



别让恐惧替你思考

编译/邓 笛

恐惧是人类最原始的本能反应，所有人都体验过恐惧。当你在丛林小径遇到一条蛇，瞬间心跳加速，四肢僵硬，恐惧席卷大脑。或许这条蛇样子可怕，也可能是因为看到了它的毒牙，但认真地想一想，真正困住我们的，往往不是这条蛇，而是内心无限放大的恐怖想象。“人不是被事物本身困扰，而是被其对事物的看法困扰。”恐惧也是如此，从本质上来说，恐惧是思维对未知的投射。历史上无数案例证明，心理暗示的杀伤力远超现实的威胁，许多悲剧的根源都是“自己吓自己”。

多数情况下，这种情绪具有惊人的破坏力。当人沉溺于恐惧幻想中时，就像陷入沼泽，越是挣扎就陷得越深。事实上，我们担忧的90%的事情都没有真正发生，但恐惧已经提前消耗了我们的生命力。它还会让人错失良机。比如，面对新挑战时，有些人会先计算风险，而挑战者会先看到可能。心理学家发现，生死关头如果能够冷静30秒，或许就能改写事情的走向和结局。

但硬币总有另一面，恐惧的反面就是成长，“不经历风雨，怎么见彩虹”说的就是这个道理。美国作家约瑟夫·坎贝尔说：“你害怕进入

的洞穴里藏着你要寻找的宝藏。”从长远来看，人一生中总是会遇到几件危险的事情，而选择躲避并不比直面危险更安全。埃德蒙·伯克曾说：“恐惧会剥夺大脑的逻辑思维能力。”既然如此，我们何不勇敢一点？

要想战胜恐惧，首先要勇敢，要识别恐惧的虚假性。就像孩子鼓起勇气走向衣柜中的怪物，最终发现那只是外套的影子。戴尔·卡耐基提出的“行为矫正法”依然有效，那就是持续做害怕的事，恐惧自会消退。将恐惧转化为敬畏，也是方法之一。爱因斯坦说：“我们

所能经历的最美事物是神秘。”对未知保持好奇，就能打开新世界的大门。

值得注意的是，恐惧并非一无是处。它像身体的疼痛警报，让我们免于犯致命的错误；它折射内心真实的渴望，更是人性的试金石，越是危难时刻越能显露人的本质。观察一个人如何面对恐惧，往往就能发现他的软肋所在。

真正的勇者不是无所畏惧，而是感到害怕却依然前行。当你下次感到恐惧时，请记住：那不过是成长发出的邀请函，用颤抖的手拆开它，里面藏着你未曾想象的自己。

沙与石

编译/许文龙 插图/赵曙含

烈日炙烤着无垠的沙漠，两个旅人在沙丘上拉出长长的剪影。一对好朋友，阿米尔和卡西姆此刻却因路线爆发了争吵。情绪失控的卡西姆突然抬手，一记响亮的耳光落在了阿米尔的脸上。阿米尔感到很受伤，但他什么都没说，只是弯腰在滚烫的沙地上写道：“今天我最好的朋友打了我。”写完后，他用脚将沙面抹平。

他们继续向前走，来到了一片绿洲，决定在这里歇歇脚。突然间，意外发生了。阿米尔陷入流沙，眼看就要被黄沙淹没。“快抓住我！”卡西姆大喊着扑过来，奋力将阿米尔拖回安全地带，两人瘫倒

在棕榈树下剧烈喘息。当阿米尔从惊吓中恢复过来后，他取出匕首，在石头上刻下这样一句话：“在此地，我最好的朋友救了我的命。”

卡西姆凝视着石头上的字迹，突然发问：“为什么我伤害你之后，你在沙子上写了一句话，这次却要刻在石头上？”

阿米尔回答道：“伤害该如沙上的字迹随风而逝。而恩情要像这石刻，千年风沙也磨不灭。”

把你遭受的伤害写在沙子上，忘记它们。把你收到的恩惠刻在石头上，铭记它们。人心不该是仇恨的博物馆，而要做感恩的纪念碑。

变魔术

编译/胡 英

杰克是个聪明的年轻人，只可惜他的聪明没用在正道上。他喜欢顺手牵羊，占点小便宜。由于从没被人发现，杰克不仅不思悔改，反而对自己的偷窃本领颇为得意。

一天下班后，杰克和同事彼得走进了一家甜品店。逛了一圈之后，发现两人都没带钱，只好空着手走了出去。向前走了一段距离后，杰克打开自己的西装口袋，得意地对彼得说：“瞧见没？没带钱也能吃到点心。没我这两下子的话，休想把这三个甜甜圈揣进兜里。”

彼得厌恶地看着他说：“你

这偷鸡摸狗的把戏还不好意思跟我炫耀？看我怎么用正大光明的办法，不用花钱，照样能吃到甜甜圈。”

“真的吗？”杰克好奇地问，“什么办法？我倒想见识一下。”

“跟我来吧。”彼得说。

于是，两人又回到了店里，彼得叫来了店主：“先生，我给您表演个魔术好吗？”

店主刚好心情不错，回应道：“好啊。”

彼得说：“请给我两个甜甜圈。”店主照做了。彼得接过甜甜圈，三下两下就吃完了。

“你的魔术呢？”店主问。

“还得再来一个甜甜圈，不然我这个魔术表演不能成型。”彼得回答。

这时，店主有点生气了，但还是耐着性子又给了他一个甜甜圈。彼得吃完了甜甜圈，转身朝店外走去。

店主十分恼火，朝着彼得吼道：“嘿！伙计！往哪儿走？这就是你的魔术吗？”

彼得转过身，指着杰克说：“想知道我吃掉的三个甜甜圈去哪儿了吗？看看这家伙的上衣口袋就知道了。”



妙趣茶话会



有了

编绘/德德德

