

文/马臻

战胜“心魔”



栏目主持人 马臻，复旦大学环境科学与工程系副研究员。电子信箱：zhenma@fudan.edu.cn。

读中学时，我自信心很强。但出国读研后，不知怎的，自信心忽然消失了。我常会问妻子：“老板觉得我厉害吗？我有没有光吃米不下蛋？”如果哪天博导夸奖几句，我就如沐春风，睡觉也安稳了；而如果博导说了几句不中听的话，我一天的情绪也坏了。我还常和别人比较。看到有的同学出了很多文章，就会忧虑自己的科研进度慢了。当妻子把多产同学当作正面典型嘲笑我时，我简直都快崩溃了。

做博士后时，我还是缺乏自信。在办公室伏案写论文时，我想：“老板大概不愿看到我放下实验，而坐在电脑前写文章吧？”老板叫我帮别人测数据，但在检查工作时只问我自己的科研做了吗，我就想：“帮别人‘跑龙套’算不算工作量啊？老板看得见功劳苦劳吗？”最好他每天拍着我的肩说：“你的贡献很大，你的确带动了我们的课题组。”在走廊上看到老板脸色不好，就疑人偷斧地想是不是有人打小报告了。后来，读了几本书，了解到上述自己击败自己的行为是由于“心魔”作怪引起的。书中介绍了缺乏自信心的症状、产生原因和纠正方法。读着读着，我不但清楚地认识了自己的问题，逐渐丢掉了心理包袱，而且对周围的人和事情形成了新的视角。以下，我结合生活中的现象和书中的说法，罗列几种与缺乏自信心相关的“心魔”。

“心魔”之一是自我疑虑（self-doubts）。例如，参加考研面试的同学想：

“我不是重点大学的学生，面试老师会不会看不起我？考上后，同学们会不会嘲笑我？”拿到外资企业 offer 的学生想：“我真的能进外资企业吗？他们会不会把 offer 撤回？我能胜任这份工作吗？”而想回国任教的留学生想：“我的博士后经历是不是太短了？我文章那么少，能找到工作吗？”说到底，自我疑虑是不相信自己能力和实力的表现。

“心魔”之二是寻求肯定（approval-seeking）。例如，有的学生每过一小时便向导师请示：“我这样做对吗？”需要导师不断给他打气：“很好！就这么做下去，你会得到伟大的发现！”有的出国申请者在 BBS 上发帖子：“收到两个大学 offer，A 大学位于大城市，大学排名好，就业前景好，就是奖学金偏少；B 大学位于鸟不拉屎的山沟沟，大学排名 200，奖学金较多。我有点偏向于去 A 大学，跪求大家指点迷津！”Robert Anthony 在“The Ultimate Secrets of Total Self-Confidence”中说到寻求肯定的危害：“通过不断地寻求肯定，遵从者逃避了他自己创造成功和幸福的责任，把自己的幸福完全地靠在别人的肯定上面。他成了别人的心理奴隶。”

“心魔”之三是自我辩白（self-justification），即自己无法做主，而需要向别人解释自己选择的合理性。高考结束后，考生的亲友会关切地询问战况。考上重点大学冷门专业的同学在报出专业名称后，会主动补充说专业不等于职业，学造原子弹的将来也能进国际会计师事务所。有的出国申请者在 BBS 上把自己的申请结果公之于众，强调是自己把某某学校拒掉的，不是某某学校拒掉自己的，并马后炮似地分析为什么自己拒掉的学校不好。还解释说，老师和父母都同意他的选择。报纸报道“海归”，常常强调当时多家外国公司都抢着想高薪聘请他，他不是在国外找不到工作才回国的。Andrew Matthews 在“Making Friends”中写道：“自信、自我决断的人是不会把他们的生命耗费在解释自己上面的。他们该怎么做，就怎么做。”

Alexandra Stoddard 在“Things I Want My Daughters to Know”中写道：“不要试着对任何人证明任何有关你的事情。这没有必要。你自己的职责是成为你自己，对自己保持真实。”

“心魔”之四是和别人攀比（self-comparison）。实验室里，学生们比来比去，看谁得到导师的偏心。网上常有些帖子，说惊现某牛人，博士期间发高档论文十多篇。各位看客有的作惊讶状，有的持怀疑态度，有的崇拜地五体投地，有的自叹不如。一些随同“海归”回国的配偶，一会嫉妒在美国的同学水平也不怎么样，却留在了美国，一会又慨叹国内的老同学们早就有房有车了。Ernie J. Zelinski 在“101 Really Important Things You Already Know, But Keep Forgetting”中写道：“把你的状况和别人比较，会带来理想破灭和困惑不已的感觉。最终你不公平地把别人想得太好，却不喜欢自己。”作者接着说：“如果嫉妒隔壁邻居家的草绿绿的，还不如低头给自家的园子浇水呢。”

星云大师的《迷悟之间》里有篇文章“人比人”，给我很大启发。星云大师写道：“钻石，不要跟石头比大；花草，不要与松树比高；溪流，不要跟海洋争大；平民，不要跟政治人物比权力。因为钻石的精美、花草的芬芳、溪流的奔放、平民的潇洒，都不是大石、高松、海洋、权力所能比的，因为各有所得，各有所失。”尺有所长，寸有所短，不能光拿别人的长处和自己的短处比，自己折磨自己。不要只看到别人光鲜的一面，别人不会告诉你他的痛苦，你也不知道别人将来的结局会如何。别人只是别人，无论是崇拜别人还是自己缴械投降，都无法替代自己努力。唯有认清自己的方向并不断努力，才能实现自己的梦想。

人最大的敌人不是别人正是自己。是自己的不良习惯、不好心态，限制了自己的潜能，影响了自己在学业和职场上的发展。只有战胜“心魔”，才能在成功的道路上轻装上阵、大步向前。

（责任编辑 朱宇）