

如何改善内耗型人格?

精神内耗是什么?

通俗地讲，就是自己内在的两个小人在打架，内在冲突，心累得很。

曾经的我就是内耗本耗，所以当看到这个问题时，超级认真地翻找资料、整理、思考、总结，前后用了将近 8 小时才写出了这份 5000 字的文章，希望你能慢慢看下去，对你有所帮助。

一、怎么理解精神内耗？长期精神内耗对人有哪些危害？

精神内耗也叫心理内耗，指人的自我控制需要消耗心理资源，当心理资源不足时，个体就处于内耗状态。

通俗地说，当你不是因为干体力活而身体劳累觉得疲劳，也不是因为脑力工作、加班通宵这种客观的劳累造成的疲劳，而是由于心理上的一种主观感受，让你觉得很累，那么你就处于一种所谓内耗的状态。

而长期的内耗会让人觉得很疲惫。

比如说：经常觉得累，觉得压力大，但客观上其实也没干什么；不知道自己到底想要什么，或者说有时候清楚了自己想要什么，有了努力方向，但都还没怎么行动呢，就累了。

以及，跟人相处、人际交往或者亲密关系中，当双方遇到意见不一致或是矛盾冲突时，你容易猜疑臆测对方对你的看法、对事情的想法，不能心平气和地表达清楚自己的想法和观点，而更多地选择生闷气，而非沟通和行动解决矛盾冲突。

这些都是一种对自我心理的消耗和磨损。

不要小瞧这种主观的损耗，它对我们的健康其实有很大影响。

小的方面，精神内耗会影响人的做事效率、睡眠质量，甚至让人失眠，遇事裹足不前，畏畏缩缩犹犹豫豫不自信而错失机会；

大的方面，高血压、冠心病及肿瘤等疾病，虽然病理较为复杂，但一般与精神心理有密切关系。

医学心理学研究表明，如果心理内耗长期存在，得不到疏导，会造成抑郁情绪、精神萎靡、精神恍惚甚至精神失常，还会引发多种身心疾患。而常见的偏头痛、高血压、缺血性心脏病等疾病，也都与心理损耗有很大关系。

但由于这种损耗是一种长期的、潜移默化的过程，所以，又极易被人们忽视。正因此，有人将心理损耗称作现代职场人的「隐性杀手」。

二、造成「精神内耗」的原因是什么？

造成精神内耗的原因是复杂的，有内在原因和外在原因，以及内外多重因素互相影响造成，通过查资料以及个人体验反思总

结，得出以下最重要的 5 种原因：

1. 高敏感，低自尊，自卑心理

自尊对于一个人的心理生存至关重要。自尊水平高的人，能对自己形成较为正确的认识，并且能够看到自身价值，很清楚是否喜欢这样的自己，ta 能活得较为自洽和轻松。

低自尊，即自我价值感低，是一个人对自我的内在评价较低，是一种对自己不认可、不接纳的情绪，而不管这个人的外在成绩有多么醒目和让人羡慕，或者，他本身就是默默无闻的普通人，总之内在的他很累，很矛盾，很容易产生自我怀疑和自我否定。

高敏感呢，是一个人的感官能力很强，他能「看见」身边人和事微小的变化、波动，如果不对自己的敏感加以控制，一点小事就能牵动他的神经，过度思虑，造成精神内耗严重。

当高敏感撞上低自尊，就很容易让人产生自卑心理，以及过分关注他人的眼光、过分在意他人对自己的评价。

可能你会不自觉地思考「我刚才的表现是不是不太好呢」、「他会喜欢我吗」、「他会不会觉得我很差」、「我做的这个东西是不是不太好」、「我怎么这么差」之类，内在无时无刻不在冲突打架，造成心理损耗。

2. 内卷时代的高强度过度竞争，同辈压力，父母期待

不知不觉我们就踏入了内卷时代，因为总体资源就那么多，来竞争的人却高了好多倍，所以不是每个人都能抢到，穷人不再容易翻身，读大学不意味着好工作，毕业即失业、工作三五年还月薪不到 8000 块的人比比皆是，而你就在其中。

