

# 要怎样做才能成为“内核稳定”的人？

□本报记者 张晶

## 职工困扰：

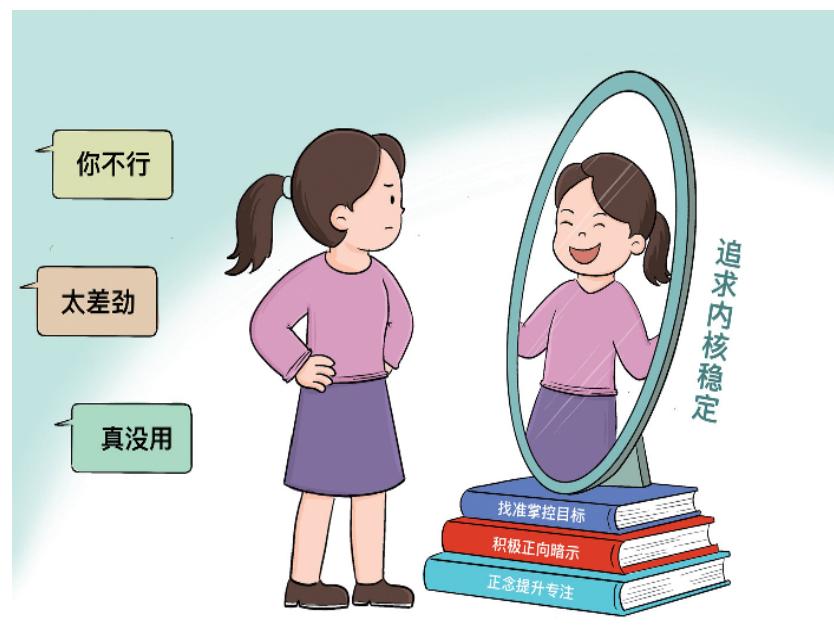
在工作和生活中，我常常感到被内耗困扰。工作遇到问题时，会反复琢磨，影响后续任务；朋友随意的评价会让我不断回想，总担心留下坏印象；甚至面对孩子的学习问题，我也会纠结是不是教育方式不对。这种种内耗让我疲惫不堪，我该怎么做才能成为一个“内核稳定”的人呢？

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

“内核稳定”，是近年来在互联网上兴起的热词，是“情绪稳定”“松弛感”的更进一层。从心理学角度来看，它就是指内在自我认知上的稳定，也可以称为“成熟的心智模式”。而很多人会因为无法有效处理情绪和压力，导致内在冲突加剧，感到疲惫和失控。这种情况往往源于几个关键心理因素：

自我认知模糊。可能对自己的优缺点没有清晰的认识，容易在外界评价或挫折中动摇。这种自我认知的不稳定，会让你在面对批评或挑战时，不断怀疑自己的能力，陷入内耗之中。如果你对自己没有一个稳固的评价标准，就很难在压力面前保持自信。

情绪调节困难。在面对负面情绪时，很多人会陷入反复思考和情绪波动中，无法找到适当的方式释放情绪。比如，工作中的问题会让你反复琢磨，或朋友一句话会让你过度担忧。这种情



郁怡明 绘图

绪调节能力不足，会加剧内耗，因为负面情绪无法得到及时、有效的处理。

自我效能感不足。自我效能感指的是对自己能够解决问题的信心。如果你对自己的能力缺乏信任，就会容易感到挫败和无助，甚至在一些挑战面前选择逃避。缺乏自我效能感，会让你在压力面前陷入焦虑和内耗，而不是积极寻找解决方案。

人际边界模糊。可能在与他人互动时，难以保持健康的界限。比如，朋友的随意评价让你感到不安，或者在家庭中无法明确表达自己的需求，常常迎合他

人。这种边界感的模糊会让你在与他人的关系中感到压力，不知如何平衡他人期待与自我需求，进一步加剧内耗。

## 专家建议：

追求内核稳定，其实就是想要成为更好的自己。当我们感知到自己正在“内耗”时，可以尝试利用以下方法进行自我调整。

**找准掌控目标。**首先，分清生活工作中哪些事情可以控制，哪些事情不能控制。比如“我不能控制天气，但可以改变自己的心情。”始终问自己：关于这件

事，我能做的有什么？这样就能聚焦一个方向，在“我能掌控的事”上建立起明确的目标，而不是轻易地受到外界环境的影响。

**积极正向暗示。**通过每日的正面肯定来增强自信心，可以让我们内核更稳定。比如对着镜子说：“我有足够的能力面对今天的所有挑战”，或是“凡事发生皆有利于我”。这些积极的话语可以逐渐转化为强大的内在动力，能够自我激励、不断前行。

**正念提升专注。**稳定的内核，还离不开良好的专注力。当我们真正集中注意力投入到当下时，自然能稳下心来，在挑战面前更加自信、从容。这可以通过每天几分钟的正念冥想练习来实现：找一个安静的地方，闭上眼睛，专注于呼吸或某个简单的意象。这样可以提升人的专注力。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注  
北京市总工会职工服务中心微信公众号

