

创业九死一生，如何才能不焦虑？

记者 薛智谊

本·霍洛维茨曾在他的《创业维艰》一书中说：“在我创业的8年多时间里，只有3天是顺境，剩下的8年几乎全是举步维艰。”

近来，连续参加了本报举办的几场创业分享会后，对创业维艰感受更深了。不管是连环创业者、搜布的程小军，还是把公司从北京搬到宁波、大朴网的王治全，还是其他众多的分享者与创业者，他们的故事各自精彩，创业精神让人钦佩。这正如我的一位朋友在跨过了创业的生死挣扎后，深有感触说的一样：“我们要不断的提升自己的心性，达到更高的境界。当你站得高，看得自然就越远。所谓成功，只是一个副产品而已。”

1 我的这位朋友，姓徐，曾经做了十几年贸易，2010年开始二次创业，在镇海开了一家科技公司，做3D打印。当时亲戚朋友都反对，但他义无反顾。创业第二年，现金烧完了；第三年，他尿血一年；第四年，大房子变成了蜗居，豪车变成了二手车。他不知道在多少个无眠的夜里，在无助的绝望里，在破产的挣扎中麻木地煎熬着……

有一次，儿子对他说：“爸爸，班里的同学都到国外去玩过了，只有我一个人还没有。”他

沉默了，但懂事乖巧的儿子立即说：“我知道爸爸在创业，没关系的，以后有了钱我们再去。”当时，他的眼泪夺眶而出……

“创业是个坑，太让人焦虑了。”他不止一次这样说。2014年，他的事业迎来了转折，公司研发的产品做到了淘宝销量第一，在淘宝众筹取得了金额和支持人数最高的记录。时至今日，虽然离成功为时尚早，但经过磨砺，他终于跨过了创业的坎坷，自己也获得了成长。

2 创业本来就是九死一生的事。金文的“创”字，是手指上有两点，代表伤痕或血液，表示受伤。有个词叫“创伤”。

创业的路上，哪会一帆风顺呢？

6月25日，美团点评向港交所提交招股书，王兴终于要将一家企业带到上市了。而这背后，又有多少痛苦与艰难呢？

王兴是有名的连环创业者。创业十多年，他大的失败就有两次，一次是校内网败于现金流，二是饭否不得不关掉。后来他也尝试多个项目，但无一成功。是团购让他找到了东山再起的机会。在王兴的眼里，团购很美好：“正如光既是波又是粒子，团购将营销和销售结合在了一起，是人类有史以来最奇妙的商业模式之一。”他获得红杉资本2000万美元的融资创办了美团网后，一下子就冒出5000多个竞争者。“千团大战”，蔚为壮观。但王兴极度克制，早期没有涉足实物团购，没有砸线下广告，没有采用快速的城市包销，而是埋头做IT后台，加快商家的供

给，较早地发力移动端，并用科学的方法精密地计算每一笔投入产出。由于专注的不是产品，而是针对本地白领阶层的生活消费服务，让美团“剩者为王”。

在创业的路上，王兴有过深深的焦虑，在总结经验时，他说：“成功，要坚持做正确的事，而不是容易的事。”

搜布的程小军也是一位连环创业者，来宁波创业一开始做“3D试衣”，后来做服装定制平台，开发成衣效果展示软件，都以失败告终，创办搜布后才绝处逢生。他说，一路上很焦虑，现在也焦虑，但良好的创业心态让他战胜了压力。

但也有人没有走出创业的至暗时刻。曾经是被喻为80后创业标杆人物，20岁出头就已名扬互联网江湖的茅侃侃，去年，用残酷的方式与世界告别。在生命的最后几天，他在朋友圈写道：“嗯，我爱你后悔，也尊重故事的结尾。”

3 创业压力大，焦虑在所难免。当我们面临一大堆截止日期，感到忙不过来时，我们就会处于焦虑无助的状态，会产生一种职业倦怠——太累了，干什么事都无趣，干脆不干了。

如何才能不倦怠？孔子说：“君子坦荡荡，小人长戚戚”，又说“君子不忧不惧”。忧和惧，就是一种焦虑。人为何忧？为何惧？因为他患得患失，考虑的都是一己之私，都是自己鼻子尖上的那点利益。如果能有更开阔的视野、更高的维度、更大的志向，那又何忧何惧呢？乔布斯说：“活着就是为了改变世界。”如果一个人志向足够大，是没时间放纵自己，也没时间焦虑的。大朴网

的王治全在分享时曾一针见血地说：“宁波创业的多，创新的少”。创业，人人皆可为，更多以赚钱为目的。创新，不单纯是以赚钱为目标，更多的是一种情怀，一种为梦想而奋斗的勇气。他的观点或许以偏概全，但也值得我们反思。王阳明说：“志不立，天下无可成之事。”立志，就是锚定梦想和目标；立志，就是为成功的大厦打下第一根桩！

行动也是缓解焦虑的办法。“宁在一思进，莫在一思停。”我们需要简单、直接、行动。我们的心，如一缸没有杂质的清水，但时间久了，也会滋生出众多的微生物甚至小虫子，会杂念丛生，瞻前顾后，犹豫不决。而活在当下，立即行动，是消除焦虑的最好方式。

4 让自己的认知维度升级也是缓解焦虑的办法。有一句话叫：“用一生的时间去活出自己”。“一生”，看似简单，但实际上它涉及到一个极其重要的因素——时间感。脆弱的生命感受不到时间的存在，会把一次挫败看成是致命的打击，而有韧劲的生命知道时间的存在，能从一生的角度去看一切，因此有了耐心。

人生远比我们想象得漫长，没必要争一城一池的得失，要把一切机会和挫折都放到尽可能长的周期里去思考。最终，你会发现，所有的挫折都不是绝境，它们只是通往

成功的必由之路。

命运有着自身的逻辑，有时候，我们渴求的快速通道不一定是最好的人生之路，那些不如人意的事，虽然会给我们带来失望，但它们或许是人生中无法回避的一部分。

在创业的路上，是无法不焦虑的，但是，我们可以缓解焦虑。傅雷先生说过：“战士啊，当你知道世界上受苦的不止你一个时，你定会减少痛楚，而你的希望也将永远在绝望中再生了罢！”这句话，足以鼓舞在路上的每一位创业者。