

总是“在线”，身体越来越疲惫 工作与生活为何失衡？

如今，工作与生活的边界，正在变得越来越模糊。远程办公、即时通讯、随时可达的工作状态，让“下班”这件事变得不再明确。很多人即使离开了办公室，也很难真正从工作中抽离出来。

过去，工作和生活是有清晰界限的：有固定的办公场所，也有明确的下班时间。而现在，手机和各种应用让工作可以随时侵入私人时间。问题不在于我们能否随时工作，而在于我们是否还保留了“可以不工作”的空间。

当工作不断渗透进生活，人的幸福感往往会下降。长期处于“待命状态”，不仅影响休息，还会影响关系、情绪和身心健康。简单来说，不是我们更努力了，而是我们几乎没有真正停下来。



为什么越来越难平衡

从本质上看，工作与生活的失衡，往往来自“角色冲突”。当工作的要求与家庭、个人需求发生冲突时，人就会感到被拉扯，久而久之容易陷入疲惫和失控。

而当下，这种冲突被技术进一步放大了。一方面，灵活办公带来了自由；另一方面，也带来了“隐形加班”。很多人白天无法处理私事，却要在晚上回复消息、处理邮件，这种不对等，本身就不是“平衡”。

更深一层的问题是，我们逐渐把“随时在线”当成了一种默认状态，却没有重新建立与之匹配的规则。结果就是：工作没有边界，生活也失去了节奏。

真正的平衡，不是简单的“各占一半”，而是有清晰的切

换——什么时候工作，什么时候属于自己。

找回边界： 7个更现实的调整方式

1. 更有意识地使用科技 不是减少使用，而是设定规则。比如规定查看消息的时间段，或在吃饭、休息时主动远离设备。关键是让自己拥有“不被打扰”的空间。

2. 设定清晰的“下班仪式” 如果没有通勤，就人为创造一个结束信号，比如散步、运动或固定时间关电脑。这种仪式感，能帮助大脑完成从工作到生活的切换。

3. 在工作日留一点时间给自己 不需要很久，哪怕10分钟。短暂走一走、发发呆或安静坐一会，都能让紧绷的状态松下来。

4. 别把“弹性”变成“随时待命” 灵活工作不等于全天候

在线。要主动让同事知道你的工作时间边界，并且坚持执行。

5. 和上级沟通真实的工作状态 很多压力来自默认期待。适当表达你的节奏和负荷，反而更容易建立长期、可持续的工作方式。

6. 让工作尽量靠近你的价值感 当一份工作让你感到有意义时，压力的消耗会明显降低。可以尝试调整工作内容，或重新理解自己在其中的角色。

7. 承认：这不仅是个人问题 个体可以调整，但结构性问题同样存在。合理的工作安排、休假制度和组织文化，同样决定了一个人能否真正实现平衡。

工作与生活的平衡，从来不是一个“完美状态”，而是一种动态调整。关键在于你是否拥有选择的空间，是否能在该停下来的时候，真的停下来。

国家二级心理咨询师 宋晓晴

爱，需要适时“松手”

看着女儿把那张带红叉的数学试卷塞进书包底层，一言不发地钻进房间，我的心也沉了下去。自从升入五年级，那个曾像小麻雀般叽叽喳喳、对世界充满好奇的女儿，变得越来越沉默。她的世界仿佛罩着一层无形的玻璃，我能看见她的努力，却无法触及她内心的风暴。

我像许多家长一样，深信“勤能补拙”“严师出高徒”，周末的钢琴课、奥数班、英语角填满她的时间。我以为这是“为她好”，却忽略了，她眼中的光正在这密不透风的“爱”里一点点黯淡。那天晚上，我推开她的房门，看见她对着一道几何题发呆，眼泪滴在草稿纸上。我没有催促，而是静静坐在身边，轻轻揽住她的肩膀。我才意识到，我一直用自己的尺子丈量她的世界，却从未问过她，她想要怎样的世界。

“妈妈，我好累，好像怎么努力都达不到你的要求。”她的话像重锤敲响了我。我所设的“要求”，不过是社会时钟下对“优秀”的刻板定义。我害怕她落后，把焦虑投射到她身上，却忘了她是独立的个体，有自己的节奏、热爱和脆弱。

从那天起，我尝试改变。不再盯着分数，而是陪她看绘本，去公园观察昆虫，听她讲述学校里的趣事。渐渐地，她思维活跃，笑容灿烂，开始主动分享想法，解出难题时会兴奋地跑来“炫耀”。

我深刻体会到，真正的教育不是竞赛，而是心与心的对话，是尊重、理解与陪伴。它不是把孩子塑造成我们想要的样子，而是帮助他们发现自己，自由成长。就像园丁不会强迫玫瑰长成松柏，而是提供阳光、雨露和土壤，让它自由绽放。

如今，女儿仍会遇到困难，但眼神里重新有了光，那是被理解和接纳后的自信与从容。我终于明白，最好的教育，是让孩子知道，家永远是她安心降落、自由呼吸的港湾，而父母要做的，就是适时松开手，让她在自己的天空自由翱翔。

魏有花（山东）

用积极掩盖情绪，其实是在伤害自己

当身边的人遭遇困境时，我们很容易脱口而出：“想开点。”“一切都会好起来的。”听起来是安慰，但有时候，这种过度强调积极的表达，反而会让人更难接受。这种现象被称为“有毒的正能量”。

所谓“有毒的正能量”，是指在任何情况下都要求自己或他人保持积极，甚至否认痛苦和负面情绪的存在。它的问题不在“积极”，而在于忽视真实感受。真正健康的积极，是在承认困难的前提下，依然对未来抱有希望；而有毒的正能量，则是直接跳过情绪本身。

这种情况其实很常见，比如“别难过了”“至少你还……”这些话表面在安慰，实际上却在传递一个信息：你的感受不重要，甚至是“错误的”。久而久之，

人会感到被忽视、被轻视，甚至不敢再表达真实情绪。

更深层的影响在于，它会让入压抑情绪。被压住的情绪不会消失，只会积累，最终以更强烈的方式爆发。与此同时，人还可能产生羞耻感——觉得自己“不该难过”，进而否定自己，甚至逐渐远离他人，把情绪藏起来。

长期处在这种状态中，人不仅更容易感到孤立，还可能变得被动——只是一味要求自己“想开点”，却忽视了真正需要解决的问题。这不仅影响心理状态，也可能对身体造成持续的压力。

那该怎么应对？

首先，要允许情绪存在。难过、愤怒、焦虑，本就是正常的人类体验，并不需要被“修正”。很多时候，被理解比被鼓励更重要。

如果面对他人的“过度积极”，可以简单回应，或者在关系亲近的情况下，表达真实感受，比如：“我现在更需要被理解，而不是被安慰。”这不仅是在保护自己，也是在帮助对方学会更好的支持方式。

如果你发现自己习惯用“积极”去掩盖问题，可以尝试慢一点回应。先听一听对方的感受，或者问一句：“你现在最需要什么？”比起急着给答案，这种在场感更有力量。

有时候，一句简单的“听起来真的很难”“我在这里”，就已经足够。

情绪不只有阳光的一面。真正的健康，不是永远积极，而是允许自己在各种情绪中，依然保持真实。

国家二级心理咨询师 舒畅

漫言漫语



人生道路上既有坦道，又有泥泞；既有美景，又有陷阱，只有坚定信念又勇往直前的人才能到达胜利的终点。

陈英远（安徽）作