

专家坐堂

开学季 不被接纳的自己是最大的敌人

开学季到了，宅了大半年的你，拖着疲惫无力的身子开始收拾上学的衣物，除了担心宿舍变成米奇妙妙屋、爬满肉的脸要接受同学的惊奇审视以外，对于新学期、新篇章、新奋斗的美好图景，是不是也油然产生了阵阵期待？

没有，你完全没有。

因为你脑海中依旧挥之不去的，是这大半年里你被懒惰、拖延和自我厌恶所深深支配的恐惧。

你一定还记得在这大半年的日子里：

明明什么都没做，却经常觉得很累，压力很大。

明明到了休闲娱乐的时间，却又惦记着尚未完成的功课。

制定了完美的减肥计划，深夜时禁不住美食的诱惑，吃完后会因管不住自己的嘴而非常自责。

严重拖延，习惯把事情拖到最后一刻，当接近最后期限时，心中的压力和慌张感强到有一种说不出的累。

当这些糟糕的回忆不断在你脑海里环绕、堆叠时，在角落里漫无目的刷手机的你，是不是一度觉得自己再也不会好起来了？

我想，也许是你的心理有一只小蛀虫，正在一点一点地侵蚀你的能量。

这只小蛀虫在心理学上叫“心理内耗”。



渴望优秀

个体心理学家阿德勒认为，人有追求优越感的内驱力。他在书籍《自卑与超越》中，对优越感的描述是人们对理想自我的一种向往，以及达成理想自我之后所拥有的一种情感体验。

这意味着，每个人对自己都有一个理想的自我画像。在这美丽的自我画像中，每一处都充斥着“我应该是如何”。大到我应该事业有成、应该人格完满、应该自我超越；小到我应该早起、应该马上行动、应该管好自己的嘴。

这些期许本没有错，可问题在于，人们在面对自我和理想画像之间的差距所展示的宽容度往往是很低的。

当我们感到差劲、懒惰、懦弱、拖延、做错了事、早睡失败、虚度了时间时，对自我的厌恶便开始铺天盖地地将人淹没。你会开始讨厌自己，嫌弃自己，骂自己，恨不得

扔掉自己，惩罚自己。

这个时候，理想自我和现实自我的撕扯便不断地消耗着人内心的资源，这便是内耗。

人最大的内耗就是对自己的排斥。差劲让人痛苦，比起差劲更让人痛苦的是对自己差劲的排斥。

过往情绪和经验的影响

心理研究指出，心理内耗所产生的无力、心累的感觉并非是短时间造成的，它是由于人们长期忽略自己慢慢累积形成的情绪压力，进而产生了对心理资源的侵蚀。

当我们带着负面的情绪和想法做事情时，尽管事件本身是中立甚至是积极的，但我们的行为还是会不可避免地趋于消极。

设想一下，经历了与家人的争吵以后，再面对桌案前的功课时，哪怕是擅长的科目，也会觉得注意力难以集中、问题难以解决。这是因为被忽视的负面情绪尚未平

■为什么会有心理内耗？

息，并且在悄悄地消耗着本该用来解题的心理资源。

不仅如此，过往的负面经验也不知不觉地成为我们的心理负担。

当我们习惯怀着过去的负面经验来评价自己时，会慢慢地形成一个固定的思维模式：

“我这个人就是拖延，这事我大概率办不成。”

“我就是虎头蛇尾的人，这件事我后面肯定会放弃的。”

失败、逃避，这样负面的思维惯性导致了我们在对眼前事物做判断时，它会像个诅咒一样慢慢地将我们推向我们所预期的境地里。是因为我们在负面的预期当中，自我效能感低迷、心理资源被占用，进而导致我们对事情的处理能力变差。

而糟糕的结局又印证了最初糟糕的预期，它如恶性循环一般，不断地自我印证、强化，最后使人产生了“我不够好”的信念。

接纳自己

追求卓越总是好的，但我们也需要接纳自己失败和消极的可能性。对于与理想自我的差距，如果我们能不因此排斥自己，不再和自己较劲，这样不但降低内耗，对外的精力也最大化了，反而能越做越好。

明明该学习了，却控制不了玩游戏，那就接纳人的自制力就是有限的。安心打就好了，别过分自责，自责完了一会儿学习效率往往更低。

明明该早起复习了，却还是没控制住睡过头了，那就大可把这当作自己复习周的一个小休息好了，不必憎恨自己大意、痛恨自己懒惰，赶紧爬起来去学习就是。

倘若我们能更包容地看待自己的糟糕与失意，在避免无谓的自我消耗的同时，我们也可以对自我的评价少了一些苛责与消极，那个现实当中的“我”才能与理想的画像越走越近。

“一切都没有那么糟糕，你也一样。”

写情绪日记

防止坏情绪成为我们生活的累赘，最好的方法就是直面和反思自己的情绪。

“我的恼怒从何而来？”“我该怎样化解此刻的焦虑？”

将它们书面化、具体化，能更好地帮助我们理清情绪。

在每天睡觉前记录下你觉得当天中重要的事情，同时把自己相应的情绪备注在旁边做一个反馈和反思，并且写下你试图化解情绪的解决方案。

积极且及时地应对情绪，才能防止它悄悄地累积，围剿我们昏昏欲睡的脑袋。

立下小目标

许多时候，庞大的任务量往往

■怎么跳出内耗的怪圈？

让人不愿立即付诸行动，像镣铐一样将人捆着。而拖延过程的不安与负罪却又不停地折磨人心，引起内耗。

因此制定小目标积极行动是减少心灵损耗最有效的方式。无论对一件事是犹豫还是恐惧，只要付诸行动，投入去做，那折磨心灵的负面情绪将大大地减弱。

心理学认为，人们只有在接近目标的期限时，才能集中注意力去完成，而在这之前我们往往行动力低下，这被称为“期限效应”。故在完成一项任务时，不妨先将任务分成阶段性的小目标，这样一来，每个阶段性小目标的“最后期限”将提前，以促使我们积极行动，减少内耗。

看到这里，即将出发的你，也许对未来的日子又有了新的勇气。快把它们好好保护起来，不要让它们被无谓的挣扎给耗尽，也不要再苛责那个渴望优秀的你。

来源：壹心理