

平常心與自信心 ⊙ 陳世崢

瀛苑副刊

人是具有情感的動物，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，有時的反而會害到自己，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，面對時的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，更重要的自己信心也要具備。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。在此主要是說人要不能接受它，非常完美、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）