

## “我爱我”的心理学真相：如何用“自我关怀”对抗内耗

亲爱的同学，你是否曾在某个瞬间突然被疲惫感笼罩？

明明躺在床上刷了一晚上手机，却像熬了通宵般困倦；

因为小组作业的小失误反复复盘，在深夜的辗转反侧中自我苛责；

站在人生路口犹豫不决，任由“要是选错了怎么办”的念头疯狂拉扯……

这些“心累”时刻，正是心理学中典型的精神内耗现场——一场无声的自我拉扯战，正悄悄透支着我们的心理能量。今年5·25心理健康月，让我们以“我爱我”为宣言，用科学的自我关怀方法，夺回心理能量的掌控权！

### 一、内耗的本质

#### （一）心理学视角下的内耗真相

精神内耗（Mental Rumination）就像手机后台疯狂运行的程序，看似什么都没做，却在持续吞噬电量。它表现为过度反思、消极自我对话、情绪失控，导致决策力下降、情绪倦怠，长期甚至可能诱发焦虑抑郁。

研究发现，内耗者的大脑中，负责理性决策的前额叶皮层与情绪中心杏仁核“沟通失灵”，形成“思维反刍”的恶性循环——越想越焦虑，越焦虑越停不下来！

#### （二）大学生内耗的四大“隐形推手”

- 完美主义陷阱：总把“必须做到最好”刻进DNA，却忘了“完成比完美更重要”；
- 情绪放大镜：别人一句无心的话，在脑海里自动生成一部“灾难片”；
- 未来焦虑症：被“考研失败怎么办”“找不到工作会怎样”的假设困住脚步；
- 社交电量透支：为了融入集体压抑真实感



受，在“讨好型关系”里耗尽能量。

## 二、对抗内耗的“心理疫苗”——自我关怀

自我关怀不是躺平摆烂，而是被心理学实证的“心理免疫力”训练。由克里斯汀·内夫（Kristin Neff）教授提出，它包含三大核心要素：自我友善、共同人性、正念觉察。

### （一）自我友善

你是不是经常对自己说这些话？“这次考试没考好，我真是太失败了”“别人都能做好，为什么我不行”“我又胖了，肯定没人喜欢我”……这种对自己的苛责，就像心里住着一个挑剔的“监工”，不断用语言暴力攻击自己。自我友善，就是要打破这种“精神内耗”，用对待好朋友的温柔和包容对待自己。当你考试失利时，试着对自己说：“这次没发挥好确实有些遗憾，但每个人都会有状态不好的时候，我已经很努力了，下次再加油！”心理学研究发现，自我友善能有效降低焦虑和抑郁水平，增强心理韧性。

### （二）普遍人性感

很多时候，我们觉得自己的痛苦是独一无二的，陷入“只有我这么惨”的思维陷阱。但实际上，每个人都会经历失败、挫折和自我怀疑，这是人类共同的命运。就像你在熬夜赶论文时，无数大学生也在和 Deadline “死磕”；你为感情烦恼时，世界上还有很多人在经历相似的痛苦。当你意识到这一点，就能从“孤独的受害者”心态中解脱出来。普遍人性感让我们明白，痛苦不是羞耻的标签，而是连接彼此的桥梁。这种认知能极大减轻我们的心理负担，让我们在面对困难时不再感到孤立无援。

### （三）正念

正念强调以客观、接纳的态度觉察当下的情绪和想法，既不压抑痛苦，也不陷入过度的自我批判。比如，当你因为身材焦虑而感到难过时，正念不是强迫自己“必须开心起来”，也不是任由负面情绪蔓延，而是平静地告诉自己：“我现在因为身材问题感到焦虑，这是正常的情绪反应，我允许它存在。”这种



觉察能帮助我们跳出情绪的漩涡，以更理性的视角看待问题。神经科学研究表明，长期的正念练习可以改变大脑结构，增强情绪调节能力。

### 三、大学生为什么需要自我关怀？

#### （一）学业内卷下的心理“突围战”

大学的学业压力可不比高中轻松！课程难度升级、奖学金竞争激烈、保研考研的重重考验……很多同学陷入“我必须比别人更优秀”的怪圈。明明已经很疲惫，却还在强迫自己“卷”，结果陷入拖延、焦虑的恶性循环。自我关怀能帮我们跳出这种非黑即白的思维，接受自己的节奏和能力。就像心理学中的“成长型思维”，把每一次失败都看作成长的机会，而不是对自己的否定。

#### （二）人际关系中的“情绪自救”

从和室友的生活摩擦，到社团活动的合作矛盾，再到恋爱中的甜蜜与争吵，人际关系中的烦恼常常让我们心力交瘁。当和朋友闹别扭时，自我关怀能让我们放下“我是不是哪里做得不好”的过度自责，而是客观看待问题：“关系出现矛盾是很正常的，我可以表达自己的感受，也尊重对方的想法。”这种态度不仅能维护心理健康，还能促进更健康、平等的人际关系。

