

卫生健康教育宣传栏

(第四十六期)

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，并将自己又带入到过去的情境中，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

状态时给你建设性的提醒：“请先停下来！”“需要和你聊聊吗？”

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

格尔木市甘肃商会换届拟任人选公示

根据《社会团体登记管理条例》及《格尔木市甘肃商会章程》有关规定，格尔木市甘肃商会换届筹备工作已按程序开展。经民主推荐、酝酿考察、集体研究，现确定杨植栋、徐清香、李永兵、郭永亮、张金春五名同志为商会换届负责人拟任人选，面向社会予以公示。

公示期限为五个工作日。公示期

间，广大商户、会员单位及社会各界人士如对公示人选有异议，请以实名书面、电话或现场来访方式向我会秘书处如实反映。反映情况须实事求是、客观公正，以便核查回复。

特此公示

格尔木市甘肃商会
2026年5月14日

寻人启事

我是位于东城区第二小组的住户李学龙(现产权人)，身份证号：632122*****5556，因改造搬迁急需寻找房屋或土地使用权证原产权人张军(原产权人)，身份证号：412023*****5312。诚望张军见报后，及时与本人联系。

声明人：李学龙
2026年5月14日

寻人启事

我是位于东城区第二小组的住户李学龙(现产权人)，身份证号：632122*****5556，因改造搬迁急需寻找房屋或土地使用权证原产权人郭嵩(原产权人)，身份证号：622923*****5312。诚望郭嵩见报后，及时与本人联系。

声明人：李学龙
2026年5月14日

遗失声明

格尔木酒点十分酒吧(个体工商户)食品经营许可证副本(证号：JY16328010101211)不慎遗失，声明作废。
2026年5月15日

遗失声明

格尔木市海峰硫酸钾厂营业执照正本及副本(统一社会信用代码：916328017105777523)不慎遗失，声明作废。
2026年5月15日

遗失声明

格尔木青焕商贸有限公司营业执照正本及副本(统一社会信用代码：91632801MA758JNG77)不慎遗失，声明作废。
2026年5月15日

遗失声明

格尔木胜阳有限责任公司营业执照副本(统一社会信用代码：91632801710547035B)不慎遗失，声明作废。
2026年5月15日

遗失声明

格尔木善亿商贸有限公司公章、财务专用章、合同专用章及法人章(法人：马鑫)不慎遗失，声明作废。
2026年5月15日

遗失声明

格尔木市金峰中路69号4幢1单元111室尹志鹏的门牌证(证号：103742)不慎遗失，声明作废。
2026年5月15日

遗失声明

格尔木市育红巷江源小区第10栋1单元132室李树芝门牌证(证号：100232)不慎遗失，声明作废。
2026年5月15日

遗失声明

格尔木安达瑞汽车修理厂财务专用章不慎遗失，声明作废。
2026年5月15日

遗失声明

格尔木宁靓置业有限公司开具给乔彬的房屋首付款收据(收据号：NO.0000076，金额：96133元，开票时间：2014年11月24日)不慎遗失，声明作废。
2026年5月15日

遗失声明

格尔木市大格勒乡新庄村包生云宅基地证【证号：大宅集用(2015)第02—GC00080号，地号：632801200202GC00080】不慎遗失，声明作废。
2026年5月15日

遗失声明

吴怡新，女(父亲：吴建云，身份证号：632126*****331X，母亲：祝甲灵，身份证号：632801*****3429)出生医学证明(出生证编号：J630053981)不慎遗失，声明作废。
2026年5月15日

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善