上，却迟迟没有做出决定，如今，只剩了焦虑。

**所谓选择，不是思考的结果，而恰恰是行动的犒赏。**

而我的另一个来访者，在意识到自己想得太多、做得太少后，就开始踏踏实实地地上自习，准备起了考研。并且，她会间歇投着简历、跑几场招聘会。后来她告诉我：“放弃空想后，日子真的过得充实开心了很多。”

**其实有时候，能治愈焦虑的，唯有起身行动。做得多了，焦虑自然就少了。**





## 02 把赚钱当做一个过程，而非一个结果

不要把生活活成数字。炒股了每天都盯着大盘，盯得头顶发绿。买房了每天盯着房价的变动、柴米油盐的价格，看多了真的会很焦虑。多可怜、多可悲、多可叹。

生活是丰富多彩的，有音乐，有朋友，有美食，有美景，有读书，还有打开窗子正在眺望的潘金莲……

**金钱应该是人生的副产品，不应该成为主业。**

你从事某种职业，付出劳动会得到金钱的回报。金钱只是一种激励，一种对你付出认可的回报。



但如果反过来，把追求金钱当作主业，就会变得斤斤计较，每天患得患失，最终失去生活所有的乐趣。

**追逐金钱本身没有错，而是错在把追逐金钱当作自己生命的唯一。**

生命最重要的在于体验，体验的越多，意义就越丰富。而金钱的邪恶之处在于，让你忽略体验的过程，只关注回报。

举个暴发户的例子。

我们家有个亲戚的邻居，是个姑娘，据说是富二代。但她和网传的富二代简直天壤之别，衣着低调，谈吐不凡，懂得的很多，对人还特别好。每次和她聊天，我都得向亲戚感叹，怎么能养出这么好的孩子。



