

# 学会“低内耗”，做“高能量”女人

俗语说：“将军赶路，不追小兔。”聪明的人，懂得把时间专注在重要的事上；真正厉害的人，都是“反内耗”体质；内耗严重的人，才会把时间用在纠结焦虑上。这个世界上没有约定俗成，也没有统一标准，只有我自己、眼前事、脚下路。一个人内耗越低，才能有更高的能量，做喜欢的事、爱喜欢的人、善待自己，过好日子。

梁爽

如今，“内卷”无处不在，生活的琐碎、工作的压力、人际关系的烦恼、家人的期望、消费主义的控制等，有太多东西在消耗我们的精力。而真正厉害的人，都是“反内耗”体质，对别人的宽容、对世界的接纳以及懒得跟别人较劲，最大限度节约了自己的生命能量。因此我总结了20条“低内耗”的“高能量”女人人生准则。

**早上第一时间吃掉“青蛙”。**马克·吐温说：“如果你的工作是吃某只青蛙，最好早上起来第一时间就把它吃掉。如果你的工作是吃2只青蛙，最好先吃最大的那只。”我们先把重要而棘手的事情提前做完，能减少因为要做这件事所需的心理和情绪内耗，别让难事变得难上加难。

**做事前“花里胡哨”会浪费力气。**做事不需要仪式感，只要想做，在一分钟内、一个深呼吸后，就可以立刻行动。真正做事的人，不需要那么多花里胡哨的铺垫，铺垫越多，浪费越大。

**事情再多无非四类。**事情纷繁踏至，先跟自己说，“问题不大，我能接得住”。它们无非也就四类：不重要的事，随便就好；没法选的事，全然接受；相对确定的事，学习和复制，程序化解决，无他，唯手熟尔；不确定性的事，做个与众不同的选择。

**做事要三思而后行。**如果三思之后还是胡思乱想，就没有必要了。事情会在开始做后发生变化，别用现在的眼光预估未来。

**争辩之前先自问两个问题。**和关系好到放松的亲朋好友在一起，感觉情绪快要失控，争执马上就要开口而出，先问自己两个问题：我累吗？我饿吗？累了就休息，饿了就进食，两者都否定再争辩。

**原生家庭好与不好都会遗憾。**原生家庭不好，你可能会缺爱，习得性无助，没有安全感；原生家庭好，你可能缺少历练，



抗挫力差，防备心低。别频频回头了，向前看吧。

**想责备孩子时请先自嘲。**原件不优秀，复印件也好不到哪里去，除非我们和孩子一起都变得更好或更好一点。

**为了我自己，我必须饶恕你。**对伤害我的人和我讨厌的人怀恨在心，就像自己喝了鹤顶红，却期待别人中毒。正如王尔德所说：“为了我自己，我必须饶恕你，一个人，不能永远在胸中养着一条毒蛇；不能夜夜起身，在灵魂的园子里栽种荆棘。”

**用喝咖啡的时间，整理一下人际关系。**对我好的人，加倍对他们好；对我不好的人，他们永远不会进入我家，却会进入我的头脑还大肆破坏，此时不逐客令还等什么？

**我无法改变身边的人，但我可以更换身边的人。**这需要从降低对讨厌的人的依存度开始。我努力的目标是：让围绕着自己的人是赏心悦目的，而不是要我捏着拳头、咬着地板、咬着后槽牙强忍的人。

**别要求别人理解你，哪怕是最亲近的人。**有想通过沟通就能互相理解的执念，你只能有一次伤一次。105岁的日本老人日野原重明说，自己活过百岁，很多时候发现自己都不理解自己，才刚刚认识自己，你怎么能要求别人完全理解你呢？

**只要利益不产生冲突，不要反驳别人的话。**据说这是脾气火爆的乔布斯说的，我们在现实中，更需要知道这个道理。

**从身边人寻找“热血感”。**重启朋友圈，看看哪些朋友们正过着精彩阶段，有

着有趣个性，赶紧约出来听他（她）讲讲经历和感受，自己也好被传染上一些“热血感”，现在这才是“硬通货”。

**一天中拿出一两个小时“主动”生活。**我亲测过，读书1小时和玩手机1小时，是完全不同的体验。刷手机时容易焦虑、容易愤怒，看完有种时间错付的遗憾感；而看书，看着克制理性的文字，人容易变得平静甚至有点小喜悦，有踏实的收获感。

**根据精力兴衰周期开展一天活动。**很多人说要按自己的节奏过一生，这得先从了解自己的精力兴衰周期开始。有人是干一阵歇一阵，我则希望一天连轴转完再统一休息，把要做的事接二连三做完，然后心无挂碍地“躺平”。

**做高效而不是忙碌的人。**美国主播妮科尔·拉平说：“忙碌的人不会不加选择地填写他们的日程表，整理房间，取干洗衣服，和一个不感兴趣的人喝饮料。