曾经同窗多年的同学朋友，已经升职加薪且买房了，而你还在为快 30 岁了，会不会被辞退而恐惧，也为已经适应不了 996 工作强度的身体而担忧。

别说哪天能结婚了，恋爱都没得谈，也没时间心思去想，毕竟当你看到海淀鸡娃时就只觉得自己不配，如果给不了孩子一个设身处地你自己愿意走一遭的人生，那还不如不带 ta 出生，真不忍心害人害己，不如好好养育自己，多实现一点点人生可能性。

对于父母亲戚的期待和催婚，对不起，你没能力，只能离他们远点，暂时应付过去。

自己的人生自己决定，结果好坏也只能自己承担。

话虽这么说，但仍然压力山大，造成精神内耗。

3. 将焦点更多地放在了不可控的结果上

当你接到一个有挑战的工作任务，或者面对一个感兴趣的领域想要学习时，你首先做的不是熟悉任务职责和了解领域基础知识，分解挑战，做阶段性规划，而是想这想那、患得患失，把本应用于初启动的时间和精力全浪费在了紧张的空想中，各种担忧结果，总认为自己做不到、做不好。

这样辗转反侧，左顾右盼，前怕狼后怕虎，不但对解决问题起不到任何作用，而且还会自缚手脚，自设障碍，从而产生拖延心理，迟迟不行动，进而产生精神内耗。

精神内耗还会反向造成拖延，从而恶性循环，苦果难尝。

4. 人际关系中的猜疑妒忌讨好，多种利益和情绪互相冲突

同期进公司的同事升职了，而他干的活没我多，做的项目成绩明明还没有我的好，为什么领导偏爱他？

跟暧昧的男生表白了，但他拒绝了我，然而当初聊天好几个月，感觉他对我有好感的，为什么呢？好伤心啊，他到底喜不喜欢我？我要不要再努力一下？

父母是真的爱我吗？如果真的爱我，为什么不能理解我现在工作压力很大、自顾不暇、也没多少钱，却只顾着催结婚催相亲，好像只要结婚证一领，所有问题都自动消失似的，这怎么可能呢！

老伴为什么只顾着自己潇洒，看不到我每天做家务的辛苦，却总挑刺我饭菜做得这不好那不好吃的？一点不合他意就找茬吵架，然后不吃饭，我真的很受伤，谁懂我！还要我低头认错般哄他吃饭，哎，可是又怕他饿坏了，就左也不是右也不是，我动不动失眠！

.....

以上如此总总，让人自己跟自己打架，造成精神内耗。

5. 个人对事物的高期待、对自身的高标准严要求，想得太多而行动太少

每天也没闲着，也没怎么休息，但是就是没什么产出，很苦恼。

接受不了随便做出来的东西，比如当你看到别人瞎几把写出的文章，里边主要信息不全面、观点不可靠、举例脱离现实、结论不严谨等等，你竟然会替作者脸红，心想我写的东西肯定比这个好，然而自己却迟迟没动笔。

简直是拖延症晚期患者，因为自身的完美主义倾向作祟，因为对自己的期待很高，总是思考很多但行动很少，长此以往，造成严重的精神内耗。

三、如何改善/减少对自己的精神内耗？

每个人或多或少都会被精神内耗困扰，从而影响工作和生活，痛苦不已，那么怎么做可以改善对自己的精神内耗呢？针对性的 5 种方法，希望能对你有所帮助：

1. 接纳自己，喜欢自己，善用敏感天赋

世人没你想象中的那么幸福或者不幸，你自己也没有那么糟糕或者多么天赋异禀。

修正对于世界、他人和对自己的认知，系统思考，接纳自己的特点，不管它是大众眼中的优点或缺点，总之要改变自己长期

错误的思维方式，正确认识自己，慢慢喜欢上自己，提升对自己的评价。

高敏感是一种天赋，不要把自己的「敏感」特性用于过度在意他人眼光和评价上，而要用于对事情的观察和解决上，对自己某种能力的修炼上，比如高敏感的人对人和事的观察比别人更细微和透彻，那么用于写作，或者分析咨询相关的工作，岂不是更好？

