

什么都干却总是很累? 试试做这3件小事

心理关注

你有没有这样的感觉：最近这几年，我们越来越容易累了。而且，这种累并不能通过歇息得到缓解，而是一种持续的、深深的无力感：每天除了必须要完成的事外，分不出一丝精力做其他事；终于放假休息，却什么都不想干，只想躺着刷视频、玩手机；一天下来哪怕什么都没做，却还是感觉无比疲惫……这种麻木又无力的累，与因睡眠不足感到的疲倦并非一回事。而是这个时代的一种“神经症”——倦怠感。那么，该如何缓解这种疲惫和心理倦怠，重新找回活力？

01 我们为什么越来越累

想摆脱倦怠，我们需要先了解它是怎么出现的。与大部分人预想的不同，倦怠并不是因我们的目标感不强或意志力不够才出现的，背后更深层的原因是——我们的心理效能耗尽了。

心理效能，简单来说，是个体在行动中激发的“我想做”的心理动力和“我能做好”的胜任感的综合体验。它就像手机的电池，决定了我们处理任务的可持续性。心理效能强大时，我们发挥自身潜力应对各种挑战；心理效能变低时，我们应对挑战的能力则会随之减弱；而一旦耗竭，有些人可能连完成日常的小事都感觉力不从心。

在这个时代，由于各种不确定性事件频发，再加上外界“声音”（外界强加的目标、节奏、评价标准等）的过多入侵，我们的内在秩序常常是被破坏的，心理效能也因此被不断削减。比如在工作后突然失去活力的敏敏，大学时的她，每天安排得满满当当却依旧活力满满，无论是学习还是社团活动，都搞得有声有色。可工作后，自己的安排处处受制于同事、领导，完成得再好、再多也得不到认可和奖励。这些远超正常工作量的情绪劳动，和一直得不到的正面反馈，不断削减着她的心理效能。所以，下班回家后，她能“启动”自己去做的，只有刷短视频、玩游戏这类不动脑、不费力的娱乐活动。可这并不能帮助她恢复心理效能，反而让她陷入“持续低效能→日常任务需要消耗更多效能→效能不断削减→心理耗竭”的恶性循环里。这时，简单的休息、睡眠都没法再让她恢复活力了。

02 “打鸡血”和“躺平”为何都没用

刚开始意识到自己的倦怠时，我们会尝试用不同的方式找回活力，把自己从这种状态拉出来。不断打鸡血，让自己积极起来，就是不少人选择的应对方式。小怡是圈里公认的“卷王”，每次约她都在聚会和加班中来回穿插。为了不浪费一点时间，下班后她还报考了各种证的学习课程，让自己一直保持学习的状态。跳槽去了新公司后，她更是卷上加卷，平时几乎联系不到她人。可最近，小怡卷不动了。身体状况频发，感冒刚好又肠胃炎，没多久又总是偏头痛。精力也一日不如一日，每天上完班回家，只想瘫着刷手机，连澡都不想洗。

为什么之前那么积极的小怡，会突然变得能量全无呢？原来，一直以来，她都逼着自己用积极来对抗倦怠。其实，小怡很早就开始感觉到很疲惫了，却始终不敢让自己“停下来”。她觉得只要自己不努力去赚钱、提升自己，就毫无用处，生活也会一塌糊涂。哪怕自己在积极时也会生出很多痛苦：每天累死累活，生活也没变多好，这么拼到底是为了什么？

心理学研究表明，当人们过度驱使强迫自己去某些事情时，会经历认知资源的巨大损耗，反而让人更加不愿意去采取行动。小怡就到了这样的极限：越想积极，越感到倦怠和疲惫。然后在某一天，身体和精神都垮掉。

直接逃避，彻底躺平，也是一种应对方式。32岁的徐明因所在行业“寒冬”，虽侥幸保住了工作，薪资待遇却直接腰斩，怎么努力都看不见盼头的情况下，他开始摆烂等被裁。被裁拿到赔偿金后，情况也没有变好。找新工作频频受挫的他，决定破罐子破摔躺平一段时间。没想到，短短1个月，他的痛苦和焦虑远比上班严重。他愈发感到生活的压力，也害怕这停滞期会让自己随时被社会淘汰，根本没法安心地躺平。

