淡江時報 第 355 期

**平 常 心 與 自 信 心 　☉ 陳 世 崢**

**瀛苑副刊**

人 是 有 情 感 的 動 物 ， 會 隨 著 心 理 、 生 理 變 化 或 外 界 接 觸 的 不 同 而 有 喜 怒 哀 樂 等 情 緒 。 比 如 ， 受 到 欺 負 時 會 生 氣 ， 中 大 獎 時 會 高 興 等 等 ， 這 都 是 人 應 有 的 反 應 。 然 而 ， 這 種 情 緒 反 應 ， 有 時 反 而 會 害 到 自 己 ， 譬 如 說 ， 在 重 要 的 比 賽 時 緊 張 、 怯 場 的 情 況 發 生 ， 此 時 自 己 應 有 的 能 力 、 長 處 就 會 大 打 折 扣 。 譬 如 說 ， 考 生 在 聯 考 時 常 會 忘 記 背 過 的 答 案 、 球 員 在 總 冠 軍 戰 時 失 誤 會 比 平 常 多 ， 然 而 這 種 情 況 卻 是 我 們 可 避 免 、 克 服 的 ， 那 就 是 ─ ─ 以 平 常 心 看 之 。

最 近 非 常 流 行 EQ這 個 名 詞 ， EQ就 是 所 謂 的 情 緒 商 值 ， 而 EQ高 就 相 當 於 以 平 常 心 來 看 待 任 何 事 物 。 人 在 關 鍵 時 刻 難 免 會 有 壓 力 、 會 緊 張 ， 但 如 果 能 夠 不 要 把 事 情 看 得 很 重 ， 以 平 常 、 甚 至 於 輕 鬆 的 心 情 來 面 對 它 ， 往 往 能 收 到 事 半 功 倍 的 效 果 。 不 要 把 事 情 看 得 很 重 ， 並 不 是 叫 自 己 以 吊 郎 當 的 態 度 來 敷 衍 了 事 ， 而 是 事 前 應 盡 自 己 最 大 的 努 力 準 備 它 ， 面 對 時 盡 自 己 最 大 的 能 力 處 理 它 ， 即 「 事 前 努 力 ， 事 後 莫 悔 」 的 心 情 。

我 覺 得 一 個 人 要 成 功 ， 除 了 要 有 平 常 心 之 外 ， 更 重 要 的 自 信 心 也 要 具 備 。 自 信 心 簡 單 地 講 就 是 滿 意 自 己 、 相 信 自 己 。 譬 如 說 一 個 身 高 很 矮 的 人 ， 想 在 籃 球 場 上 有 好 的 表 現 ， 雖 然 比 較 難 ， 但 如 果 他 能 接 納 自 己 天 生 的 缺 陷 ， 加 強 自 己 速 度 、 準 度 ， 相 信 仍 能 有 一 番 好 作 為 的 。 在 此 主 要 是 說 人 不 可 能 生 得 非 常 完 善 、 完 美 ， 難 免 會 有 一 些 缺 陷 ， 但 只 要 能 接 受 它 ， 滿 意 自 己 、 充 實 自 己 、 勇 敢 地 向 自 己 的 目 標 踏 去 。

一 個 人 對 自 己 有 信 心 時 ， 做 任 何 事 自 然 就 會 產 生 一 股 勁 ， 這 股 勁 能 夠 讓 人 更 加 積 極 、 更 加 有 耐 力 。 所 以 一 個 人 想 要 在 任 何 事 有 所 成 就 ， 除 了 要 以 平 常 心 來 看 待 它 ， 更 重 要 的 要 有 自 信 、 相 信 自 己 做 得 到 ， 如 此 才 能 超 越 自 己 ， 超 越 競 爭 者 ， 而 漂 亮 地 完 成 目 標 。 （ 本 篇 為 心 靈 成 長 徵 文 比 賽 優 等 獎 作 品 ）