

《无为×焦虑治愈》30天练习册

第1章：焦虑不是敌人 — 一个道士的焦虑诊断

我做这行25年，见过太多被焦虑压垮的人。他们走进云间道的时候，脸色灰白，肩膀紧绷，说话像连珠炮——急着把苦水倒出来，又怕我不理解。

去年秋天，来了一个小伙子，叫林然，32岁，在大厂做产品经理。他坐下第一句话是：“鼎隆老师，我快不行了。”

每天凌晨四点准时醒，心咚咚跳，像有人在胸口擂鼓。醒来第一件事不是睁眼，是焦虑——今天的会怎么办，项目延期怎么办，老板那句话什么意思。他说自己像一台永远关不掉的电脑，风扇呼呼转，但什么都跑不动。

我没有给他开药方。也没有让他打坐、站桩、念经。我只问了他三个问题。

第一个问题：“你觉得焦虑是来害你的，还是来帮你的？”

他愣了一下。从来没人这么问过他。他想了想说：“当然是害我的啊，我快被它搞死了。”

第二个问题：“如果你的车仪表盘亮红灯，你会砸仪表盘吗？”

他笑了：“不会啊，我会打开引擎盖看看。”

第三个问题：“那你为什么一直在砸你的焦虑，而不是看看它想告诉你什么？”

他不笑了。沉默了很久。

这就是转折点。

道家不讲“战胜焦虑”。战胜什么，你就跟什么打仗。打仗最耗能量，你越打越累，焦虑越来越强壮。我们讲的是“观”——看它，懂它，让它自然流过。

焦虑不是病，是信号。你的身体比你的脑子聪明得多。它知道什么东西失衡了，就用焦虑来告诉你：喂，这里有问题，看一下。你睡不着，是心神不安——白天压下去的那些情绪，晚上翻上来。你胃痛，是思虑过度——脑子停不下来，身体替你扛着。你肩颈硬得像铁板，是扛了太多不该你扛的东西。

每一次焦虑发作，都是你的身体在大喊：看我！看我！

而你要做的，不是让它闭嘴，是学会听。

【练习】焦虑类型自测表

阅读下面五种描述，勾选最像你的那一种（可以多选）：

A. 控制型

- 事情一旦不在计划内就坐立不安
- 别人做事你不放心，总觉得“还不如我自己来”
- 脑中反复推演最坏情况，试图用提前焦虑“控制”未来

B. 逃避型

- [] 面对困难的第一反应是"先放着吧"
- [] 消息不敢点开，电话不敢接，拖到不能再拖
- [] 用刷手机、打游戏、吃东西来转移注意力，但焦虑反而加重

C. 完美型

- [] 做一件事反复检查、反复修改，总觉得"还不够好"
- [] 一个细节没到位，就觉得整件事完蛋了
- [] 对自己非常苛刻，但很少这样要求别人

D. 比较型

- [] 刷朋友圈/社交媒体后心情明显变差
- [] 总感觉别人都在前进，只有自己在原地踏步
- [] 看到同龄人的成就时会下意识贬低自己

E. 灾难化型

- [] 一件小事不顺，脑中自动播放"人生完蛋"连续剧
- [] 身体稍有不适，立刻想到最严重的疾病
- [] 别人随口一句话，你能解读出十个负面含义

认领你的焦虑模式。认识它，是治愈的第一步。

第2章：石头与河流 — Wu Wei 的核心比喻

去年有个创业者来找我，叫陈洋，35岁，做了四年创业，公司二十来号人。

他来找我的时候，状态很差。融资谈不下来，核心员工接连离职，客户续约率掉了四成。他每天工作16个小时，越努力越糟糕。他说："鼎隆老师，我什么方法都试过了。我比所有人都拼命，为什么结果越来越差？"

我听完，跟他说了一句话："你停一周。什么都不做。"

他差点从椅子上弹起来。"一周？！公司怎么办？团队怎么办？"

我说："你试过了拼命，对吗？拼命有用吗？那就试试不拼命。反正拼命已经失败了，你怕什么？"

