

为什么说内向的人精神内耗很严重呢?

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，心累得狠。**

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 字完整答案，希望你能慢慢看下去，对你有所帮助。

或者你跳着看也行，都有小标题，很容易找出你感兴趣的点，解决你的具体疑惑。



首先我认为，内向的人，不一定精神内耗就很严重。

而是高敏感、低自尊，对事高期待、对己严要求，表达能力和意愿不强，又不敢争取、惧怕冲突和斗争的人，精神内耗会很严重！

简言之，精神内耗是内在情绪和多重利益互相冲突的结果。

而精神内耗严重的人，有可能同时就是个内向的人，二者关系仅此而已。

那么首先，我们来看看，如何正确理解「内向」。

1.什么是内向？如何正确辨别你是内向，还是外向？

很多人对内向的误解是：某一刻看到一个人嘴巴笨拙、不善表达，或者没咋说话，好像不喜欢说话，就断定这是个内向的人。

其实不一定。

对内向的正确理解是，一个人更喜欢向内探索，能更多地从独处中获得能量，我们就说他是个偏内向的人。相反地，外向就是一个人更喜欢向外探索，能更多地从各类人际交往的活动中获得能量。

具体来说，内向表现为：不管一个人独处时是在发呆、睡觉、看电视，还是在一个「独立空间」里阅读、学习或者写作工作

之类，只要当他不需要去跟其他人交际、沟通、妥协、面对面对面合作，不用在意他人的眼光和当下评价，他就能逐步恢复身体疲劳和心理疲惫（获得能量，提升能量值）。

我们就说这是一个(相对)内向的人。因为内向也不是亘古不变的，它是人一段时间内的心理状态，有时候人也有可能从内向转变为外向，也有外向的人转变为内向，因为一些事情或是契机，或是自然而然的状态流动，当然，这种情况可能发生地比较少。总体来说，你是内向还是外向，是比较稳定的状态。

而且，内向的人并不是不喜欢参加聚会和活动，并不是不能在人前侃侃而谈，并不是不能进行公众讲话表达。

而是相对来说，在参加聚会、活动、公众表达时，他是一种消耗能量的状态，进行完这些活动后，他会感受到自身能量值降低了，他需要休息（独处）来恢复。

所以一个内向的人，往往需要做到独处时间比参加聚会活动表达的时间多，这样他才能保证自己能量值充沛，让自己处于一种精神相对轻松的状态，也才能正常地工作和生活。

2.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身体劳累而觉得疲劳，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。

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，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士的「隐性杀手」。

3.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

低自尊，即自我价值感低，是一个人对自己的内在评价较低，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。

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。

当高敏感遇到低自尊，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，我没能力，只能离他们远点，应付过去。

自己的人生自己决定，结果好坏也自己承担。

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全浪费在紧张的空想中，各种担忧结果，总认为自己难免失误「挂零」。

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、自设壁垒，从而产生拖延心理，迟迟不行动，从而产生精神内耗。

精神内耗还会反向造成拖延，从而恶性循环。

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.个人对事物的圆满期待、对自身的高标准要求，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。

4.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，希望践行使用后对你有所帮助：

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好，也没你想象中的那么糟。你也没有那么糟糕。

修正对于世界和对自己的认知，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，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，独立生活，「为自己负责」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，进而减少心灵耗损。**

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，你与对方的关系真的和谐了。万一对方就是不友好处处找你茬，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，绝对需要你的斗争才有可能走向合理。

以及，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。

5.做出决定后就别再思考太多，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，是一剂破解忧虑心理的良药。

俗话说，三思而后行，其实比「三思」更重要地是三思而「行」。与其思前想后，「食无味、寝难安」，不如「撸起袖子加油干」，只有行动才能收获一个接一个的踏实结果，踏出的是内心成长的宽阔大道。

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。

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，拥有和谐的内心世界、幸福快乐的个人生活。

写在后面：

你好，因为近日此篇文章被盐选专栏收录了，所以当你看到这里时，我猜想你要么是老朋友（且是点了催更的朋友），在重看此篇；要么是新朋友，且是会员用户。

如果你是因这篇回答而买的会员，在此感谢，然而不必再特意评论区告诉我啦~~**评论区欢迎真实的提问和有价值的交流。**

如果是催更老友，或者看到这里仍然希望我能继续更新的朋友，我要告诉你：**这个回答此后不会再更新了**，如果你想要继续看相关内容的话，可以**关注这个专栏**，或者**关注我的主页**哈~

谢谢各位~祝你生活愉快~

熊七夕，2021.7.14.