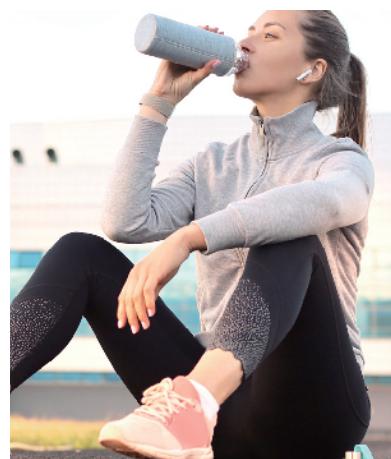
北京市职工心理体验服务系统  
<https://www.bjzgxl.org.cn>  
7x24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## ■养生之道

# 秋日养生的几大误区

□刘凯



时值深秋，昼夜温差逐渐拉大。在这个季节转换的关键时期，许多人开始调整生活方式以应对气候变化，却不知不觉陷入各种养生误区。

## 误区一：季节转换血压波动属正常？

### 擅自停药风险大

随着昼夜温差逐渐加大，对心血管系统构成了严峻挑战。许多高血压患者误以为季节转换时的血压波动是正常现象，甚至擅自调整药物剂量，这种做法隐藏着巨大风险。

医学专家明确指出，季节交替时期恰恰是血压最容易出现波动的阶段。较大的昼夜温差会导致血管收缩，增加心脏负荷，这对于心脑血管疾病患者尤为危险。像高血压患者必须坚持规律用药与血压监测，切勿擅自停药或调整剂量。

常见的心脑血管健康误区还包括：“换季输液能疏通血管”——部分中老年人认为定期输液可以“冲洗”血管、预防脑梗塞。实际上，输液并不能清除动脉硬化斑块，盲目输液反而可能加重心脏和肾脏负担，甚至诱发心力衰竭。

秋季宜早睡早起，保证充足睡眠，避免过度劳累和情绪波动，这些都有助于血压稳定。最后，适度运动。选择温和的有氧运动如快走、太极拳等，既能增强心血管功能，又不会给心脏带来过大负担。运动时注意保暖，避免清晨过早晨练，待气温回升后再进行户外活动。

## 误区二：秋燥只需多喝水？

### 综合调理是关键

秋季干燥的气候常常导致口干舌燥、皮肤干燥、鼻腔不适等一系列“秋燥”症状。面对这些不适，许多

人简单地认为多喝水就能解决问题，却忽视了秋燥的综合调理。中医理论认为，肺为娇脏，喜润恶燥，与皮肤、鼻子关系密切。夏秋交替时湿度明显下降，这种变化会导致人体首先出现肺系或体表不适，表现为干咳少痰、鼻腔干燥、皮肤干涩甚至瘙痒等症状。单纯增加饮水量虽然必要，但远远不足以全面应对秋燥带来的影响。

### 科学防燥应从多方面入手：

在饮食调理方面，除了保证充足水分摄入外，还应注重选择具有滋阴润肺功效的食物。梨被誉为“天然矿泉水”，无论是生吃还是炖煮成冰糖雪梨，都能有效缓解咽干喉痛。银耳、百合、莲藕、蜂蜜等也是传统润燥佳品，可以熬制成汤羹或粥品，从内外滋养身体。

穴位按摩是中医应对秋燥的特色方法。按压鼻翼旁的迎香穴3—5分钟，直到感觉酸胀，能让鼻腔产生轻微湿润感，缓解干燥不适，还有预防感冒的效果。按摩手背上的合谷穴（大拇指和食指之间的凹陷处）同样能改善头面部血液循环，缓解口干、咽喉干燥。

环境调节同样重要。在干燥的室内，可以使用加湿器或放置清水来提

高空气湿度。

## 误区三：秋季减少运动防耗气？

### 适度锻炼反而增强抵抗力

随着天气转凉，许多人以“秋乏”为借口减少甚至停止运动，认为这样可以保存体力、防止“耗气”。实际上，秋季适度运动对增强抵抗力、适应季节变化至关重要，关键在于掌握正确的运动方式与强度。中医认为“肺主气”，适当运动能增强肺功能、提升免疫力，在秋季呼吸道疾病高发之际尤为重要。

### 科学运动应遵循以下原则：

对于运动新手或平时较少锻炼的人群，专家建议从每周2—3次、每次20—30分钟的中低强度有氧训练开始，如快走、游泳、骑行等。待身体适应后，再循序渐进地加入抗阻力量训练，如深蹲、俯卧撑、平板支撑等，逐步提升肌肉力量与运动耐力。

运动强度应以“温和适度”为标准，避免剧烈运动导致大汗淋漓。推荐选择太极、八段锦、瑜伽等养生运动。运动时间的选择也很关键。由于秋季早晚温差大，建议避开清晨过冷时段，选择上午9—10点或下午3—4点，气温较为适宜的时候进行户外活动。

## 本版邮箱：

zhoumolvyou@126.com