他咬着牙答应了。

前三天，他几乎疯掉。手机静音放在抽屉里，他说自己出现了戒断反应——手会自己伸过去摸手机，摸不到就出汗。第四天傍晚，他在沙发上发呆，突然哭了出来。不是悲伤，是释放。第五天早上，他给我发了一条消息：

"我想通了。我一直在推一堵墙。墙没动，我的手断了。"

这就是Wu Wei（无为）。

很多人一听到"无为"，以为是躺平、摆烂、什么都不做。完全不是。无为是：水遇到石头，不硬碰硬。水绕过去。但你注意——水绕过去之后在干嘛？它还在流。它不会因为一块石头就停下来。而且一百年后你再来看，石头被磨圆了，水毫发无伤。

石头就是生活中的阻力：那个跟你对着干的同事，那个怎么都谈不下来的客户，那个你改了一百遍还不满意的方案。你的本能是硬撞——再努力一点，再用力一点。

但水告诉我们：换个方向有时候更快。

陈洋停了一周之后回去上班。他做了三件事：把那个看了就头疼的客户转给合伙人，停掉了一个他偷偷干了一年但毫无起色的项目，开始每天下午五点准时离开办公室。

三个月后他跟我说，公司没垮。反而活了。因为他不挡路了，团队开始自己解决问题。客户续约率回来了，虽然还没回到高峰，但他睡得着了。

你努力没用，不是因为你不努力。是因为方向不对的时候，越努力离目标越远。

【练习】找出你的"硬碰硬"

拿出纸笔，回答下面三个问题：

1. 写下一件你最近反复努力但毫无进展的事情。

如果我是水，我会怎么办？

2. 写下一段让你精疲力竭的人际关系。

如果我是水，我会绕到哪里去？

3. 写下你一直在"推"的一个想法或执念。

如果我松开手，会发生什么？

第3章：身体的焦虑地图 — 焦虑住在哪个器官

五年前，一个四十出头的女人找到我，叫周敏。她是做财务的，浑身都是精确——衣着、坐姿、说话的语气。但她的手一直按着胃。

她说自己胃痛三年了。看过三家医院，做过两次胃镜，报告都是正常。医生说你可能是压力大，注意休息。她说我当然知道是压力大，但怎么注意？注意了就不痛了吗？

我问她："你最近在愁什么？"

她眼圈一下红了。女儿高二，成绩很好，想去美国读大学。周敏支持女儿，但每天早上醒来第一件事就开始想：她去那么远谁照顾她？她被人欺负怎么办？她交到坏朋友怎么办？她一个人生病了谁给她倒水？

天天想，夜夜想，然后胃就开始痛。

我跟她说了一句她记到现在的话："你的胃不是胃的问题，是你的脑子借了胃来还债。"

在道家的身体观里，情绪和身体从来不是两回事。但我不跟你讲什么丹田、经络，我用你能感觉到的东西来说——

心慌心悸：不是心脏有问题，是你心里有火，憋着没处发。你是不是有一个想发火但不敢发的人？是不是有一件事，你觉得不公平但咽下去了？心火不散，心就一直跳给你看。

胃痛胃胀：不是吃坏了东西，是你的脑子停不下来。你睡觉时闭了眼，脑子还在跑——那个还没回的消息，明天要交的东西，上个星期说错的那句话。脑子在转，胃就在拧。

失眠多梦：白天你用一个"正常"的面具把情绪压下去了。到了晚上，面具卸掉，那些压了一天的东西全浮上来。所以你不是睡不着，是你欠了身体的债，它趁你躺着来收账。

肩颈僵硬：你的肩膀不是你自己的。你在扛别人的事——同事该做没做的，家人该想没想的，甚至这个世界该改没改的。你扛了太多不属于你的责任，身体替你交了税。

周敏后来跟我做了三个月。我让她每天做的第一件事，不是打坐，不是吃药——是吃完晚饭，坐下来，把手放在胃上，对着胃说一句："我知道了，你在帮我担心我女儿。谢谢你。交给我。"

