



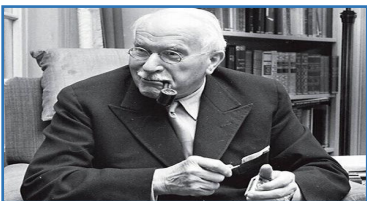
蓝领心苑

2025 年 5 月 第十三期 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：本期心理小报本期心理小报，本期导读聚焦 “破内耗，逐光行”，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。

心理学巨匠之光：卡尔·荣格与自我整合的启示



在心理学的璀璨星河中，卡尔·古斯塔夫·荣格是一位极具影响力的人物，他提出的诸多理论，为我们理解内心世界、打破内耗提供了深刻洞见。荣格曾说：“健康的人不会折磨他人，通常是那些曾受折磨的人转而成为折磨他人者。”这句话不仅揭示了个体内心冲突的传递，也暗示着当我们无法直面内心矛盾时，便容易陷入自我消耗的困境。

荣格提出的 “人格面具” 与 “阴影” 理论，恰是剖析内耗的关键。人格面具是我们在社会中展示的角色形象，为了适应环境，我们往往过度依赖它，隐藏真实的自我；阴影则是被我们压抑的、不被社会接纳的特质与欲望。当人格面具过度膨胀，而阴影长期被忽视，二者的失衡就会引发内心的冲突与内耗。就像一位职场人士，长期戴着完美无缺的 “工作达人” 面具，却压抑着自己疲惫、脆弱的一面，最终在高压下濒临崩溃。

荣格主张通过 “个体化” 过程实现自我整合，即接纳人格面具与阴影，让意识与潜意识达成和解。这一理论告诉我们，打破内耗的关键在于正视内心的矛盾，接纳真实的自己。只有当我们不再与自我对抗，才能将消耗在内部冲突上的能量，转化为前进的动力，真正实现 “破内耗，逐光行”。

五把钥匙，打开破内耗的大门

内耗就像一场无声的战争，消耗着我们的精力与热情。想要摆脱内耗，重拾生活的活力，可以尝试以下五个实用方法，它们就像五把钥匙，为我们打开破内耗的大门。

- 1、停止过度反思，学会 “思维刹车”：很多时候，内耗源于过度的自我反思与纠结。当负面想法如潮水般涌来时，我们可以采用 “思维刹车” 法。比如，在脑海中想象一个红色的 “停止” 标识，或者大声对自己说 “停”，强行中断无意义的思考循环。
- 2、拆解目标，小步前行：宏大的目标常让人感到压力巨大，进而产生内耗。将大目标拆解成一个个具体、可操作的小目标，能让我们更清晰地看到前进的路径。
- 3、建立边界，拒绝过度内耗：在人际关系中，过度在意他人评价、不懂拒绝，也是内耗的重要来源。我们需要明确自己的边界，学会对不合理的要求说 “不”。当别人的意见与自己相悖时，不必急于否定自己，要相信自己的判断与选择。同时，减少对他人生活的过度关注，专注于自身成长，避免陷入不必要的比较与焦虑。
- 4、接纳不完美，与自己和解：世界上没有完美的人，过度追求完美只会让自己陷入无尽的内耗。尝试接纳自己的缺点与不足，以包容的心态看待自己的失误。可以每天记录三件自己做得不错的小事，无论多微小，以此强化自我肯定，逐渐建立起对自己的信心，减少自我批评带来的内耗。
- 5、活在当下，专注眼前事：内耗往往源于对过去的懊悔与对未来的担忧。通过正念练习，我们可以将注意力拉回当下。减少杂念的干扰，提升做事效率。

校园内耗图鉴：如何在青春赛道上轻装上阵？

在充满活力的校园里，内耗却如同无形的枷锁，悄然束缚着许多同学前行的脚步。课堂上，有人因害怕回答错误被嘲笑，即便心中有答案也不敢举手；考试前，有人总担心自己努力了却得不到理想成绩，在焦虑中浪费大量时间；社交场合，有人因在意他人目光，不敢展现真实的自己，陷入无尽自我怀疑……这些都是校园内耗的常见表现。

深入探究，校园内耗的成因复杂多样。一方面，学业竞争压力、社交关系处理以及对未来的迷茫，让同学们在多重压力下不堪重负；另一方面，过度追求完美的心态、过分在意他人评价的心理，也加剧了内心的冲突与消耗。就像有的同学为了维持 “学霸” 人设，强迫自己参加各种竞赛和考试，却忽略了自身的承受能力，最终身心俱疲。

想要打破校园内耗的困境，需要我们积极行动起来。可以运用前文提到的方法，比如将繁重的学习任务拆解成每日计划，逐步完成；在人际交往中，勇敢表达自己的想法，建立清晰的个人边界；通过正念练习，专注于当下的学习和生活，减少对未来的焦虑。同时，也可以多参加校园心理健康活动，借鉴他人经验，在交流中找到破耗的灵感。相信只要我们主动出击，定能在校园生活中摆脱内耗，轻装上阵，向着心中的光芒奋力奔跑。

破内耗之旅，可以这么做起来！

小艾是一名学生，她总是陷入深深的内耗之中。看到室友在社团活动中表现出色，她会焦虑自己没有突出的特长；想要认真学习提升成绩，却又总担心自己考不好，迟迟无法开始复习。每天都在自我怀疑与纠结中度过，学习效率低下，生活也失去了色彩。

直到有一天，小艾偶然读到一本心理学书籍，书中关于接纳自我的内容让她深受触动。她决定尝试改变，先从建立小目标开始。她不再想着一口气提高所有科目的成绩，而是选择最薄弱的数学，每天给自己定一个小任务 —— 做五道数学题。每当完成任务，她就会在笔记本上画一个小小的笑脸，记录这份小小的成就感。

同时，小艾开始练习正念冥想。每天清晨，她会花十分钟专注于自己的呼吸，感受空气的流动，将注意力集中在当下的状态。渐渐地，她发现自己不再像以前那样容易陷入对未来的担忧中。

在人际交往中，小艾也学会了拒绝。当同学邀请她参加不感兴趣的活动时，她不再勉强自己，而是真诚地表达自己的想法。虽然一开始有些忐忑，但看到同学理解的笑容，她感受到了前所未有的轻松。



同时，小艾开始练习正念冥想。每天清晨，她会花十分钟专注于自己的呼吸，感受空气的流动，将注意力集中在当下的状态。渐渐地，她发现自己不再像以前那样容易陷入对未来的担忧中。

在人际交往中，小艾也学会了拒绝。当同学邀请她参加不感兴趣的活动时，她不再勉强自己，而是真诚地表达自己的想法。虽然一开始有些忐忑，但看到同学理解的笑容，她感受到了前所未有的轻松。