鼓励自己，肯定自己，提升自我价值感，善用敏感天赋，可以慢慢减少精神内耗。

2. 寻找自己的工作热情所在，开辟一条自己的路，尽量不参与过度竞争

要认识到大众的追求不一定是你内心的真实追求，如果努力一把后够不上大众眼中优越的学校和工作，不如多看看自己的热情在哪里，只有实实在在的欢喜才是自己的。

只挣一份能养活自己的薪水，但没有上班焦虑而乐在每一天的工作中，也不失为一种幸福。

总之，去寻找自己的工作热情所在，开辟一条属于自己的路，踏实在每天的一饭一蔬中，散个步、睡个好觉、做好今天手头上的事，那就是好的生活。

至于父母抱怨你为什么还不结婚？

让他们闭嘴吧，「这是我自己的人生课题，请你们不要再指手画脚，因为你们不可能为我人生负责的，只有我自己能为自己负责。」

离父母远点，孝，但请别盲目「顺」，独立生活，「为自己负责」你要做到言行一致。

以及，不跟他人比较，远离同辈压力，每天努力一点点，争取比昨天的自己优秀就好了。

3. 不执念于结果，多关注过程，制定小目标积极行动

心理学上说，当人面对一个富有挑战性的任务，你会去幻想任务完成时的美丽图景，这对你实现任务是有些许动力加成的。然而，当你过度限于任务完成图景、执念于结果时，却是你开启行动的最大阻力。

所以，用几分钟想象任务完成的美好图景后，就立马将心思拉回到任务过程吧。

面对挑战性大的任务时，因为践行过程复杂，人会产生巨大压力，便难以立即行动，初始行动力很弱。我们也有体验，一旦事情被拖到最后，我们往往能集中注意力去做任务，尽管这时候可能时间不够了，也做不到很好了，但在此之前，我们却「动」不起来，白白耗费很多时间和精力。心理学家认为，人们只有在接近目标的期限时，才能集中注意力去完成，这被称为「期限效应」。

因此，想要更高效高质量地完成一项任务时，不妨先将任务拆解成阶段性的小目标，这样一来，每一个阶段性小目标的「最后期限」将被提前，那么我们行动的初始动力就会提升，以促使我们积极行动，完成一个一个小目标，进而改善心理耗损。

4. 换一种角度看人际关系，敢于表达、争取和斗争

当你讨厌一个人的时候，不妨去找一些利己的理由，比如，去观察一下他的优点，看能否学习，这样做也许有利于自我的提高，也会让你开始对他有所接纳。同时，你的态度，很可能会得到他良好的回应，到最后，可能你与对方的关系真的和谐了。万一对方就是不友好，继续找你茬，那你就当他是空气、是傻子，避不开的合作和沟通尽量好好进行，但不要有任何其他接触，以免让自己不舒服。

而对于过分在意他人的想法和评价，如果有利益关系的领导，不如拿着自己的工作成绩，开诚布公地找他沟通，问自己离升职加薪有多远，要敢于争取；如果是一起生活的伴侣，那更要敢于表达自己内心的感受、对他做法的看法、对他的期待，家务分工之类的事情，绝对需要你的斗争才有可能走向合理。

最后，如何做到不过分在意他人眼光和看法？要修炼「被讨厌的勇气」，自己接纳自己就够了，他人的期待、评价、建议都只是参考而已，有用的吸收，过分的丢掉，总之不要太在意。

注意，修炼「被讨厌的勇气」并不是说让你故意去做让别人不爽的事，去吸引被讨厌的负向能量，而是说，如果这是我想做的事情，那么就勇敢去做，而不要因过分在意社会及他人的眼光和可能的不好评价而畏缩和犹豫。

5. 做出决定后就只专注于「做」；行动，是改善精神内耗的最佳方法

放弃思考不是一种选择，逃避面对也不是解决问题的真实方法。

面对人生重大抉择，或一项有挑战的任务时，保持高期待是好的，对自己严要求也是没错的，但是当你深思熟虑做出理性选择和行动步骤后，就不要再思虑其他，只专注于「做」就够了。

行动，永远是改善精神内耗的最佳方法，是一剂破解焦虑的良药。

俗话说，三思而后行，其实比「思考」更重要地是思考过后的「行动」。与其思前想后，食无味、寝难眠，不如撸起袖子加油干，因为只有行动才能收获一个接一个的踏实结果。

而越是恐慌越是怕，越是拖着不行动，精神内耗的漩涡就越滚越大。

所以，快快行动吧。

总之，「精神内耗」中的人是很辛苦的，内在冲突，自己跟自己打架，受伤的全是自己，想想都疼。

所以，希望以上方法能帮助你改善精神内耗、走出精神内耗，拥有更和谐自洽的内心世界，更幸福快乐的个人生活。