听起来有点傻，对不对？但两周之后她跟我说，胃不那么痛了。不是不痛了，是有人听见了它。

你的身体从来不会背叛你。它在帮你说话。你要做的，是学会听。

【练习】身体扫描 + 一周症状日志

身体扫描（现在就可以做）

找一个安静的地方，坐直或躺下。从头顶开始，慢慢往下，在每个部位停一下，问自己一个问题：

- **头顶**：有紧绷感吗？（像是有个帽子扣在上面？）
- **眉心**：是不是不自觉地皱着？（你已经眉头紧锁多久了？）
- **下巴/咬肌**：牙关咬得紧吗？舌头是顶在上颚还是在乱动？
- **喉咙**：有没有一种“堵着”的感觉？像是有话没说出口？
- **肩膀**：是松的，还是耸到耳朵边上？
- **胸口**：有压迫感吗？呼吸到胸口就停住了，还是能沉到肚子？
- **胃部**：有没有一种“拧着”或“缩着”的感觉？
- **下腹**：呼吸能到这里吗？还是只在胸口打转？
- **后腰**：酸吗？好像撑不住了？
- **大腿/小腿**：累吗？紧绷吗？想跑的感觉？

一周症状日志模板

日期 | 时间 | 身体感觉（在哪？什么感觉？） | 当时在想什么
示例 | 凌晨4:20 | 心慌，咚咚跳，出汗 | 明天的汇报会不会搞砸
示例 | 下午3:00 | 胃绞痛，想吐 | 刚才跟领导说话是不是说错了

连续记录七天。七天后回看，你会发现：每一次身体的不舒服，前面都藏着一个念头。那个念头，就是你的身体在跟你说的悄悄话。

第4章：呼吸先于行动 — 三个道士教的呼吸法

很多人以为道士整天打坐冥想，一坐就是几个小时。其实我师父教我最重要的东西特别简单——就是呼吸。

我二十五岁那年，第一次跟着师父做法事，紧张得手心全是汗，连法器都差点拿不稳。师父看了我一眼，说：“先别想那么多，把气呼出去。”就这一句话，我花了十几年才真正理解它有多深。

说个近一点的例子。去年有个CEO朋友找我，他马上要跟投资人谈一轮关键谈判，涉及几千万的估值。他坐在我茶室里，腿一直在抖，说话声音都是飘的。他说：“鼎隆，我什么方法都试过了，深呼吸、正念、冷水澡，没用。一闭上眼睛脑子里全是对方可能说的每一句话。”

我让他把手放在肚子上，只做一件事：用嘴慢慢呼气，呼到你觉得肺里一丝气都不剩了，然后停住，不要主动吸气，等身体自己决定什么时候吸。

他照做了。三十秒后，他睁开眼睛看着我，说了一句：“我的腿不抖了。”

不是魔法。是生理学。焦虑的时候你的交感神经在疯狂工作，心跳加速、肌肉紧绷、呼吸又浅又急。你越告诉自己“冷静”，越冷静不下来，因为你在用大脑对抗神经系统——它不听大脑的话。但延长呼气能激活副交感神经，这是你可以直接操控的开关。

后来这个CEO告诉我，他每次重要会议前都会做这个三十秒呼吸。他说这是他学到过最便宜、最有效的谈判准备。

我问他："你一天工作多久？"

"十六个小时，没有周末。"

"你最怕什么？"

他想了想，说："停下来。我怕一停下来，公司就没了。竞争对手在追，投资人要看增长，团队等着我发工资。我不能停。"

我让他做了一件事：每周强制空出半天，什么都不安排。不打电话、不开会、不看报表。随便干什么——散步、发呆、睡觉——但就是不能"做事"。

他第一个星期就失败了。手机一放，浑身难受，坐立不安，不到一小时就找了个借口打开了邮箱。第二个星期他硬撑了两个小时，然后"不小心"回了三条消息。第三个星期，他终于做到了完整的半天。

三个月后他回来找我。他说了一句话让我印象特别深："那半天现在是我一周效率最高的时候。"

我问为什么。他说："因为脑子清了。平时一直在赶，很多决定都是条件反射，回头一看全是错的。那半天安安静静，好多事情突然就想明白了。"

