



蓝领心苑

2025 年 4 月 第十二期 南通市蓝领技工学校学生处

编委会主任：李贞祥
副主任：成 杨
委员：杨小梅 蔡圣婕
崔 璨 陈景阳
总 编：杨小梅
副总编：崔 璨
编 辑：万雨康

本期导读：

本期心理小报，我们将带你：了解如何 “放过自己”，与内耗和解；解析 “怕麻烦” 背后的心理机制，探寻行动动力；识别 5 种易引发负面情绪的思维模式，学会自我觉察；直面脆弱，勇敢表达真实感受，学校心理咨询室永远为你敞开。

为什么你总是 “怕麻烦”？解析低能量状态背后的心理逻辑

大多数人都曾经历这样的时刻：明明计划好学习新技能，却迟迟不愿打开书本；整理房间的想法在脑海盘旋数日，行动却始终停留在 “明天再说”。这种 “什么都提不起劲” 的状态，心理学上将其定义为 “怕麻烦” 心理。它看似是 “懒惰” 的表象，实则是内心多重矛盾与冲突的集中爆发。

一、完美主义的陷阱：苛求极致背后的恐惧

完美主义者往往对自己设定近乎苛刻的标准，期待所有事情都能 “一步到位”。心理学研究显示，过度追求完美的人群中，73% 存在明显的拖延行为，他们用 “不作为” 逃避可能出现的失败，陷入 “想做却不敢做” 的内耗循环。打破这一困局，需要学会将 “完成” 置于 “完美” 之前，允许自己在试错中成长。

二、自我妨碍：用 “摆烂” 筑起的心理防线

“反正做不好，干脆不做了”，这种看似消极的态度，实则是大脑保护自尊的 “防御机制”。斯坦福大学心理学教授伯格拉斯的实验证实，约 60% 的参与者会在面临高难度任务时，选择自我妨碍行为。这背后是对自身能力的不自信，人们用 “摆烂” 掩盖对真实水平的恐惧。要突破这层心理防线，需重新定义失败 —— 将其视为成长的阶梯而非终点，直面挑战而非逃避。

三、未来自我的 “断联”：活在当下的代价

想象一下，今天的你与十年后的自己像是两个陌生人，你会愿意为这个 “陌生人” 的幸福牺牲当下的舒适吗？研究发现，人类大脑对未来自我的感知如同对待陌生人，这导致我们更倾向于即时满足。这种对未来自我缺乏同理心的状态，使长期目标被短期享乐取代。哈佛大学行为经济学实验表明，通过可视化未来场景能显著提升人们为长期目标付出努力的意愿。

四、即时满足的诱惑：多巴胺驱动下的注意力沦陷

刷短视频时手指不断下滑的动作、游戏胜利时的即时反馈，都在刺激大脑分泌多巴胺，带来短暂的愉悦感。这种 “短平快” 的快乐容易让人上瘾，进而抗拒需要长期投入的事情。要摆脱这种困境，可尝试设置 “延迟满足” 机制，例如完成 1 小时学习后，再奖励自己 10 分钟休息时间，逐步重建对生活的掌控感。

五大治愈心法：与自我和解，终结内耗循环

1. 停止过度苛求：践行自我关怀:过度自我批判是内耗温床。心理学 “自我关怀” 理论指出，以对待挚友的宽容对待自己，能显著提升心理韧性。每日记录 3 件 “小成就”，如按时完成任务、耐心倾听他人，通过具体行动建立自我接纳的习惯。

2. 觉察嫉妒：区分渴望与盲从:社交媒体催生的比较心理易引发内耗。若渴望源于内心，如健康体魄，则转化为健身行动；若仅是短暂羡慕，则关闭社交页面，专注自身目标。定期梳理 “核心需求清单”，减少盲目攀比带来的情绪消耗。

3. 解构失败：重塑挫折认知:社会定义的 “失败” 常具误导性。成长型思维理论认为，考试失利是知识漏洞提醒，遭遇挫折时，用 “反馈思维” 替代 “否定思维”：“这次尝试暴露了哪些问题？下次如何优化？” 这种认知转换能大幅降低内耗，激发行动力。

4. 打破惯性：5 分钟启动法:思维惯性让我们困在舒适区。改变拖延习惯，从 “先做五分钟” 开始 —— 打开书本、整理桌面，身体行动会带动心理投入。神经科学表明，新行为能激活大脑奖赏回路，形成正向循环。

