

<p>热点主题 64</p>	<p>被泛化了的“精神内耗” (@浙江宣传 2024.9.24)</p>
<p>热点背景</p>	<p>近年来，“精神内耗”这一概念引发网友广泛共情，成为社交平台的一个“网红词语”。</p>
<p>出题方向</p>	<p>“精神内耗”被泛化，你怎么看？</p>
<p>应用领域</p>	<p>人文</p>
<p>问题/表现</p>	<p>“永远不要在工作上内耗自己”“拒绝内耗，是一个人最大的聪明”“厉害的人，都是反内耗体质”……网上类似这样的文章越来越多，心理咨询有之、鸡汤文有之、职场厚黑学有之、医学科普也有之。“内耗”一词在流行过程中，其外延就如滚雪球一般越滚越大，甚至出现了被泛化和滥用的倾向。</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> 问题分析 <input type="checkbox"/> 意义分析 <input type="checkbox"/> 原因分析</p>	<p>“精神内耗”仿佛成了一个筐，啥情绪都能往里装： ——①比如，把职场竞争全部说成是内耗。有的人将工作中遇到的所有不开心都归结为内耗，比如：公司实行优胜劣汰机制、偶尔加班、被领导批评、遇到棘手的工作不知所措、付出努力没有得到期望中的认可……仿佛只有面对任何事都能表现得云淡风轻、我行我素，才称得上是“不内耗”。 ——②比如，把处理人际关系一概说成是内耗。处理好各种各样的人际关系原本是人生的“必修课”，但在社交平台上却常常被误读为一种“精神内耗”。一些自媒体煞有介事地罗列了家庭内耗的典型表现，像争吵、冲突、抱怨、责备等，拿捏了普通大众的情绪燃点，让网民很容易对号入座。 ——③比如，把为人着想、善于反思也说成是内耗。这种说法的逻辑是：为他人着想，背负本不属于自己的压力，内耗了；自我反思，想东想西想不出名堂，内耗了。还有人认为，多思无益，先做再说，否则就会内耗。然而“谋定而后动”是经过历史检验的智慧，我们往往还是应该“三思而后行”。</p>
<p><input type="checkbox"/> 问题分析 <input type="checkbox"/> 意义分析 <input checked="" type="checkbox"/> 原因分析</p>	<p>——①或许是源于权利义务的错位。有观点认为，“内耗者”所期望得到的权利，和与之相应需要承担的义务之间，往往是错位的。其实，高薪的工作往往伴随着高压，选择工作就该尊重职场基本规则。既想有所得，又不想付出足够努力，注定总是会感到纠结。 ——②也可能是出于逃避现实的自我保护。大部分所谓的“内耗者”无非是把吐槽当作一种发泄方式，在不同人群中寻求共鸣，从而使得内心的不良情绪得以缓解，这或许也算一种自我保护、温和的逃避。 ——③还有一些自媒体“带节奏”推波助澜。“精神内耗”在发酵过程中，一些自媒体不断推波助澜。仔细拆解该词，不仅是披着心理学外衣的“鸡汤”，更是博取流量的营销概念。</p>
<p>对策分析 ★★★★★</p>	<p>“精神内耗”一词的过度泛化和滥用有没有解？ ——①不妨厘清“精神内耗”的判断标准。很多时候并非因为发言的人真的陷入了内耗，而是习惯性的一种自我表达。心理学家对真正的内耗给出了三条标准，比如是否达到影响身体健康的程度，无法正常吃饭入睡等；是否严重到影响正常的工作、学习；是否影响正常的人际交往等。 ——②经历心理磨砺或许也是一次人生转机。“人生不如意事十之八九”。我们都可能因为各种各样的意外或者不顺而感到伤感、难过，其实这些情绪在给人带来负能量的同时，也是一种磨砺，可能暗藏转机。从这个意义上讲，与其滥用“精神内耗”，不如与负面情绪和平相处，正视困难带来的挑战并勇往直前，逐渐练就一颗大心脏，如此才不会被泛化的内耗牵着鼻子走。 ——③凡事不必苛求，连“太阳上也有黑点”。有哲学家提出，“既然太阳上也有黑点，人世间的就更不可能没有缺陷”。如果一个人每做一件事都想达到完美，那便会给自己增加不必要的心理负担，他们常常会因为一个小瑕疵陷入深深的自责中，导致情绪上的不快乐。其实，当面对现实社会矛盾和冲突时，纠结、愤怒、嫉妒、痛苦、烦闷、焦虑、逃避等情绪的存在不仅合理，而且在所难免。</p>
<p>金句集锦</p>	<p>◎作家余华就曾说，精神内耗也是一种积极的情绪，在某种程度上是在寻找自己人生的出口。他自嘲写作40年、内耗40年，体现的反而是面对困难不断前进和自我较劲的勇气。 ◎不必将内耗视为洪水猛兽，凡事也不必苛求，敢于面对自己的情绪、正视自己的能力、接受自己的不完美，步履从容，方能抵达想去的远方。</p>
<p>案例积累</p>	<p>/</p>

小试牛刀

☆近年来，“精神内耗”这一概念引发网友广泛共情，成为社交平台的一个“网红词语”，网上与之相关的文章越来越多，心理咨询有之、鸡汤文有之、职场厚黑学有之、医学科普也有之。“内耗”一词在流行过程中，其外延就如滚雪球一般越滚越大，甚至出现了被泛化和滥用的倾向。对此，请谈谈你的看法。