自我焦虑的循环

我时常感到焦虑，尤其是每当融入一个同我一样优秀且全新的环境时。这种现象从我上小学起便一直伴随着我，小时家人的期待和自我的盲目鞭策促使着我下定决心要追求心目中最能符合我心意的自己，然而人生不如意十有八九，随着自我水平的提升与视野的开拓，理想愈加高远。除此之外，更重要的是在与同学们的高强度竞争中，我很容易陷入盲目焦虑的状态，即使我本就知道我们每个人只是活在属于自己的时区内，不必要过度的焦虑自己还暂时没法获得的东西。因为从未认真关注自己的情绪，我好像对焦虑这种情绪一无所知且充满畏惧。

最近体验到这种感觉的时候我已经在大学度过两周的适应时光了。无论是在高数还是线代课这种理科性强的课程中，我都不会感到太焦虑，甚至游刃有余，因为我很能集中自己的注意力；可是，来到了习概或思修甚至是英语的课程中，每当我和我的学习搭子相邻而坐的时候，奇怪的现象出现了：面对这些我有信心能学好且我认为能轻松应对的科目时我就会情不自禁地走神，甚至进入无我的状态，回过神来才发现搭子们已经记满了一页的笔记，患得患失的我便被突然涌上心头的焦虑感袭击，心里计算着与伙伴们差距的同时不可避免的分心，因此带来的差距感与焦虑感便二次堆积彻底冲晕了我……。

其实这种焦虑感一直带有盲目性，即我根本不知道在焦虑会失去什么，明明脑海里已经对自己的规划了然于心，却偏偏被人带节奏，感觉别人做的是效率总高与自己。那么产生这种想法的深层原因就应该是自己确实对自我方法的认同度低，一方面可能确实囿于怠惰摆烂于心，而自己还未能接受这种不符合心理预期的行为；另一方面就有可能缺乏自己也能做好的的信心，未能很好地正视自己方法所带来的正面效益。具体一点，与我同行的搭子们在一旁拿着手机窃窃私语着，像举办一场意义重大的秘密会议，我很想找机会参与进来听听他们是不是在某一点的理解和信息比我更深更广。这个“我很想”背后暗藏一个假设，即如果我不听或我不能有和他们一样甚至是超越他们的观点我就不能保持自己的“现有地位”和能够超越同赛道的竞争者们的资格，甚至我心里还藏着虚荣与骄傲的桎梏和我一定要比我的同龄人们做得更好的前提；最后这种焦虑是短期焦虑，并非一种对未来的长期焦虑。

不过应对起来不算太难，首先接纳这种状态，焦虑是前进的原动力之一，焦虑能让原本涣散的精神再次集中起来，所以当意识到自己的焦虑时不要害怕或者更加焦虑，认清焦虑只是自己的一种情绪而已，焦虑能促进潜能的开发。其次建立起对自我价值提升途径的高认可度，经常对自己下达积极暗示：只要坚持不懈走属于自己的道路才是对自己最大的负责，别人怎么做、是否做的比自己更高效，要清楚那是别人的固有属性要学会“社会上下级比较”嘛，高效只是别人其中一个属性点点的多，真正能拉开我们差距的唯有努力，记得接纳不完美的自己。