这就是我们道家说的无为。但无为不是躺平——这个区别太重要了，我得讲清楚。

你试过推一个很重的门吗？你使了全身的力气去推，脸都憋红了，门纹丝不动。旁边的人轻轻一拉——门开了。因为你推的那边是墙，他拉的那边才是门。

大多数人的焦虑来自"推墙"。你在做一件从结构上就不可能被蛮力解决的事，但你一直在加力气。越用力越挫败，越挫败越用力。你跟你的伴侣吵了十次架，每次都在同一个问题打转——你是在推墙。你的项目方案被老板打回来改了八遍——你还在推墙。

无为不是让你放弃。是让你停下来，先看清楚——你面前是一堵墙，还是一扇门。门你轻轻一推就开，墙你应该绕着走，或者拆掉它，但你不能用推的。

那个创业者后来怎么做的？他没有辞职，没有放弃公司。他改变了"推"的方式。他把每周那半天用来思考一件事：我现在做的所有事情里，哪三件是墙，哪三件是门？他砍掉了三分之一自以为"必须做"的事——那些事不做了，团队反而运营得更顺。他说砍掉那些事之后，自己像"扔掉了一个一直背着的冰箱"。

【练习】重新审视你的「必须做」清单

第一步：拿出一张纸，写下你脑子里所有觉得「必须做」的事。大的小的全写，别筛选。

第二步：盯着这张清单，诚实地划掉3件你其实可以不做的。不是"以后再做"，是"不做"。哪怕划掉的是"每天刷三次工作群"——如果两次就够了，第三遍就是推墙。

第三步：给剩下的事分类。

事情 | 是墙还是门？ | 为什么？

\\ \\ | 墙 | 这件事我一直在用同样的方法反复做，但没进展

\\ \\ | 门 | 这件事只要找到一个对的切入点，就能往前推进

把"墙"的事圈出来。问问自己：这些事，是应该换方法（拆墙），还是应该暂时放下（绕路），还是根本不该由你来做（交给别人）？

第6章：当无为「没用」的时候——拥抱不确定

有一个客户让我印象特别深。她来找我的时候，手里拿着一张长长的单子，上面列着她试过的各种方法：心理咨

询、瑜伽、正念冥想、芳香疗法、水晶疗愈、颂钵、甚至去了一趟印度。她念完之后看着我，眼睛里的意思是一——你还有什么招？没招的话就算了。

我跟她说：“我没有新方法给你。”

她愣住了。

我说：“我给你讲一个种树的道理。”

我小时候在师父的道观后面种过一棵桂花树。种下去的头一个月，我每天跑去浇水，浇完水就把土刨开一点，看看根有没有长。刨了一个星期，根还是老样子。我又换了个地方种，继续刨。两个月以后，那颗桂花树苗死了。

我师父说了一句话，我记到现在：“你天天刨开土看它，它怎么长？你以为你在帮它，你在杀它。”

这跟焦虑一模一样。你越是天天检查自己“好了没有”，越是在刨土。你试了一种方法，两天没效果，换了。又试一种，一周没感觉，又换了。你变成那个天天刨土的人——不是在治焦虑，是在追焦虑。

道家有一个关键的东西，跟现代人的思维方式完全相反。现代人讲控制：制定计划、执行、跟踪、优化、达成目标。道家不讲控制。道家讲信任。

信任什么？信任这件事有自己的时间。你种下一颗种子，浇水、施肥，然后把土盖上。接下来该你做的事你已经做完了，剩下的事情——阳光、雨水、时间——你管不了。你可以焦虑，但焦虑不会让种子提前发芽，只会让你忍不住又去刨土。

那位客户听完了，沉默了很久。然后她说：“所以你的建议是——我什么都别做？”

我说：“不。你可以做两件事。第一，承认你不知道什么时候会好。第二，继续浇水。”

她后来给我发消息说，那天她回去以后，在手机上写了两句话贴在床头。第一句：“我允许自己暂时还没好。”第二句：“不等于永远不会好。”

