

卫生健康教育宣传栏 (第三十九期)

青少年特别敏感、心理内耗很严重怎么办?

有没有人曾这样对你说：“你怎么这么玻璃心！”“你这明显是想太多了！”“你怎么会这样想？我完全没那个意思。”“我并没有这样想，你别给自己乱加戏好不好！”……

这些话是否会使你开始陷入自我怀疑，思考自己是不是真的太敏感，想太多了？有时遇到好的机会，自己不但不敢去争取，还会在脑海中设想种种失败的后果，永远觉得倒霉的事情会发生在自己身上。你想成功，也想改变自己，但却总是停留在原地，为此你感到自责和无助，其实这种状态就是心理内耗。

一般心理内耗严重时，我们会把自己的负面情绪藏在内心深处自我消化，有时会追求完美，也会导致自己明明什么都还没有开始做就感觉疲惫、

劳累。有什么办法能让自己从敏感且内耗严重的心理状态中走出来呢？下面提供几个方法。

方法一

找到“跷跷板”的平衡点

心理内耗和精力充沛是人体不同的状态，会受环境变化、自身状态等因素影响，没有人会一直处在一种状态中，甚至一天内也会有所变化。

特别敏感、心理内耗严重者可以用“跷跷板”比喻这种变化，把一天或一星期作为周期，观察自己的状态变化规律，从而找到这个“跷跷板”的平衡点，并接纳这样的状态。

方法二

通过“提醒声音”，帮助自己积极解决问题

当个体偏向于从消极角度解读

信息时，往往会下意识地体验到更多的消极情绪，也会更容易否定自己，导致自己只会在消极的状态里越陷越深。有时也会自动化地联想到曾经的消极体验和状态，并将自己又带入过去的情境中，导致消极情绪和体验加重。

这时，个体可以使用“提醒声音”的方法。“提醒声音”可以是你对自己的提醒，如“我可以先暂停这个想法，想想是不是有其他的可能性和解决方法？”“我可以和其他人交流一下，说不定会有所帮助。”

也可以请自己信任的亲属、老师、同学、朋友作为“提醒声音”的发出者，跟他们事先约定好，在你陷入某种状态时给你建设性地提醒：“请先停下来！”“需要和你聊聊吗？”

图库版权图片，转载使用可能引发版权纠纷

方法三

通过调整肢体动作改变情绪

特别敏感、心理内耗严重者可以通过体内激素水平的变化来观察肢体动作对情绪的影响。积极的肢体动作能让个体变得更自信、更有力。当个体再次感到萎靡不振时，不妨调整一下肢体动作。比如，对自己比个胜利的手势，或提起手臂为自己做个加油的动作，都会让自己更加自信。

(来源：人民卫生出版社出版《接纳自我 拥抱成长——中学生自我心理调节》)

格尔木市卫生健康委员会 宣

公告

刘凯，身份证号码：630105*****0101X，系我公司中国石化销售股份有限公司青海格尔木石油分公司销售管理部客户经理，双方依法建立劳动关系，签订了劳动合同，该员工应严格遵守我公司各项规章制度及劳动纪律。

自2026年2月14日起，该员工在未向我公司履行任何书面及口头请假手续、未说明任何正当理由的情况下，擅自脱离工作岗位，无故旷工至今，其间我公司通过电话、微信、工作群等多种合理方式与该员工联系，均无法取得有效沟通，该员工处于失联状态。

为保障公司正常生产经营秩序，维护公司规章制度的严肃性，我公司已先后多次向该员工发送书面返岗通知，并将返岗通知按该员工预留的户籍地址及常住地址依法邮寄送达，该邮件均被拒收，导致返岗通知无法有效送达至该员工本人。

现我公司通过登报方式再次郑重通知该员工：请你于本公告刊登之日起3日内，立即返回我公司指定岗位履行工作职责，并就此次无故旷工、失联事宜向公司作出书面说明，办理相关补假及工作交接手续。

若该员工在上述期限内仍未返岗、未与公司取得联系，亦未履行任何相关手续，将视为该员工严重违反我公司规章制度及劳动纪律，严重损害公司合法权益。我公司将依据《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条及公司《员工管理制度》相关规定，依法与该员工解除劳动合同关系，解除劳动关系后相关法律后果及一切责任均由该员工自行承担，我公司不承担任何经济补偿及相关连带责任。

特此公告，望该员工知悉并立即履行相关义务。

中国石化销售股份有限公司
青海格尔木石油分公司
2026年4月14日

遗失声明

格尔木市郭勒木德镇盐桥村一社张有奎的不动产权证(证号：青(2026)格尔木市不动产权第0000775号)及土地承包经营权证(证号：青(2018)格尔木市农村土地承包经营权第002106号)不慎遗失，声明作废。

2026年4月16日

遗失声明

马莹莹，女(父亲：马强，身份证号为632801*****3214，母亲：周文香，身份证号为632801*****3428)出生医学证明(出生证编号：I630009883)不慎遗失，声明作废。

2026年4月16日

遗失声明

格尔木宁靓置业有限公司开具给孔德斌、马敏首付款收据(金额：67740元，票号：0023448，开票日期：2021年3月16日)不慎遗失，声明作废。

2026年4月16日

遗失声明

格尔木新祥和商店食品经营许可证副本(证号：JY16328010007090)不慎遗失，声明作废。

2026年4月16日

遗失声明

格尔木世华商业管理有限公司开具给马萍的经营保证金收据(金额：5000元，票号：0006520)、租金履约保证金收据(金额：3454.20元，票号：0006521)及物业费履约保证金收据(金额：290.88元，票号：0006522)不慎遗失，声明作废。

2026年4月16日

无诈格尔木 你我共创建

促进平安建设 共建幸福家园

防范诈骗人人参与 和谐社会个个受益

格尔木市融媒体中心 宣

