

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、長的處就大會大打折扣。譬如說，考生在聯考時常會忘記背過的答是案、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平就有壓力、會緊張，但如果能夠不要把事看得很重，以平的態常、甚至於輕鬆的心情看得很前，並不是叫自己吊郎當的態，而效果。不把事情看的是事力處，盡自己即「事前努力，事後莫悔對」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。自信很高，如果他能有一美、實。譬如說一個身高如果他能有一美、實。雖然比較難，但相信完善、充實。雖然速度、準度、非滿意自己、充實。雖然速度、準度、非滿意自己、充實。

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。所以一個人想要的，在任​​何事​​有​​所​​成就​​，​​除​​了​​要​​以​​平​​常​​心​​來​​看​​待​​它​​，​​更​​重​​要​​的​​是​​在​​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​​）

2010/09/27