■心理关注

远离情绪内耗，别让“想太多”消耗你的心理能量

你是否有过这样的时刻：睡前反复回想白天的一句话，纠结自己是不是说错了；面对选择时，既担心选对的遗憾，又害怕选错的后果；明明什么都没做，却总觉得身心俱疲、提不起劲？这些看似不起眼的心理活动，背后藏着一种隐形的心理消耗——情绪内耗，它像一只无形的手，悄悄透支着我们的心理能量，却常常被我们忽略。

身处当下这个快节奏的时代，情绪内耗早已不是个别现象，而是许多人共同的心理困境。我们在“尝试”与“退缩”间摇摆，在“自我期许”与“现实落差”里挣扎，这种持续的精神内耗，最终将人拖入焦虑、疲惫与迷茫的泥潭。在日常的心理咨询与科普工作中，我们常常遇到被这种状态困扰的来访者，他们并非不够努力，只是尚未找到与自己和解的方式。

什么是情绪内耗

简单来说，情绪内耗就是个体在心理层面进行无意义的自我斗争，导致心理能量被过度消耗的状态。它的核心不是“事情本身很难”，而是“我们对事情的想法太多、太杂”——把简单的问题复杂化，把未发生的事情灾难化，把别人的态度过度解读，最终让自己在自我怀疑和纠结中耗尽心力。

情绪内耗的核心来源主要有三点：一是过度敏感，总在意别人的眼光和评价，哪怕是一句无心的话，也会在心里反复琢磨，脑补出各种负面场景；二是完美主义，对自己要求过高，做事情追求绝对完美，一旦出现一点瑕疵，就会陷入自我否定和自责；三是过度思虑，对未发生的事情过度担忧，对已经发生的事情反复复盘，陷入“如果当时”的无尽懊悔中。

生活中的情绪内耗，藏在每一个细节里

1. 职场中的内耗 接到新任务，不是先想如何完成，而是反复担心“做不好被领导批评”“出错影响同事看法”，在纠结中浪费大量时间，最终仓促完成反而达不到预期；看到同事低声交谈，就怀疑在说自己坏话，一整天心神不宁、无法专注工作。

2. 人际关系中的内耗 和朋友发生小矛盾，明明想主动和解，却纠结“先低头没面子”“对方不原谅自己”，拖着不沟通让矛盾升级；与人相处时小心翼翼、察言观色，刻意讨好别人而忽略自身感受，久而久之身心俱疲。

3. 自我成长中的内耗 制定好目标，却被“我能做到吗”“万一失败怎么办”的想法困扰，迟迟不敢行动；看到别人比自己优秀，就陷入自我怀疑，在攀比和自责中丧失前进动力。

长期情绪内耗，危害远比你想象的大

很多人觉得“想太多”只是小毛病，却不知长期情绪内耗会对心理和生理造成双重伤害。心理上，它会不断消耗心理能量，滋生焦虑、抑郁、自卑等负面情绪，让人变得敏感脆弱、缺乏自信，甚至影响睡眠和食欲；生理上，长期心理紧张会导致内分泌紊乱、免疫力下降，出现头晕、乏力、失眠、胸闷等不适，形成“心理内耗→身体不适→更焦虑→更内耗”的恶性循环。

跳出情绪内耗，从这四点开始

首先，接纳“不完美”，停止过度思虑。很多内耗源于对“完美”的执念和对“未知”的恐惧。试着告诉自己：“没有人是完美的，做错事很正常。”“未来无法预测，与其担忧，不如做好当下。”接纳不完美，内耗便会减少一半。

其次，区分可控与不可控，专注能改变的事。别人的看法、天气变化等都是不可控的，我们能掌控的只有自己的心态和行动。与其在不可控的事情上浪费精力，不如专注手头工作、提升自身能力，专注当下才能减少焦虑。

再次，拒绝自我否定，多给自己积极暗示。情绪内耗的人习惯自我否定，总觉得“我不行”。试着每天给自己积极心理暗示，比如“我已经做得很好了”“我有能力完成这件事”，慢慢建立自信，学会放过自己，接受偶尔的松懈和犯错。

最后，转移注意力，给心理“松口气”。陷入内耗时，别钻牛角尖，可通过运动、听音乐、和朋友聊天等方式转移注意力，让紧绷的心理得到放松，帮助自己跳出内耗怪圈。

其实，情绪内耗的本质，是对自己的过度消耗。生活本就充满不确定性，与其在无意义的纠结中浪费时光，不如学会接纳自己、专注当下、放过自己。记住，我们的心理能量有限，把它用在爱自己、提升自己、感受生活上，才能拥有更健康、更从容的人生。

