

别让心理内耗耗光你的能量

在心理门诊时，常遇到一些年轻人，觉得工作压力过大，无法胜任当前的本职工作，希望休假调整。他们都有一些共通的表现：对小事反复纠结，过度在意他人看法，有目标却迟迟不行动，内心阻力大，难以迈出第一步。未做事先脑补最坏结果，陷入担忧循环。这种看不见的心理消耗其实是一种“情绪内耗”，它正在悄悄影响着我们的生活。

什么是情绪内耗

情绪内耗，心理学上也叫“心理内耗”，指的是人的心理活动在内部产生的“矛盾与冲突”——比如纠结选择、反复自我怀疑、过度担忧未发生的事。这些看似“没行动”的心理活动，会持续消耗大脑的认知资源和身体能量，就像手机后台偷偷运行的程序，不知不觉榨干电量。

为什么我们会陷入情绪内耗

情绪内耗不是“矫情”，而是多种心理因素共同作用的结果。

1. “完美主义”陷阱 总希望自己“不犯错、被认可”，对自己的言行、结果有过高期待。一旦没达到预期，就会陷入“我不够好”的自我批判，反复纠结“哪里没做好”。

2. 过度“反刍思维” 习惯反复回想过去的负面事件或

过度担忧未来的风险，让自己被困在“过去的遗憾”和“未来的焦虑”里。

3. 模糊的“自我边界” 太在意别人的看法，把他人的评价当作衡量自己的标准，为了迎合别人的期待，不断压抑自己的真实想法，内心反复拉扯。

3个小方法，帮你减少情绪内耗

情绪内耗无法完全消除，但我们可以用一些简单的方法，减少它对生活的影响：

1. 用“行动”代替“纠结” 遇到纠结的事，试着给自己一个“最小行动指令”——比如纠结“要不要运动”，先穿上运动鞋走10分钟。行动会像“破窗效应”一样，帮你跳出心理困境。

2. 给“焦虑”设一个“时间限制” 如果总忍不住想负面的事，试试“10分钟焦虑法则”——每天固定一个10分钟的“焦虑时间”，比如晚

上8点到8点10分，只在这个时间段里想那些让你担心的事，其他时间如果念头冒出来，就告诉自己“等晚上8点再想”。这样既能避免焦虑蔓延，也能慢慢减少过度反刍的习惯。

3. 学会“自我接纳”，放弃“绝对完美” 告诉自己“我不需要让所有人满意，也不需要把每件事都做好”。工作中出了小错，告诉自己“谁都会犯错，改过来就好”。接纳自己的“不完美”，反而能减少自我批判带来的内耗。

偶尔的情绪内耗很正常，不必因此苛责自己。就像身体会累一样，心理也需要“休息”——当你感觉心里的“小剧场”太吵时，试着停下来，做一件能让你专注当下的事（比如喝一杯茶、听一首歌、看窗外的云），给心理“充充电”，感受当下的放松。

怀化市脑科医院 李露

几种快速见效的情绪调节法

生活中，很多人都会有情绪快要崩溃、压力难以承受的瞬间。这个时候，如果能掌握一些立刻能用的小工具，就能帮助我们快速稳住情绪、恢复理智。下面这几种方法，简单易学，效果却非常显著。

当突然感到焦虑或怒火上涌时，可以试试“情绪暂停法”。口诀很好记：一停，二吸，三观察，四继续。具体做法是：一停，先立刻停下手中的事；二吸，做一次缓慢深长的呼吸；三观察，留意自己的身体和情绪，比如“现在心跳很快”“气得发抖”；四继续，等冷静下来，再继续处理刚才的事情。这个方法就像心理刹车，能有效防止情绪冲动下说错话、做错事。

如果和别人争执，越说越冲时，可以使用“战术性暂停”。主动中断对话，先冷静一下，等理智回归后再谈。

有时情绪低落、提不起劲，可以试试“5分钟启动法”。做一些轻松的小事，比如走动5分钟，或整理桌面。哪怕是小小的行动，也能打破情绪的困境，让心情逐渐恢复。

还有一个快速让情绪平复的“小妙招”——“蝴蝶拍”。双手交叉抱在胸前，像蝴蝶振翅一样左右交替轻拍肩膀，同时闭上眼睛，想着一件让自己安心的事。拍打几分钟后，情绪会慢慢平静，能重新与积极的心境连接。

面对压力，我们也要学会换位思考，对无法改变的事情尝试接纳。让自己保持“松弛感”而非“躺平”，才是真正的情绪自控力。如果情绪长期低落、难以调整，可以寻求专业心理医师的帮助。

北京大学第六医院研究员 岳伟华

欢迎订阅2026年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线：0731-84326206 订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448



扫码立即订阅
《大众卫生报》