#### （三）自我探索期的“心灵护盾”

大学是自我探索的黄金时期，但这个过程并不总是一帆风顺。对未来职业的迷茫、对自己价值的怀疑、对身份认同的困惑……这些内心的冲突很容易引发内耗。自我关怀就像一层温暖的“心灵护盾”，让我们在探索过程中保持耐心和勇气。就像人本主义心理学强调的“无条件积极关注”，无论我们处于何种状态，都值得被自己温柔以待。

### 四、大学生如何自我关怀？

#### （一）觉察情绪

1.给情绪“贴标签”。拿出手机备忘录写一句“现在的我，因为 pre 没被夸而感到失落”“此刻的焦虑像胸口压了块棉花”。心理学中的“情绪标注效应”发现，精准描述情绪能让杏仁核的活跃度下降



30%，就像给暴走的小情绪递上一杯冰镇汽水。

2. 身体扫描练习。每天睡前花3分钟，从脚尖到头顶“巡逻”一遍：“我的肩膀是不是缩成了鹌鹑？眉头是不是拧成了麻花？”赶ddl到崩溃时，还可以试试“5-4-3-2-1 感官着陆法”：说出5个看到的物体、4种触摸到的质感、3种听到的声音、2种闻到的气味、1种尝到的味道，瞬间把飘向焦虑星球的注意力拉回当下。

## （二）认知重构

你是不是总在心里上演“严刑拷打”？比如小组作业没拿优就骂自己“废物”，减肥反弹就觉得“人生失败”。试试这两个“反内耗话术”：

1. “朋友视角”转换法。如果闺蜜说“我搞砸了社团面试”，你会怎么安慰？大概率是“一次面试而已，你临场反应已经比上次好多啦！”——请把这句话原封不动还给自己。神经影像研究发现，这种自我友善的语言能激活大脑的“奖励中枢”，效果堪比收到暗恋对象的消息。

2. “证据检验官”游戏。当“我永远做不好”的想法冒出来时，拿出纸笔画两列：左边写“支持这个想法的证据”（比如“上次PPT被老师批评”），右边写“反对的证据”（比如“英语演讲拿过班级奖”“队友夸过我责任心强”）。你会发现，负面想法往往是被放大的“孤证”，而你的优点是实实在在的“证据链”。

## （三）行动破局

1. “5% 行动法则”。当拖延到焦虑时，告诉自己“只做5%就好”——比如背单词只背3个、跑步只穿好运动鞋站到操场。心理学中的“飞轮效应”表明，启动最难的5%后，后续行动会像滚雪球一样自然发生。亲测在赶论文卡顿时，先写好标题和第一段，就能打破“我写不出来”的魔咒。

2. “感官滋养清单”。提前列好10件能快速充电的小事，比如“在奶茶店听冰块碰撞的声音”“用热水泡脚时看窗外的树”“在笔记本画抽象涂鸦”。当情绪低落时，随手挑一件执行，就像给心理电池插上线充5分钟。比如我室友每次压力大就



去食堂买玉米，说剥玉米的过程能“把焦虑一粒粒掰下来”。

#### （四）搭建社会支持系统

1.进行“脆弱性分享”。主动对信任的人说一句“其实我最近……”——比如“其实我最近担心毕设选题太烂”“其实我刚才小组讨论紧张到声音发抖”。社会支持理论发现，适度暴露脆弱反而会拉近关系，就像你看到室友坦诚“我也在偷偷焦虑”时，会突然觉得“原来不止我一个人在硬撑”。

2.加入“兴趣部落”。积极加入一个“非功利性小团体”——比如学校的猫咪救助队、深夜读书会、阳台盆栽小组。在这些没有竞争压力的圈子里，你会自然收获“同频共振”的温暖。

3.积极寻求专业帮助。如果内耗已经影响到吃饭睡觉，别犹豫，快来学校心理中心寻求专业帮助！记住，感冒了要吃药，心累了也要“求医”，这恰恰是爱自己的勇敢表现。

#### 【写在最后】

心理学家 Kristin Neff 说：“自我关怀不是逃避痛苦，而是温柔地告诉自己：此刻的挣扎值得被看见。”这个“5·25”，让我们用科学的方法，把“我不够好”的念头替换成：“我已经拼尽全力了”“犯错是成长的入场券”“我值得被世界温柔以待”

愿你在自我关怀的滋养中，长出属于自己的生命力——毕竟，最浪漫的人生剧本，永远从“我爱我”开始。

#### 【心理服务资源分享】

1.云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；心理热线：  
0871-65919822

2.云南省青少年服务热线：12355



### 3.云南大学心理健康教育中心 AI 心理咨询平台

网页版网址：<http://mhi-sei.ynu.edu.cn>

AI 心理咨询微信小程序：



### 4.学校心理健康教育服务平台：

QQ 咨询：670781363；心理热线：0883-8884488；

地址：学校致真楼附楼 219 室

心理咨询预约二维码：

心理咨询预约登记表



微信扫码或长按识别，填写内容

来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬

终审/辛锡灿

