



图据AI生成

意志力有“额度” 透支需谨慎

警惕精神过度消耗

限制自己肉类的摄入量。

生活习惯的突然改变让陈大伯很不适应。起初,他还总鼓励自己坚持下去,但只依靠信念的力量并非长久之计。一周之后,陈大伯突然情绪失控,开始暴饮暴食,制定好的健康计划也不了了之。

好不容易下定决心要锻炼、减肥、学习,却总在坚持了一段时间后突然“缴械投降”。也许你会自嘲自己不够自律,但真相可能是你的“意志力账户”已经透支。

20世纪90年代,美国心理学家鲍迈斯特提出“自我消耗理论”。他认为,人的意志力是一种有限的心理能量资源,过度消耗容易暂时枯竭,从而导致自我控制能力和执行力下降。简单来说,如果一件事需要通过意志力才能坚持下去,你的“意志力账户”就会产生消耗,直到耗尽为止。

杭州市上城区笕桥街道社区卫生服务中心精神心理科主治医师梁丽说,意志力的长期消耗不仅会削弱行动力,更会影响情绪和决策。当你感到疲惫时,更容易做出冲动或者不理智的决定。例如,有许多人在减肥的过程中,明明已经坚持了很长一段时间,却突然在某一时刻崩溃放弃,甚至开始暴饮暴食,导致前功尽弃。

如何能够避免意志力的过度消耗?梁丽表示,每天做太多决定会消耗大量精力,可以试着简化生活,减少不必要的决策;同时放平心态,不要过于追求完美,好高骛远。要学会根据自己的能力分阶段制定容易实现的目标。制定长期、科学的计划,不要急于求成。当你感到精神疲劳时,要及时停下来,多给自己一些放松的时间,避免过度消耗。

用一种“轻轻的心情”面对生活

你是否也有这样的时刻:在做事情前,总觉得“光是想到要做这件事就很累了”。比如,写下健身计划,但一想到接下来还要买装备、找健身房,就没有动力了;准备去旅行,一想到要制作攻略、预订车票和旅店,就觉得心烦意乱……

行动前把什么事都想得很困难、很沉重,担心没有“收益”,会导致用“重重的情绪”去面对,让人感到负担很重、提不起劲,对要做的事充满厌烦和恐惧。

不如换上一种“轻轻的心情”,想到什么,做了再说,而不是事前费劲琢磨。想凉快就去洗澡;想放松就去逛公园;想读书就翻开手边的书本……顺其自然地与生活共振,才能找到内心真正的安全感、意义感。

允许自己想要的慢慢来慢慢来

有时候,我们羡慕别人的成功,只想着自己能在短时间内变成一个厉害的人。如果在这个过程里过于内耗和焦虑,不仅于进度毫无增益,还极有可能导致“未始即终”甚至“功亏一篑”。战胜焦虑的方法就是给自己留足空间和时间,在成长的方向上行动起来。读书、锻炼、学习新技能、挑战陌生事物……不断把自己从“旧我”的状态中摆脱,一次次发掘“新我”。最后就算我们没有拿到想要的那个结果,也获得成长和进步。

均据人民日报微信公众号

冲突本质是需求与立场的碰撞

心理学研究发现,80%的人际冲突源于“需求未被看见”。冲突中的情绪如同洪水,堵不如疏。我们可以通过以下步骤实现理性沟通。

情绪暂停键:先处理心情,再处理事情。

当感到愤怒或委屈时,立即启动“情绪暂停”程序。

生理调节:深呼吸30秒(吸气4秒——屏息4秒——呼气6秒),激活副交感神经,缓解紧张。

自我觉察:问自己“此刻的情绪是因为什么需求未被满足?”(如被尊重、被理解)。

表达公式:“我感到XX(情绪),因为我需要XX(需求)”,替代指责性语言(如“你总是不考虑我”)。

立场确认术:听懂对方的

弦外之音。

冲突中人们常陷入自我辩护模式,导致沟通失效。试试“三明治确认法”。

复述事实:“你刚才提到项目延期是因为资源不足,对吗?”

共情感受:“听起来你对进度压力很大,这一定让你很焦虑。”

澄清需求:“你希望我优先协调哪些资源来解决这个问题?”

需求整合术:创造第三种可能。

合作模式的核心是“扩大蛋糕”而非“分蛋糕”,通过以下提问激发创造力。

需求挖掘:除了当前方案,我们还有哪些共同目标未被满足?

选项清单:如果资源翻倍,我们可以尝试哪些新方法?

价值排序:在效率、成本、质量三个维度中,哪一项对我们最重要?

关系修复术:冲突后的情感账户充值。

冲突解决后,及时进行情感联结。

正向反馈:“感谢你今天的坦诚沟通,让我更了解你的想法。”

共同仪式:一起做喜欢的事(如看电影、散步),重建亲密感。

未来承诺:“下次遇到类似问题,我们可以先暂停10分钟再讨论。”

据国家公务员心理健康应用研究中心