

## 停止内耗,是生活最好的解药

心理学家武志红讲起过这样一个案例。

他曾接待过一位女性来访者,对方在一家知名银行任职,职业发展前景很好,可她却常常感到十分痛苦。因为每天下班后,她会一直回想白天的情景:某某对她说话不客气,她当时为什么没能怼回去?越想越难受,心情也越来越糟;又或是对某个下属说话会不会过于严厉了,甚至是冤枉了人家,想着想着,心中又充满了负罪感。一晚上的时间,经常就这样在胡思乱想中过去了,不仅什么事都没做成,还让自己身心俱疲。

武志红说,她的痛苦并不是因为工作上的劳累,而是来源于自我的内耗。

稻盛和夫在《给年轻人的忠告》一书中写道:“一个人,最可怕的就是内耗,别人的一句话,会拿出来反复咀嚼;过度地分析、思考以及自我否定。这种精神上的消耗,往往比肉体消耗更煎熬。”

思考是好事,可过度的思考,只会让人陷入内耗,消耗掉大量的精力和心力。

停止内耗,烦恼才会减少,才能把日子过得更好。



### 1 拒绝社交内耗

综艺《朋友请听好2》曾收到这样一封观众来信。她说,自己是一个极度害怕被别人讨厌的人。从小,她就费尽心思讨好母亲欢心,有些事情哪怕她并不喜欢,但为了讨好母亲,也会勉强自己去做。长大后,这样的情况更是只增不减。

无论是工作还是生活中,她几乎都无法拒绝别人的请求。同事有病或者有事,都会第一时间找她代课。而她不管手头有没有事,都会一一答应下来,生怕同事觉得她这个人不好相处。甚至有时候,为了帮同事买早餐,她会提前两小时出门,即使根本就不顺路。

在人际交往中,她也总是小心翼翼、如履薄冰,自己因此疲惫不已。

你是否也有过这样的时刻?

明明自己手头还有事情,可面对别人的请求,拒绝的话却怎么也说不出口。生怕惹得别人不高兴,所以宁可牺牲自己的时间,也要满足别人的要求。明明是并不感兴趣的聚会,但怕别人对自己有想法,于是硬着头皮去参加。哪怕是面对陌生人的推销,也无法开口说不,等到事后又陷入无尽的懊悔之中。

叔本华说过:“人性有一个弱点,就是太在意别人如何看待自己。”

太在意别人眼中的自己,就是一种内耗。

当你把别人的看法和感受看得太重,势必会忽略掉自己的感受。而你越是想要讨好和迎合别人,自我消耗就越是严重。长此以往,人与人之间的交往,便成了一种负担。

人活一世,其实没有谁能活成一座孤岛。可唯有自己才是生活的主角,没有任何人值得你去委屈和勉强自己。

拒绝内耗,不必那么在意所有人的喜好,凡事先把自己照顾好,才是最好的社交之道。

### 2 拒绝工作内耗

曾看过一个故事。

一名设计师接到了一单任务——为客户设计新房。可改了好几版客户都不满意,他为此感到十分苦恼。下班前,上司见他愁眉不展,便开他玩笑说:“年轻人,你早点儿进入生活的柴米油盐,就知道客户怎么想了。”

设计师听完就忍不住琢磨:领导是不是觉得他这次工作完成得不够好?领导是不是嫌他太年轻,经验不足?领导会不会把自己手头上的活抽给同组的竞争对手?

那天以后,他便开始坐立不安,迟迟不敢动笔设计。脑子里虽然有许多创意,但又觉得每一个都不够完美,生怕达不到上司的预期。好不容易画了一份出来,又担心客户不满意,不停地改来改去,迟迟不敢上交。

最后,甚至错过了合同上规定的交稿期限。

想起一句话:想只会得到源源不断的问题,做才能找到答案。

的确,那些犹豫不决的念头只会耗费掉我们的心力,让人离原先的目标越来越远。与其在脑海中进行各种设想,不如先勇敢迈步看看。

罗曼·罗兰有句话说得好:“生命很快就过去了,一个时机从不会出现两次,必须当机立断。”

做一件事最好的时机就是当下,别让犹豫和拖延耽误了最宝贵的当下;也别让所谓的完美主义,阻碍了前进的步伐。

想一万次不如行动一次。

及时行动,是治愈工作内耗最好的良药。

### 3 拒绝感情内耗

知乎上有个问题:什么样的感情难以长久?