焦虑的本质是什么？是你想控制不可控的东西。老板的决策、别人的评价、明天的结果、自己的身体反应。你越想控制，越发现控制不了，越发现自己控制不了，越焦虑。这是个死胡同。

当你真正说出来——“我不知道，我管不了，我认了”——那一刻你身体里有个地方突然松了。这个松不是放弃的松，是卸掉了一座不是你的山的松。

【练习】写给焦虑的自己一封信

请找一个安静的地方，诚实写完下面这封信。不用给任何人看。写完之后，放在一个你每天能看到的地方——手机备忘录、镜子旁边、笔记本的扉页。

亲爱的我自己，

我知道你现在在担心 ___________。

你已经尽力了。在看不见的地方，你扛了很多别人不知道的事。

你可以放下的三件事是：

你真正需要的其实很简单：___________。

观察任务：今天每小时检查一次——你的肩膀是耸起来的，还是放下的？你会发现，你的肩膀比你的脑子更早知道你在焦虑。

你的笔记：

第3天

今日引子：你今天醒来第一个念头是什么？

观察任务：醒来后不要碰手机。先感受身体30秒——被子的重量、脚趾的温度、呼吸的深浅。今天第一个连接，留给自己。

你的笔记：

第4天

今日引子：水还是石头？

观察任务：今天遇到的阻力，问问自己：这件事我可以绕过去吗？水遇到石头不会硬撞，它绕。绕不过去的，才叫必须面对。

你的笔记：

第5天

今日引子：你的呼吸有多浅？

观察任务：今天随机检查自己3次——你是在胸式呼吸还是腹式呼吸？把手放在肚子上，吸气时肚子有没有鼓起来？多数人的呼吸停在锁骨，像一直穿着紧身衣。

你的笔记：

第6天

今日引子：什么是你今天真正需要的？

观察任务：在做每件事之前，停一秒，问自己这一句。你可能会发现，一半的「必须做」其实是「以为必须做」。

你的笔记：

第7天 · 本周回顾

回顾不评分，只是回看：

- 这周你发现了什么以前没注意到的？
- 哪一刻你感到了「松」——哪怕只有几秒？
- 你的身体告诉你了什么，而你的脑子一直在忽略？

自由书写：

「觉察不是要改变什么，只是把灯打开。」—— 鼎隆

第2周：放下

第8天

今日引子：今天你可以不做什么？

观察任务：打开你的待办清单，删掉一件事。不是推迟，是删掉。你删掉的那件事，三天后你大概率已经不记得了。

你的笔记：

第9天

今日引子：控制的反面不是失控，是信任。

观察任务：今天找一件你一直在试图控制的事——别人的看法、项目的走向、孩子的选择——放它一天。就一天，看看天会不会塌。

你的笔记：

第10天

今日引子：你的身体比你的脑子诚实。

观察任务：今天当你感到焦虑时，不问「我在想什么」，问「我哪里在紧」。是胸口？是胃？是后颈？身体不会骗人，脑子会编故事。

你的笔记：

第11天

今日引子：慢就是快。

观察任务：今天故意慢下来做一件事。吃饭嚼30下再咽，走路不看手机只感受脚底板，说话前先呼吸一次。慢不是效率低，是让你回到自己的节奏。

你的笔记：

第12天

今日引子：如果这个问题一年后不重要，那现在也不值得焦虑。

观察任务：用一年后的眼光，看今天最让你担心的事。写下它。然后在旁边标注：一年后，这件事还重要吗？

你的笔记：

第13天

今日引子：什么都没有发生，也很好。

观察任务：今天允许自己有一段「什么都没发生」的时间。不刷手机、不看消息、不计划。只是坐着，或者躺着，或者看窗外。空白不是浪费，是土壤。

你的笔记：

第14天 · 本周回顾

- 这周你放下了什么？哪怕只是一小会儿？
- 放下的时候，难在哪里？
- 放下之后，实际发生了什么？（通常：什么都没有发生。）

自由书写：

「你以为在放手的東西，本來就不在你手裡。」—— 鼎隆

第3周：信任

第15天

今日引子：你是河流，不是石头。