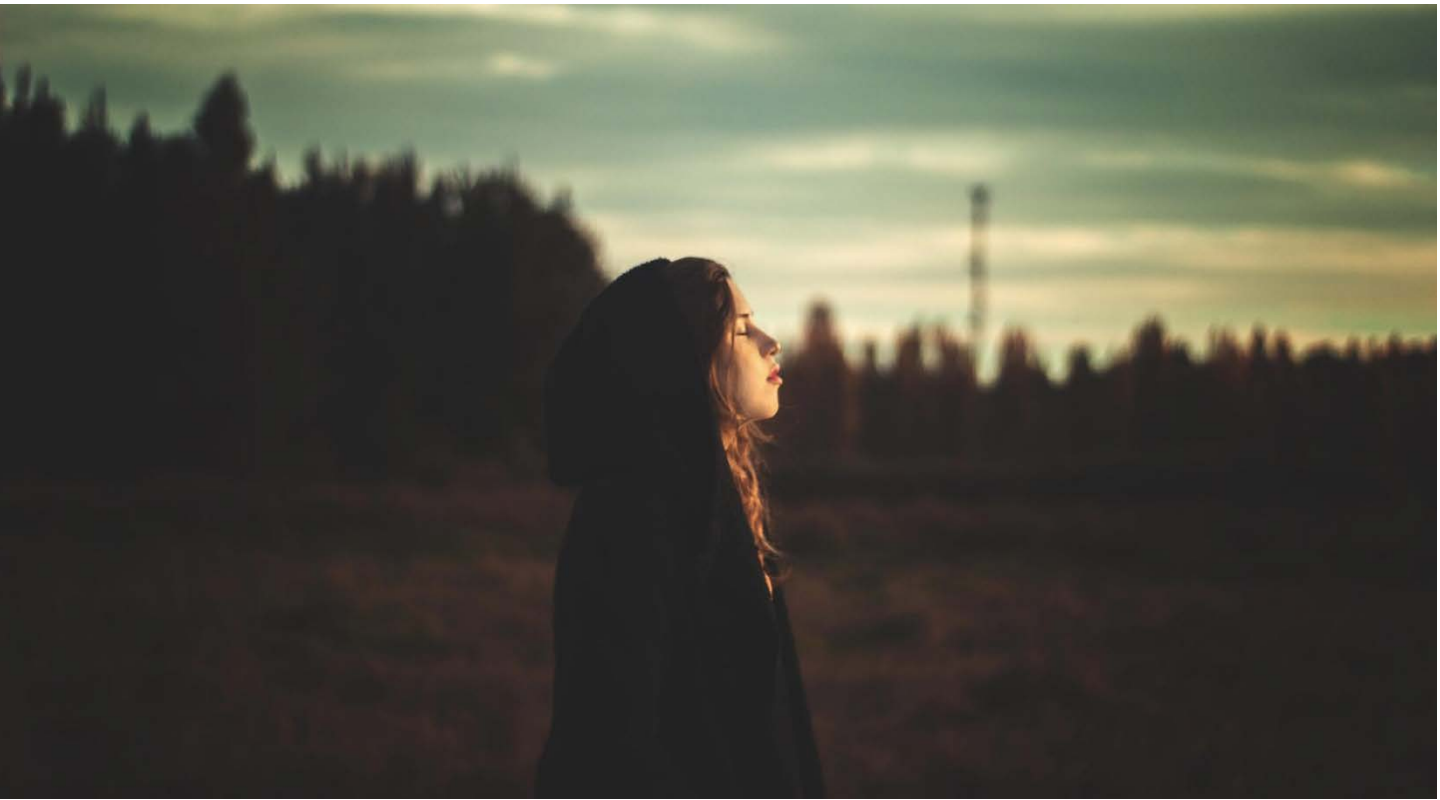
亲戚一句话，说得我泪奔：砸钱！

姑娘的父母是暴发户起家，没什么文化，十几年前开始倒腾房子，赚钱发了家。刚搬进他们那个豪华小区的时候，因为言行举止保留原来的习惯，没少被人挤兑。毕竟有钱人的世界里，如果你除了钱没有别的拿得出手的东西，会让人看不起。