高效的人根据他们的目标和意愿，安排任务的优先顺序。”所以忙碌可能是瞎忙，高效可能更松弛。

**不感兴趣的场合就快点撤。**钱包被抢我们要报警，公摊被占我们要投诉，如果时间被侵占，也不要麻木和忽视。KTV里麦霸唱的那么欢、聊天局里话霸讲得那么密，如果不感兴趣，就不能被各种麦霸、话霸、叹气霸、牢骚霸等霸占住，早点撤吧。

**理直气壮要求“私人时间”。**我当母亲后就明确向家人要求，每天获得一段单独工作的时间。要勇敢解释自己为什么

不想被打扰，不必感到愧疚。然后关门、关窗，两耳不闻窗外事，被打扰一下需要较长时间才能重新进入，要珍惜来之不易的专注时间。结束之后，问问对别人的影响，以后自己怎么更好“闭关”才能给别人更小的影响。同时，这也让对方有一段独处时光。

**信息也会让人“吃撑”。**闹钟最大用途不是叫醒睡着的你，而是刷手机到点了能提醒你回到现实。限制了玩手机的时间，不如在程序上做变动，不管你看不八卦、搞笑、经济、军事、游戏，至少在快要玩手机前去看看前沿科技或最新创新，这会让人获得乐观向上的感觉，接下来有个好心情。玩一趟手机，最后千万别以消极、情绪化、有偏见的内容为结尾。

**对购物，分清是需要、爱、喜欢还是想要。**预算教育家蒂法尼·阿利切有个手镯，上面刻着4个问题，这是需要、爱、喜欢还是想要？我们想花钱时也需要想一想，对需要和爱，买买买；对喜欢和想要，停停停。

俗语说：“将军赶路，不追小兔。”聪明的人，懂得把时间专注在重要的事上；内耗严重的人，才会把时间用在纠结焦虑上。任何时候，我们都是自己心理痛苦的制造者，也是唯一的终结者。这个世界上没有约定俗成，也没有统一标准，只有我自己、眼前事、脚下路。如何让自己过好，虽很难但很有必要。一个人内耗越低，才能有更高的能量，做喜欢的事、爱喜欢的人、善待自己，过好日子。

## 乐活态度

老子曰：“勿多言，多言多败。”人生就像赛场，想得太多，无形中被铐上枷锁，99%的人大多败在了“太多”上。“不多说”，能免去无谓的烦恼，静默生长；“不多想”，能挣脱琐事的缠绕，活出自己；“不多要”，能摆脱欲望的摆布，知足常乐。人到中年，放下欲望，回归本心，才能活得轻松自在。

黄莉

柳宗元曾写过意味深长的《螾蝓传》，螾蝓在爬行时会把所有遇到的东西放在自己背上，即便不堪重负也不愿卸下，以至于最终被重物压垮丢了性命。小虫如此，人亦如是，99%的人大多也败在了“太多”上。

**说的太多。**老子曰：“勿多言，多言多败。”管不住自己嘴巴的人，往往容易招惹祸事，有时候还会因此酿成大错。明代江南四大才子之一的唐伯虎，就因为酒桌上的一句狂言“本科状元非我莫属”，被人猜测和考官勾连被罚终生禁试。妄言如同狂风，虽然说时酣畅淋漓，但席卷而过之后也会带来满目疮痍。所以，最好就是适时闭嘴，学会沉默，不让彼此被语言所伤。就如海明威所说：“我们花了两年学会说话，却要花上六十年来学会闭嘴，大多数时候，我们说得越多，彼此的距离却越远，矛盾也越多。”

成年人的世界中，“会闭嘴”永远比“会说话”更有价值。只有保持分寸，谨言慎行，才能成全彼此的体面，成就更好的人生。

**想的太多。**生活中，我们总是忧心忡忡，害怕找不到好工作，担心遇不到好伴侣，忧虑过不上好生活。想得太多，徒增负累，在无尽的焦虑中蹉跎岁月，郁郁寡欢。正如韩寒在《长安乱》中所写：“有些事不能多想，想多了，你便信了。”

老话说：“世上本无事，庸人自扰之。”人生就像赛场，想得太多，无形中被铐上枷锁。如果杂念太多，很容易扰乱思绪，打乱当下节奏，有时甚至失去分寸。心大一点，少想一些，才能活得轻松，过得自在。专注在当下，也许日子过着过着就会有答案，走着走着就会有惊喜。

**要的要太多。**现代社会由于物质过度丰富，变化太快，许多人不清楚什么是真正的需要、什么是贪求的想要、什么是实至名归的该要、什么是责任所在的该要。因为无法厘清“需要”“想要”“该要”“能要”的分别，所以大部分人都是跟着社会潮流而人云亦云，只要别人有的我也要。其实，现代人往往是需要的东西不多、想要的东西太多，再加上不该要的也要、不能要的也要，结果想要又得不到，常常导致人心不安定，问题丛生。

