

# “内耗”伤己,“外耗”伤人? 两种心理失衡模式都亟待正视

通讯员 叶丽 张煜铨

当下社交平台中,“内耗型人格”与“外耗型人格”成为热议话题,精准勾勒出两类典型的心理失衡状态。浙江省立同德医院临床心理科主任徐方忠表示,二者虽非严格意义上的心理学概念,却是常见的非适应性心理模式,更是需要重视的心理亚健康信号。

IT从业者林先生是典型的外耗人格案例。工作中,他固执己见,拒不接纳同事合理建议,即便多数人反对仍一意孤行,甚至用攻击性言语宣泄情绪,导致团队协作受阻。但他从未自我反思,始终将人际矛盾归咎于同事不认可、针对自己。追溯成长经历,他长期独来独往,脱离集体、缺少挚友,与周遭环境格格不入。长期的人际冲突与情绪压抑,导致他出现失眠、烦躁、情绪低

落等症状,严重影响工作,最终寻求心理干预。

徐方忠指出,外耗型人格属于非适应性人格特质,核心是自我中心、主观片面,遇事习惯向外归因,看似消耗他人、激化矛盾,最终会因社交孤立陷入自我痛苦,这类人格模式往往需要长期认知干预和性格训练才能改善。

与外耗相对的内耗人格,表现为典型的内向性思维。这类人敏感、完美主义,遇事习惯自我否定、过度纠结,极易放大小事的负面影响,滋生负面想法。他们过度畏惧他人评价,反复自我施压,即便无实际行动,也常身心俱疲,长期内耗易诱发焦虑、抑郁等情绪问题,还会引发失眠、肠胃不适等躯体症状。

两种心理模式的形成,遗传约占70%至80%影响,后天环境同样关键。父母焦虑多

虑,孩子易形成内耗特质;成长中被过度溺爱、缺乏规则约束的人,更易养成外耗性格。偶尔的情绪波动属于正常现象,但长期固化的消耗模式,会损害身心健康与社交、工作能力。

针对两种情绪困境,可通过简单方法自我调节。内耗人群需有意识地跳出自我批判,通过运动、听音乐、亲近自然等方式转移注意力,借助正念练习专注当下,接纳自身不完美,停止过度反思。外耗人群需培养尊重边界的意识和换位思考的能力,遇事先冷静反思,主动倾听、接纳他人意见,客观看待分歧,避免固执偏激。

徐方忠提醒,轻微、偶尔的内耗与外耗并非性格缺陷,可自主调整。但若长期深陷情绪消耗、无法自我调节,且严重影响生活工作,建议及时到临床心理科或精神科接受专业评估与干预。

## 经常运动的人 往往更有韧性

他们不会三天打渔、两天晒网,即使偶尔工作忙碌,也会按照自己的长期计划坚持运动。他们骨子里都藏着一股坚韧,并且能把这股韧劲儿融入日常生活当中。运动除了带给我们一个强健的体魄,更能教会我们如何在一次次挑战中突破自我。如果总是怕苦怕累,遇到一点挫折就打退堂鼓,就只会原地徘徊。人生的成长,往往就藏在那坚持不懈的每一步里。

千万不要小看一个坚持运动的人。他们流下的每一滴汗水,都是在为更好的人生积蓄力量。

据经济参考报

## 饮水不足或与认知 障碍风险升高有关

上海市第六人民医院的研究团队曾发表了一项关于中老年人饮料消费与认知障碍之间关系的观察性研究。结果发现,喝水、喝茶、喝咖啡、喝牛奶的摄入与较低的认识障碍风险相关;而每日饮水量低于1500毫升(尤其是低于500毫升),则是认知障碍的危险因素。

所以,每天要保证足够的饮水量。而茶叶中富含茶多酚、茶氨酸、茶黄素、茶褐素等有效成分,有助于抗氧化、抗炎、改善代谢、提神、改善不良情绪、调节肠道菌群,其中又要提到花茶,其气味芳香辛散,适合容易生气、压力较大的人群饮用。 据 CCTV生活圈

# 喜欢把家里打扫干净的人不简单

把家打扫干净的人行动力满满。在每一次拿起拖把、整理沙发、顺手归位的动作中,他们用双手将想法落实为眼前的一方“净土”,不拖延,也不空想。

这份说做就做的利落,会从家务蔓延到生活的其他方面。面对工作,立即着手;面对目标,稳扎稳打。

把家收拾有序的人内心秩序井然。一个井井有条的家,是精心规划的结果。这种能力,会在无形中塑造一个人的内心。当外在的物品被整理得清清楚楚,头脑中的思路也仿佛被理顺了。这种由外而内建立的秩序感,成为他们应对繁杂世事的底气。

于是你会发现,那些能把家收拾得清清爽爽的人,往往也能把自己的生活安排得妥妥帖帖。他们做事有条理,遇事不慌张。家的井然,也为他们内心的安定增加了底气。

维持一个整洁的家守护对生活的热爱。家的整洁,最难的不是进行一次彻底的清扫,而是日复一日的维持。你会注意到,那些家里总是干净的人,都有一些随手的习惯:洗完脸顺手擦干台面,看完书轻轻放回原处,进门就把鞋子摆整齐。

一个能长久保持家中整洁的人,一定是个生活中的“长期主义者”。他们守护着内心对美好的追求,也因此让



图据AI生成

平凡的日子闪着细碎而温暖的光。 据人民日报夜读