他们开始注重子女的培养，若干年后，他们的女儿在接受良好教育和贵族圈氛围熏陶后出落成现在如此优秀的邻家女孩。

诚然，暴发户和真正的富人之间存在这很多的差异。但我想，再过几代，“暴发户”这三个字将从这个家族彻底消失。





### 03 很多时候，浮躁和焦虑都是始于内心的不满足

**梦想跟焦虑一样多，焦虑跟白发一样多。**

对王健林来说，一个亿的小目标确实不是什么大事，但其他人可能一辈子也够不着。

如果你心中的梦想太多、目标太高，只会给自己徒增烦恼。跳起来都够不着的目标不叫目标，那叫找罪受，随之带来的只是无尽的焦虑。

反之，如果先建立一个小小目标，慢慢去实现，小小目标集赞的多了，你想要的最终都会到来。而这些小小目标带来的小小幸福和快乐也会逐渐治愈你的焦虑。



## 幸福的门槛越低，实际越幸福。

如果定义幸福的跨栏太高，就会一直觉得“还不够”，而无法感知到幸福。反之，让跨栏降低，一点小事情，就能让人变得开心。

比如，早上能喝一杯茶是幸福，饭菜可口是幸福，能和朋友一起外出游玩是幸福，随机播放到一首喜欢的歌也是幸福……

很多时候，我们会把我们得到的一切当作理所当然，却把目光放在了那些没有得到的东西之上。

被欲望蒙蔽双眼，浮躁如浮云朵朵；降低幸福的跨栏，生活或许就能拨云见日。



## 04 不管身在什么阶级，努力成为一个“有抱负阶级”

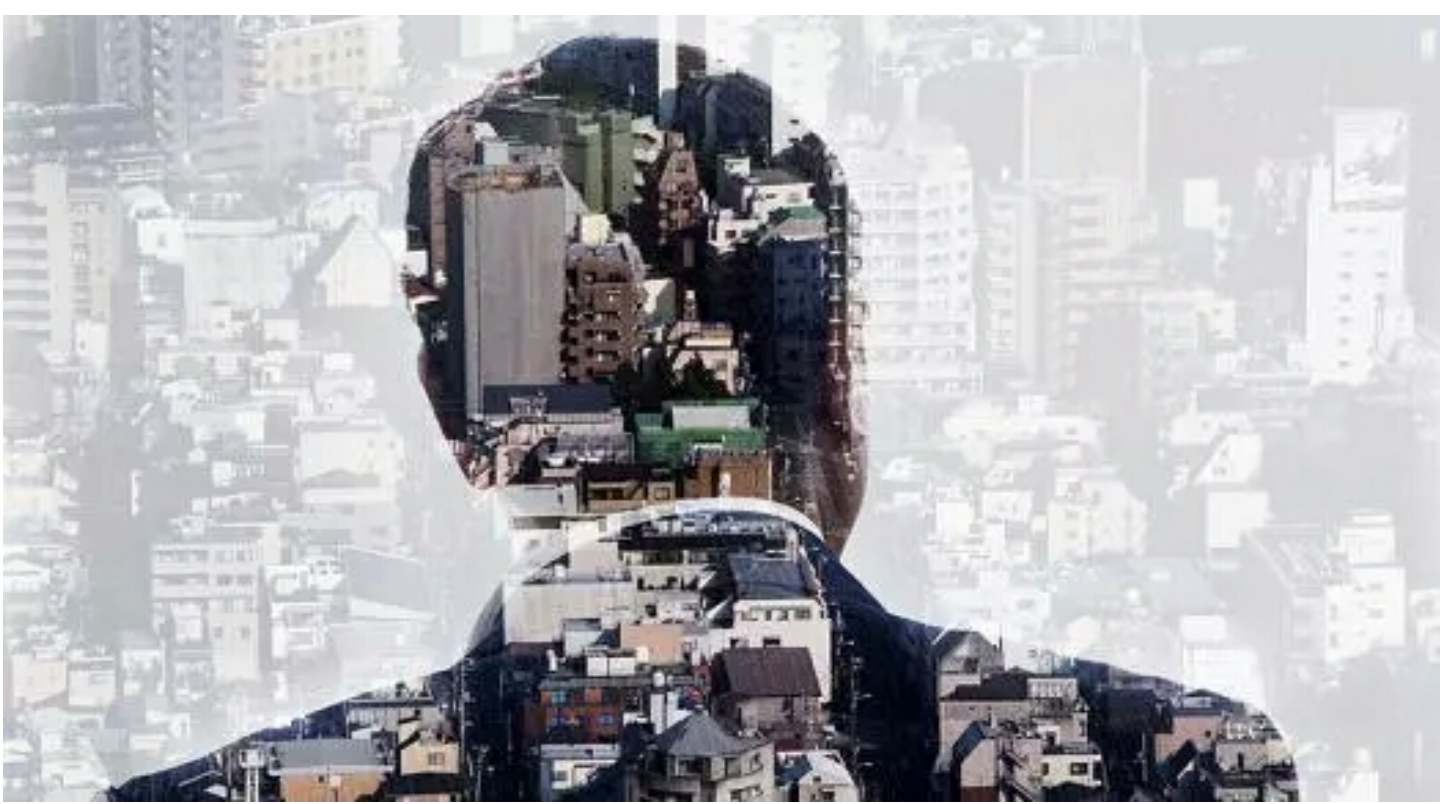
人一定要有自己的追求，在自己的生活里不断精进。

有抱负阶层的意思就是要有自己不懈的追求，在自己的生活里不断努力精进。这种精进可以是你让自己接受更好的教育，也可以是在工作中不断积累经验并且不忘记突破，还可以是致力于推动某一个问题的解决。

因为有抱负，所以就会高瞻远瞩，不会轻易被眼前的生活困住。

我觉得这样的人，才不会焦虑，因为他们明白，路是脚踏实地自己一步步走出来的。而不是跟在别人后面亦步亦趋，走的辛苦，还被路人嘲笑为邯郸学步。





在为不可知的未来焦虑的时候，不妨先问自己几个问题：

如果我今天失业了，明天我可以靠什么养活自己养活家人？我有什么技能可以培养或开发成毕生的事业？我有什么兴趣爱好可以坚持一生？

当你的才华还撑不起你的野心的时候，你就应该静下心来学习；当你的能力还驾驭不了你的目标时，就应该沉下心来，历练。梦想，不是浮躁，而是沉淀和积累。只有拼出来的美丽，没有等出来的辉煌，机会永远是留给最渴望的那个人。学会与内心深处的你对话，迷茫的时候问问自己，想要怎样的人生。静心学习，耐心沉淀，送给自己，共勉。

# 安越 下午茶

每周五的  
职场舒心之旅

一杯咖啡 一份甜点  
一次10分钟心灵按摩  
周末愉快  
积蓄能量再前行

