



## 文稿：机会奖学生荣誉奖得主 **Amber Paris Montalvo**

我很荣幸能够在这里，与我的同事们分享这一刻，他们都在这些充满挑战的时刻坚持不懈地努力工作。站在为我们敞开大门的积极分子的肩膀上，动员他们已经开始的运动，并发起新的运动，这正是我的使命。但这种责任也伴随着额外的重担和压力。有时我会被社会正义的疲劳所淹没，尤其是当它受到日常生活的磨难时。我绝不怀疑这是否是我的航道。我是一个来自纽约的非裔波多黎各妇女！我们生来就是有韧性的！然而，压力的影响却不容忽视。

我被召唤去履行的责任需要同情心和耐心。我的职责包括促进与家人就我们自身关系中发生的种族冲突进行艰难的对话，为我的社区组织社会响应式的活动，并设计项目来维持我们的运动。不幸的是，多年来我一直在与焦虑战斗。对我来说，这意味着令人兴奋和富有成效的一天可以在没有任何警告的情况下变成几个小时的担忧、恐惧和自我厌恶。当情绪高涨时，我期待着下一个低点，因而加快了这个低迷的过程。我留意到了这种模式的发生，以及它如何严重影响我成为一个成功领导者的能力。

当我第一次意识到自己患有焦虑症时，我告诉自己“要过一天得一天”。我相信你们很多人都听过这句话。为了管理自己反复不定的情绪，我真的致力于此。尤其是在哀悼高三提前结束而没有预期的毕业典礼，经历社交媒体上过饱和的破坏性新闻，突然过渡到我的职业生涯，以及与我的焦虑战斗的同时，我不得不“过一天得一天”。如果这里缺乏明确性（把手放在心上），我就很可能会成为一个无能的领导者，尤其是在我们当前的环境下。

但是最近，一位朋友对我说：“过一小时得一小时”。我以为我所知道的控制焦虑的一切道理，在她说这话之后，完全转变了！我大吃一惊。自三月以来，每一件事和每一天，都比以前更加不确定。我一直试图只关心整整24个小时，但即使那也太多了。为什么我要让自己背负那么多的重担？这并不实际。

如果我的目标确实是挑战系统，周游世界，改变我服务的个人的生活，那么我必须给自己一个宽限，调整我的期望值，以应对生活中的不确定性，并在我能做到的地方创造一致性。“过一小时得一小时”意味着接受我现在的状态和处境。在一个 60 分钟的胶囊里，决定我在那一刻有能力做什么。我仍然会留意我一天中可能发生的曲折，但我不会给 60 分钟以外的任何事情输入能量。我让我的情绪来，我让我的情绪去。我不会试图对它们进行过多分析，一下子让它们变得有意义。我仍然在探索如何在静止中挑战自己，在高振动来临时沐浴在其中。

太多的人在默默地饱受焦虑之苦。对于正在聆听的社会正义战士们，如果你们能体会到我所分享的任何事项的话，我希望你们能发现自己的静谧，并一小时一小时地接受它，这样我们就可以继续做我们原本打算做的工作。