《菜根谭》里说：“都来眼前事，知足者仙境，不知足者凡境。”人到中年，放下欲望，回归本心，才能活得轻松自在；学会感恩，懂得知足，才能心胸开阔，怡然自得。

知足天地宽，贪得宇宙隘。“不多说”，能免去无谓的烦恼，静默生长；“不多想”，能挣脱琐事的缠绕，活出自己；“不多要”，能摆脱欲望的摆布，知足常乐。

## 远离「太多」，才能知足常乐

## 亲子乐活

## 家长关心过度反而误伤孩子

张元

很多家长对孩子总有操不完的心，恨不得能在孩子身上安个监控，时刻掌握孩子的一举一动。家长爱孩子、关心孩子没错，但关心也要适度，如果用力过猛反而会伤害孩子。

**关心过度，易让孩子做事失去主动性。**有些家长总是按照自己想法给孩子安排各种额外学习任务，这种过度关心会使孩子压力很大、学习动力越来越差，孩子会觉得自己的行为受限制、没有自己做主的自由，学习积极性会大打折扣。家长应把主导权还给孩子，让孩子自己决定、自主学习、自我负责，才能激发其内在动力。而家长最好扮演顾问，在孩子需要时给出一些建议，千万不能过度干涉。

**用力过猛，会让孩子越来越弱势。**不少家长总觉得孩子不懂事，总想把自认为好的东西强加给孩子，而忽视孩子真正的需要。比如，有的孩子喜欢安静宅在家，但家长觉得外出对孩子好非要孩子出门，结果一家人闹得很不开心。

在家长用力过猛的控制下，孩子在家里显得很弱势，不能按照自己的感受去生活，内心压抑，很不快乐。家长们应记住，自己喜欢的事不代表孩子也喜欢，也不要强求孩子去这样做；家长觉得应该做的事不代表孩子也这么想，更不代表孩子做了这些事后会开心。真正的关心，是尊重孩子自己的感受，并提供合理建议和帮助。

**过分干涉，反而影响孩子的专注力。**专注力差是很多孩子的通病，表现为上课开小差、做作业不专心、考试时看错题。相对于培养孩子的专注力，家长更要保护孩子的专注力不被过分干涉所破坏，尤其是孩子专注做事时，家长不要随便去打断，要给孩子创造一个不受打扰的良好环境。

## 乐活日子

## 焦虑时，就让身体累一累

艾小羊

最近我老在听许巍的歌，“曾经想仗剑走天涯”的旋律一响，就觉得自己应该走在戈壁与沙漠里。旅行为啥，就是接触大自然，田间地头走走，心底无私天地宽。遗憾今年国庆假期，我家因为有两个学生不敢出远门。

以前我每天昂首阔步地走在人生的康庄大道上，天不怕地不怕，弯路也能给走直喽。而现在因为疫情宅越越，有时候去42层的天台拍个日落都心慌慌。当生命的无常变得频繁，人的恐惧也就变多了，总觉得会有不好的事情发生。其实，在顺境中，人的胆子越来越大；逆境之下，胆子就会越来越小。

我好朋友的孩子今年刚上初中，说孩子经常考试、经常排名，搞得她胆战心惊地说：“这发的不是排名，是心电图”。她总怀疑自己会被折腾得得了抑郁症，我约她去郊区青

龙山走走。那里人不多、山不陡，不需要户外运动经验就可完成徒步。而走在山里，人是很轻松的，我很喜欢走着走着就放开嗓子喊一喊。

人总觉得自己生存不易，其实植物更不易。今年干旱，青龙山上很多水杉都干死了。山里有两个小湖，一个已经干了，另外一个还有一点水，有人在里面游泳。我上一次游野泳还是在汤逊湖，当时因为完全不会游泳，套了一个硕大游泳圈。后来学会游泳了，反倒再也不敢游野泳了。很多事情往往都是无知者无畏，你学习的本领越多，知道的事情越多，敬畏的东西就会越多。

武汉另外一条有意思的徒步路线是龟北路，虽在市中心但人特别少，旁边有一些纺织厂的老房子，时代感很强，路上还有防空洞，常年散发着阴森的气息。自从我去里面探了一次，发现防空洞已用来种蘑菇、闷香煎后就不怕了。恐惧是因为未知，一旦知道了就不害怕了。人类

之所以永远生活在恐惧之中，是因为大多数人面前的路都通往未知，哪怕你以为自己知道目的地，走着走着还是会分岔。

最近我还做过两次城中骑行，一次是从昙华林到宝通寺，一次是从武昌轮渡码头到宝通寺。心里焦虑的时候，就尽量让自己的身体充盈一点，劳累即是最好的充盈，身体累了，思维也就停下来了。记得某次去新疆在天山脚下遇到一个男孩，我们一起骑马过天山，他说你要在武汉混不下去了，就来新疆摘棉花吧，累完了倒头就睡啥也不想，收入可以的。后来我每次想起来这事都忍不住笑——很放松的笑，好像有一条兜底的路、一个兜底的人，不离不弃地等在那儿。

有时候，回到最简单的状态可能是最舒服的。焦虑时，就动起来，动一动十年少，反正因为疫情不能远行，徒步或骑行，选一样也不错。