观察任务：今天随波逐流一次。不预设今天该怎么过，看情况带领你去哪里。记录一个你没想到会发生的好事。

你的笔记：

第16天

今日引子：答案有时在问题之外。

观察任务：今天遇到难题时，先放下，去做一件完全无关的事——倒杯茶、遛个弯、擦一盆绿植的叶子。答案会在你不找它的时候自己浮上来。

你的笔记：

第17天

今日引子：你的身体知道答案。

观察任务：今天做一个决定之前，先感受身体的反应，再动脑子。身体松了，是Yes；身体紧了，是No。你的直觉比你读过所有书都快。

你的笔记：

第18天

今日引子：等待是一种力量，不是被动。

观察任务：今天找一件你一直急着要结果的事——给它多一倍的时间。不是放弃，是给它空间。种子在地下的时候，你看不到任何动静，但它正在生根。

你的笔记：

第19天

今日引子：你不需要被所有人理解。

观察任务：今天允许自己做一件别人可能不理解、但你觉得对的事。不用解释，不用证明。像一棵树那样——它只管生长，不负责说服路人它为什么长在那里。

你的笔记：

第20天

今日引子：完美是最大的敌人。

观察任务：今天故意把一件事做到80分就停。不是摆烂，是放过自己。你会发现，80分的世界并没有塌，而且你多出了做另一件事的力气。

你的笔记：

第21天 · 本周回顾

- 这周你信任了什么？是身体，是时间，还是自己？
- 哪个决定来自身体的感觉，而不是脑子的分析？
- 你在等的那件事——给它空间后，你感觉到了什么？

自由书写：

「河流不需要知道目的地在哪，它只需要继续流。」—— 鼎隆

第4周：活出来

第22天

今日引子：你已经知道够多了。

观察任务：今天不学任何新东西。不看书、不听播客、不刷教程。只用你已经知道的。你缺的不是知识，是把已知的活出来。

你的笔记：

第23天

今日引子：最小的行动，大于最大的计划。

观察任务：今天做一件你拖延了很久的小事——回那条消息、整理那个抽屉、给那个人发一句谢谢。做完后感受一下：重担是不是轻了很多？

你的笔记：

第24天

今日引子：笑是一种呼吸。

观察任务：今天找一件让你发自内心笑出来的事。一个傻视频、一段回忆、一个朋友。笑的时候你的横膈膜在按摩你的内脏，这不是玄学，是生理学。

你的笔记：

第25天

今日引子：别人焦虑的时候，你是河流。

观察任务：今天当身边有人焦虑时，练习不被他的情绪带着跑。他不是故意的，他的浪是浪，你是河流。觉察到，然后不卷入。

你的笔记：

第26天

今日引子：你不需要成为别人。

观察任务：今天做一件「只有你会这样做」的事。用你的方式做一道菜、用你的方式解决一个工作问题、用你的方式对一个人好。你的独一无二，就是你最大的价值。

你的笔记：

第27天

今日引子：感谢你的焦虑。

观察任务：给你的焦虑写一句感谢的话。它一直在试图保护你——像一个过度紧张的保镖，方式笨拙，但初心是护你周全。感谢它，然后轻轻地让它退下。

你的笔记：

第28天 · 四周回顾

- 回头看这28天，你最大的变化是什么？不是「做对了什么」，而是「不再做什么」。
- 你的肩膀放下来了多少？
- 哪一天对你触动最深？为什么？

自由书写：

「无为不是终点。你呼吸了二十八年，从来没有「学会」呼吸——你只是不再憋气。」—— 鼎隆

第29天

今日引子：分享你的河流。

观察任务：把这本书里你最有感触的一个方法，讲给一个正在焦虑的朋友。不用教，不用说服，只是分享你的变化。流经你的，也可以流经他。

你的笔记：

第30天

今日引子：30天后。

观察任务：给你30天后的自己写一封信。不是给别人看的，不需要漂亮。就写——你希望30天后的自己，记住了今天的什么？

你的信：

「道不远人。你本来就是河流。这30天，只是帮你记起来。」—— 鼎隆