湖南有色金属职业技术学院
心理中心 民盟株洲市委会
“盟心”团队心理咨询师 彭洋
通讯员 罗卫云

“性格偏差”影响健康，如何改善？

随着社会的发展与生活节奏的加快，一些人会出现明显的性格偏差。这并不是精神疾病，也不属于智力问题，而是性格特征偏离正常范围，从而影响人际关系和生活状态。性格一旦形成确实具有稳定性，但并非不能改变，它会随着环境和个人认知的变化而逐渐调整。从预防角度来看，及早认识并纠正不良性格，有助于维护心理健康和生活质量。

依赖型性格 依赖型性格在日常生活中较为常见，这类人对亲近和归属有着过分的渴求，缺乏独立性，容易把安全感完全寄托在他人身上，甚至愿意放弃自己的兴趣和判断。时间久了，往往会产生压抑和焦虑。依赖型性格的人可以尝试逐渐培养独立意识，比如独自完成一件事情、独自出行，或为自己设立“自主日”，通过一次次小尝试建立自信，慢慢减少对他人的依赖。

回避型性格 回避型性格的人往往害怕失败和评价，为了避免痛苦而选择退缩，逐渐变得自卑、孤立，不愿与他人建立亲密关系。他们看似冷淡，实际上内心敏感。改变的关键在于正确认识自己，学会看到自身的优点，并通过逐步增加社交接触来提升自信，从简单的交流开始，让自己慢慢适应与他人的互动。

分裂型性格 分裂型性格的人通常比较内向、孤僻，不善交往，对现实生活兴趣不高，更愿意沉浸在自己的世界里，社会参与感较弱。改善的重点是主动接触生活，培养兴趣爱好，增加与社会的联系，让生活变得更加丰富，从而逐渐改变冷漠和封闭的状态。

强迫型性格 强迫型性格的人往往过度追求完美，对细节要求过高，容易反复检查、反复确认，长期处于紧张状态。他们习惯用严格的标准要求自己，时间久了容易产生压力。调整的关键不是继续控制，而是学会放松，对一些小问题适当“允许存在”，减少自我压力，并尝试用更灵活的方式看待生活。

张泽峰（河北 沧州）

误解，源于对孩子的刻板印象

周日中午，“学考”结束。女儿迎来短暂休息，我和妻子下午有事，便叮嘱她不用回出租房，直接回家。

晚上8点多，我们忙完准备回家，妻子提醒我看看女儿到没到。我打开定位，发现她竟还在出租房里。想到她之前偶尔沉迷手机，我顿时火冒三丈，又调出家中监控确认——果然没回家。电话拨过去，一直无人接听，我的情绪也越发失控。

终于接通了，我语气生硬地质问：“你在哪？在干什么？”女儿平静地说：“我在出租房写作业，想把作业做完，明天就能安心写文章了。放心，9点前一定回家。”我一时愣住，却仍半信半疑。

回家路上，怒气渐渐散去，取而代之的是隐隐的不安。她说的是真的吗？还是我想多了？

8点50分，门开了。女儿走进来，带着一点疲惫却轻松的笑：“作业都写完了，明天可以好好改那篇文章了。”那一刻，我喉咙发紧，“对不起”几乎脱口而出，却终究没有说出来。

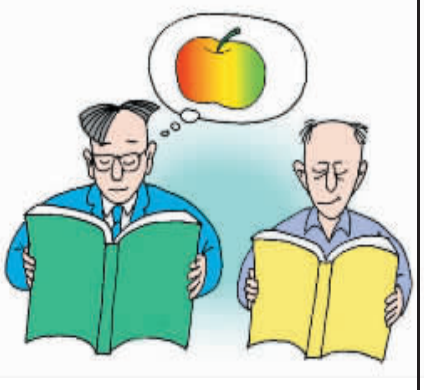
忽然想起一个视频：妈妈做了鸡蛋饼，孩子却说难吃。妈妈以为孩子挑食，直到把饼翻过来，才发现背面早已焦糊。原来，孩子没有说错，只是大人只看见了“好看的一面”。

很多时候，我们也是如此。习惯站在自己的经验和判断上，给孩子贴上标签，用“我以为”去解释一切，却忽略了事实本身。误解，往往就藏在这些先入为主的判断里。

和孩子相处，最忌的或许正是这种自以为是。多一点耐心，多看一眼，多问一句，像翻开那张鸡蛋饼一样，去看看背面。只有看见真实，才能听懂孩子的话，也才能靠近他们的内心。

董煜明（江苏 苏州）

漫言漫语



没有后台，没有背景，没有关系。那就去比未来，去拼前景，去靠志气！老天从不会亏待任何一个努力生活的人。

陈英远（安徽）作