



责任编辑:蓝旭
版式设计:宇红

出版单位:每周文摘报社
主管单位:福建日报社
主办单位:每周文摘报社
协办单位:福建省计划生育协会

咨询热线:400-991-2221
投稿邮箱:fujianwsb@126.com

福建卫生报



新年伊始 重启自己 拒绝精神内耗 做自己生活中的主角

■本报特邀 国家二级心理咨询师 郑建明

□本报记者 刘伟芳

随着生活节奏的不断加快,越来越多的心理热词出现在我们的生活中,如内卷、精神内耗、松弛感、多巴胺和内啡肽、i人e人、发疯等等。

这也从另外一个侧面体现了现在人更关注自己,需要通过各种贴标签的方式来证明自己的状态。

新年伊始,我们需要一碗热鸡汤,重启自己,温暖自己。

减少精神内耗 别自找“烦恼”

“这一年,你一共经历了7434次精神内耗,其中有3652次对别人无意的行为作出过度分析和解读,试图揣度对方的想法;有1642次在夜晚复盘自己的行为和言语,思考是否给他人带来伤害,但发现无人在意;有1309次幻想过事情最糟糕的发展和后果,有831次仅仅因存在于自己脑海里而现实中根本没有发生的事而感到焦虑不安……”

这是一位网友在微博上的吐槽段子,却也是很多人生活中的真实写照。

想得很多,做得很少,总是被困在自己的思绪里。

■ 一年前那段失败的恋情,你还在翻来覆去地想:“到底是我错了还是他错了?他为什么不爱我了?”

■ 你琢磨别人对自己的看法:“完了,今天在电梯里打招呼的时候领导反应很冷淡,我一定是惹到他了。”

■ 看着下跌的股市、降低利率的银行理财,你反复在想:“万一以后经济崩盘了怎么办?我要下岗了,赚不到钱了,晚年是不是很惨?”

……

所谓的“精神内耗”,其实是一种耗费大量精力去思考和烦恼,却无法得到任何有益于现实生活的结果的心理状态。虽说“每日三省吾身”,但有时反复复盘,却没有行动,不仅对生活工作没有改善,反而徒增烦恼。

现在社会发展得很快,这就意味着人们没有时间验证一个“标准答案”,一家几口人无法生活在同一个时代环境里,亦无法复刻相同的发展轨迹。以前完美的职业、专业,现在可能随时被时代所淘汰。以前父母辈的为人处世哲学,在现在人人都追求自我以及边界感的时代也不见得都适用。

且生活本没有一定的对错,与其依赖过去的经验去纠结一个完美方案,还不如动起来,边摸索边思考。

没有完美的规划,但一定有去生活的精彩。流下的每一滴汗、走过的路、看过的风景、遇到的每次挫折与成功都是宝贵的经历。

与其陷在精神内耗中自我斗争,不如抬头迈步行走好明天的路。



与自我和解 做自己生活的主角

每本小说,都有主角,主角们头戴“光环”,在自己或好或坏的剧本里走出独属于自己的精彩。

羡慕吗?其实不用!

我们每个人都应该是自己生活中的主角,你正在书写属于自己的故事。

认知发展心理学中有个说法——世上并不存在客观自我,所谓自我,通常是人们对“自我模型的主观构建”。也就是你觉得自己美或丑、善或恶、强或弱,并不存在所谓的“客观事实”,而在于自己的主观意愿,你由你自己“定义”。

自己的生活,错把他人当主角是不会快乐。多少人终其一生,活成别人期待的样子,唯独把自己丢了。心理学者武志红老师曾说:一个人活着,是为了“实现自己”,而不是其他。只有做自己的时候,才是最可爱、最舒服,也才是最值得被爱的。

近年来,心理学有个热词——自洽,即自我和解,不拧巴。

自我和解不是自暴自弃,而是接受无力改变的那部分,比如原生家庭,比如社会大环境,在能改变的事情上也绝不躺平摆烂;发现自己内心最真实的需求,我们很容易、会理所当然地认为,我想要更有钱、更漂亮、更优秀,我想要有车有房,想要名利双收。但也许,你要的只是回家时那一缕微光、一份温暖和一份宁静;接纳自己的不完美,没有美貌但可能有才华,没有成为精英,但有人真诚以待。

自洽与和解,便是对自己最好的护持。给自己一点时间,与自己握手言和;接受理想与现实的差异,允许每一种可能的发生;停止对结果的期待,认真享受充实的过程……

新的一年 试试这些“暖”招

●盘点一年的“温暖”

年底都在盘点,盘点一年的得失,回顾与展望成长与不足。然而,如果你采取了挑刺式的自我评估,只看到了过去一年的不足,而没有看到成就,这就可能导致对自我价值的质疑,从而引发焦虑。

不妨对自己一年里的积极体验、高光时刻、温暖瞬间也来个盘点,即使它们看似微不足道或者并非某项重大成就。比如,回想与朋友假期出游时,一起欣赏的美丽风景,一起谈天说地,畅叙友情的舒适惬意。感恩自然,感恩朋友,感恩生活,回顾这些美好的岁月会极大地提升我们的幸福感,降低焦虑情绪。

●把自己当作朋友来对待

我们常常会严于律己,宽以待人,比起旁人,我们对待自己的态度更加糟糕。但当你再次因为一件事陷入不断的自我内耗中,请想象一下,如果事件发生在朋友或亲密的家人身上,他为此觉得非常难过,你会怎么看待这件事?以及你会如何劝说他。有时候,我们都缺少一点儿自我同情,试试用对待朋友的方式和自己对话吧。

●重启新一年 大步迈向前

一辈子很长,没有谁事事如意、处处风光,多多少少都会犯错。那些应该做而没有做的,留下了遗憾;那些不该做而又做了的,生成了悔恨。

人生无论重来多少次,都会有遗憾,那就多多汲取教训,以免重蹈覆辙。

可以回头看,但不要被懊悔侵蚀。让人疲惫的,不是山高水长、路途遥远,而是背负着永远的昨天行走在路上。

新的一年,给自己按个重启键,可以回头看,但别往回走,大步迈向前吧。

罗曼·罗兰所说:“世界上只有一种英雄主义,就是看清生活的真相后依然热爱生活。”凡是经历,皆为馈赠。新的一年,继续热爱。所爱山海,尽可期待。愿来时路,心里有光。