

你了解 急性子背后的原因吗？

有很多人总是爱批评自己性子急，自责自己的焦虑，着急忙慌的做事情，很容易出错，最后什么都没做好。内在的焦虑多了，人就很容易成为急性子，而且焦虑起来还容易发火。惯性焦虑的外在结果是事情难做好，内在结果则是容易感觉到累、沮丧、挫败。焦虑一段时间后，就开始怀疑自己什么都做不好，还会失去动力什么都不想干。有时候甚至会怀疑自己“我是不是真的很差劲？”

急性子是有些不好。但改变急性子的方式，绝对不是嫌弃自己。我们要改变一个问题，首先要去理解这个问题，你只有理解急性子背后的原因以及焦虑的本质，你才能找到切口去改变它。

一个人之所以性子急，通常有三个特点，第一个特点就是给自己安排过多的事情，在现实层面上，我们的内心储存量是有限的，如果在某个时刻你的心里同时装着很多事，你就开始容易心急了。你的心有多满，你就会有多容易着急。每天都像陀螺一样，马不停蹄地去做事情。

第二个特点是留给做事情的时间少，如果不能给自己留有足够的做事情时间，总是尽快赶时间，我们的内心就很容易焦虑和着急。从客观上来说，有的事情的确是紧急重要的。比如说抢救、赶火车等。但事情紧急和急性子无关，紧急的事情不是常态，如果每件事情都留得时间少，连起来就是惯性的焦虑，很容易发展成急性子了。

第三个特点是完美主义，有的人不仅要求自己做完很多事情，还要用最短的时间做到某种程度，达到某个标准，但无奈自己的能力又不能支撑自己达到这个标准。

很多人通过不断的责怪自己想要改变焦虑，结果适得其反。当我们不断自责时，体验到的是自己的无能和挫败感。这时候就会想做更多的事情来补偿自己，来证明自己不差，从而又加大了要做的事情数量。自责的时候，也会无意识提高自己的要求。当内心的负担达到临界值的时候，人们会自我否定，觉得自己不适合做这些，想要放弃。

缓解内心焦虑、让内心获得平静的方式可以针对以上的三个特点做一些调整，第一个调整就是要适当安排做事情的数量，你可以花半个小时的时间，来列举一下你现在想做的事、你心里装着的事，一个个地写下来。然后开始一个个地划掉，减掉60%左右的量，将时间分配给重要的事情。缓解内心的焦虑感。

第二个调整就是将你预计的做事情的时间扩充到2-3倍，甚至更多。你要给自己时间去成长，就像花开一样，你要陪自己慢慢开花，慢慢绽放。人生很长，此刻慢不代表全程慢，即使全程慢，找到属于自己的节奏，你会开始觉察到：成长的过程，也可以去享受。

第三个调整就是要合理制定目标。先拥抱我们现在的样子，从而一步一脚印，从当下出发，抵达我们想成为的美好。别着急，一切都会到来。你要跟过去的自己比，跟昨天的自己比。你会发现自己又拥有了什么，这是一种“我在路上”的幸福感。

慢下来的过程，其实就是自我关爱的过程。在时间中摸索生命的脉络，别着急，慢慢来，一切的美好都会到来。