最高赞的回答是:内耗。

倘若在一段感情中,双方总是彼此内耗,那这段感情多半会无法继续。

情感节目《金牌调解》中,来过一对50多岁的夫妻,引发了无数网友热议。

年轻时,丈夫不幸被查出不育症,为了不拖累妻子,他主动提出离婚。妻子却说即便没有孩子,

也愿意一生一世陪伴他。可后来,妻子看见别人儿孙满堂,心中也生出羡慕来。

她很希望丈夫能多陪陪她,节假日的时候不要总是回老家,多和她出去走走,过过二人世界。

她想着,丈夫既然爱她,就算不开口,丈夫也自然会懂。然而,粗线条的丈夫却全然没有察觉她的心思。

妻子只能暗暗生气,越想越委屈不甘,觉得自己这几十年的付出都不值得,常常借题发挥对丈夫发脾气。

丈夫不知道妻子的怨气从何而来,只觉得妻子小题大做,愈发古怪。

就这样,两人之间曾经患难与共的深情,慢慢变成了彼此厌弃。

感情里最可悲的莫过于此。

遇事不肯敞开心扉,却总期盼对方能懂你的需求。可当沉默代替了沟通,埋怨取代了理解,感情中便只剩下内耗。

再好的感情,没有沟通就没有延续。积极地沟通交流,才能洞悉到彼此的需求,减少感情中的内耗。

坦诚地以心换心,才能把日子过得长情,在余生里更好地相伴同行。

### 4 停止内耗,是生活最好的解药

希腊哲学家埃皮克提图说过:“影响人们的并非事物,而是人们对事物的看法。”

痛苦往往只是一种选择,能让我们痛苦的并非事情本身,而是事情所引起的自我内耗。

社交中,不必逢人就讨好,别人的看法根本没那么重要。

工作中,无须苛求完美,与其犹豫不决,不如先行动起来,再一点点把事情完善。

感情里,坦诚相待,用心交流,拒绝彼此消耗,把共同的小日子过得岁月静好。

愿你往后余生戒掉内耗,让自己的心少一些烦恼和挂碍,去拥抱生活的万般美好。

茗思

## 清代北京的冰窖

清初冰窖分成官窖和府窖,官窖由皇家御用,府窖由清朝王府设立并管理,府内贵族用冰自给自足。据《清史稿》,清代皇帝对冰窖修建、管理与藏冰块数都有明确记录。清代时北京的冰窖最多时有21座,藏冰计215700块。据《钦定大清会典则例》“工部都水清吏司藏冰”139条载:“紫禁城内设五窖,藏京河冰二万五千块;景山西门外六窖,藏京河冰五万四千块……德胜门外开设大小二窖,正阳门外开设二土窖。”

21座冰窖分布为:内城共有官窖11座,其中紫禁城5座,北海陟山门内6座;外城有4座土窖和6座府窖,主要分布在正阳门外和德胜门外及

各王府所在地。其中礼王府窖在阜成门外、护城河西,肃王府窖在前门外打磨厂深沟北、护城河南面,豫王府窖在崇文门外、护城河南岸,睿王府窖在东直门外、护城河东边,庆王府窖在宣武门外、护城河南边,恭王府窖在地安门外、什刹海旁。

查清代北京地图,北京的冰窖选址有两个原则,一是靠近京城的水域,包括护城河、御河、什刹

海、太液池等;二是交通运输方便。府窖分布在内城的城外,这六座王府都在靠近水源的地方,取冰方便。清代已经出现民窖,与官窖和府窖一样,也多开在护城河边和什刹海沿岸,如永合冰窖在永定河边,宝泉冰窖在什刹海后边,聚源冰窖在中南海附近等。

因清末国库空虚,官窖经费不足,统治者允许各冰窖自筹资金,冰窖当差者将冰窖窖址和房屋一并出租,出现了“官窖民营”的现象,还出现了民间自筹资金搭建的土窖。民营冰窖的出现,弥补了清末官窖经费的不足,为统治者所默许。

沙敏