5. 终结反刍,用行动切断思绪:过度回想过去或担忧未来，会激活大脑 “焦虑网络”。当陷入沉思时，立即启动 “身体干预”：通过肢体动作抢占大脑注意力资源。研究显示，10 分钟高强度家务可使焦虑水平下降 20%，行动是破解思维漩涡的最有效解药。

脆弱背后的思维模式与成长契机

在生活的风雨中，我们常常因脆弱而感到无力与迷茫。心理学家阿尔伯特·埃利斯提出的 “不能忍耐症” 指出，挫折耐受力低往往源于错误的思维模式，而其中 “应该思维” “绝对化思维” 和 “灾难化思维”，正是让我们陷入脆弱困境的三大主因。

1. 应该思维：理想与现实的冲突漩涡

“事情本应按我预期发展，不该出错。” 持有这种 “应该思维” 的人，在内心构建了一个理想化的世界模板，一旦现实与之偏离，便会陷入深深的困惑与自我否定。就像学生小张精心准备的演讲，却因紧张忘词而表现不佳，他不断纠结 “我明明应该讲得很好”，拒绝接受失误的现实，这种思维不仅无法解决问题，还会让他陷入 “为什么会这样” 的无效循环，加剧脆弱感。事实上，生活充满变数，学会接纳不完美，以 “虽然这次有失误，但下次可以改进” 的心态看待问题，才能跳出思维的漩涡，增强心理韧性。

2. 绝对化思维：非黑即白的认知陷阱

绝对化思维常表现为 “要么成功，要么彻底失败；要么别人喜欢我，要么讨厌我”。这种极端的判断方式，会将我们的世界简化为对立的两极，放大焦虑与不安。职场新人小李因一次方案被领导否定，就认定 “我全错了，没有胜任工作的能力”，这种非黑即白的思维，忽视了工作中的复杂性和进步空间，让他在挫折面前一蹶不振。而当我们打破这种绝对化认知，认识到事物存在多种可能性，一次批评只是成长路上的一次反馈，才能更理性地面对挫折，从脆弱走向坚强。

3. 灾难化思维：被放大的恐惧迷雾

灾难化思维会将问题的后果无限放大，“如果这件事没做好，后果将无法挽回” 是其典型表现。比如年轻人小王准备向心仪的对象表白，却因担心 “表白被拒 = 再也没人爱我” 而迟迟不敢行动，这种过度的恐惧源于对结果的灾难性想象。然而，大多数情况下，我们所担忧的 “灾难” 并不会发生，即便发生，也远没有想象中那么糟糕。当我们学会客观评估风险，不再被灾难化思维左右，就能鼓起勇气直面挑战，在行动中逐渐摆脱脆弱的束缚。承认脆弱并非软弱，而是走向强大的开始。当我们认清这些错误思维模式，并有意识地改变它们，就能勇敢地表达内心的脆弱，从每一次挫折中汲取成长的力量，真正实现 “你有多敢表达脆弱，就有多强大”。

警惕！这 5 种思维正在消耗你的情绪

1. 自我打击

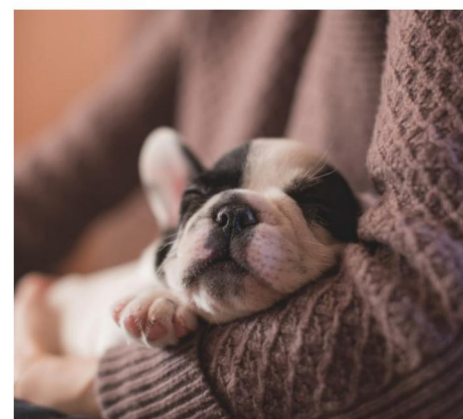
表现：对自己说 “我真没用”“我肯定做不好”。影响：降低自信，形成 “负面预言→自我实现” 的恶性循环。

2. 消极设想

表现：将中性事件解读为负面（如 “同事没打招呼 = 他讨厌我”）。应对：尝试用 “可能有其他原因” 替代负面假设（如 “他可能在忙”）。

3. 过度比较

表现：总与 “更优秀” 的人对比，忽略自身优势。建议：建立 “自我坐标系”，关注 “今天的我比昨天进步了多少”。



4. 消极反刍

表现：反复回想过去的失败或冲突，无法释怀。研究：长期反刍会增加抑郁风险，需用 “转移注意力” 或 “写下来复盘” 替代空想。

5. 一味责怪他人

表现：将困境归咎于外界，拒绝自我反思。后果：丧失改变现状的主动权，陷入 “受害者心态”。