因此，通过躺平来应对倦怠，对大部分人来说，只是短暂的止痛。暂时的休息、解脱过后，我们还是不得不应对那些无孔不入的无力和倦怠。



03 倦怠是在提醒我们该“停一停”了

似乎不管是积极对抗，或是躺平应对，都无法让我们摆脱倦怠。难道我们再也无法恢复活力，重拾心理效能了？不是的。只要我们意识到自己的状态，并希望做出改变，就能逐渐找回活力。

首先，我们最该做的，不是马上去做些什么，而是接纳倦怠，重视那些身体发出的信号（肩膀痛、乏力、疲倦），停止自我攻击（就是懒、都是借口）。接受并允许自己感觉累了，停一停。很多时候，倦怠就是一种停顿。而我们作为一个活生生的人，本身就需要一定的停顿，才能继续往前。

其次，尊重自己的节奏。当下社会的整体节奏，或者身边的人，总催着我们快一点，再快一点。但我们可以不听，按自己的节奏来。人生很长，有人年少成名，也有人老成谋国。不断逼着自己再快点，很容易把自己工具化，从而忽略掉内心真正的需求。

第三，如果可以，尝试合理分配自己的心理效能。过去的体验是影响心理效能的重要因素，成功的体验能提高心理效能，失败的体验则会降低。在生活中，我们可以尝试创造一些积极的体验。比如完成一些对你有好处，但有点难度，但消耗心理耗能不太多的小事（如坚持散步、正念等）。

同时，阻止自己做那些，如刷短视频等完全不需要费力的事。重复做这些低获得水平的事，会更巩固我们的无力感，加速心理耗竭。

国家二级心理咨询师 芳雯

焦虑症的几种表现 别等严重了才发现

你会经常感到焦虑吗？工作压力过大，与朋友、同事闹了矛盾，定了很多计划，但是完成的没几样。这样看来，似乎焦虑成了我们的生活常态。据研究表明，年轻人更容易感到焦虑，那么当代年轻人到底在焦虑什么？什么才是焦虑症呢？

焦虑≠焦虑症

焦虑、抑郁都是目前最为常见的心理问题。首先我们要明确的一点是：感到焦虑并不意味着你就患上了焦虑症。

焦虑症患者的焦虑状态与一般的焦虑有所不同，这种非正常的焦虑是没有充分的理由，且经常出现莫名其妙的持续性精神紧张，惊恐不安，或常伴有躯体不适。

通俗来讲，焦虑症患者常常表现出想去做，又怕被惩罚，也常常表现出多虑的情绪，坏事并没有发生，却忍不住往坏处想。

焦虑症发作的表现

焦虑症发作时，会出现头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗、震颤和运动性不安等症状，但现实状态中又找不到实际的威胁，患者发作时的紧张惊恐程度与现实情况出现不相符的表现。

焦虑症发作时，除了焦虑的感觉外，还会有躯体不适感、精神运动性不安和植物功能紊乱。

焦虑症的几种表现

1. **过度担心** 对生活中的大事和小事表现出过分的担忧，经常产生莫须有的担心是焦虑患者的症状之一。如担心自己或亲人的健康、财产等，若一周担忧超过了4天，持续半年，并且影响到生活，这时候就应该考虑是否患有焦虑。

2. **莫名的恐惧** 坐立不安、心神不定、搓手顿足、踱来走去、小动作增多，自己也不知道为什么如此惶恐不安。有些人长期心怀恐惧，但是又没有具体害怕的对象，那就是焦虑在作怪了。

3. **身体紧张** 焦虑患者经常觉得自己不能放松下来，全身紧张，会突然意识到，自己在很长的一段时间内一直双眉紧锁、握紧拳头、紧咬牙、持续的肌肉紧张，这些体征常出现在焦虑患者的身上。

4. **自我怀疑** 焦虑患者性格常具有易紧张、焦虑，对困难过分估计，有不安全感、自信心不足等特点。

5. **反复倾诉** 当遇到一件小事时，他们会与周围的人反复交谈，并且可能会有焦虑的迹象。

6. **容易被激怒** 情绪不稳定，易激惹，一点小事就可能大发雷霆。

国家二级心理咨询师 刘英

