



腦袋停不下來

終結精神內耗



財團法人「張老師」基金會邱春蘭、吳美慧諮商心理師

你有這樣的經驗嗎？在跟他人互動完後，即使已結束談話，腦袋仍停不下來，不斷反芻檢討自己剛剛的表現，有沒有說錯話、做錯事，擔心別人怎麼看自己。

這種「想很多、放不下」的內在小劇場，讓人把大量的精神消耗在無止境的情緒糾結和自我懷疑，導致過度焦慮、擔心，看起來好像沒特別忙什麼，但卻感到疲憊不堪，這種狀態，我們稱為「精神內耗」。

精神內耗 小檢測



精神內耗常見的形式包括：反覆思考、自我懷疑、過度檢討、擔心評價等。適度的思考可以幫助省思後，調整改進後得到成長，但過度頻繁回想過程難以停止時，就會影響專注力、決策能力，甚至波及情緒穩定度。測驗看看，你是否常有精神內耗的狀況：

請依照自己最近兩週的狀態評分：

	幾乎沒有	偶爾	經常	幾乎每天
1. 我會反覆想同一件事，難以停止	0	1	2	3
2. 做完事情後，會持續檢討或懷疑自己	0	1	2	3
3. 我很在意他人的反應，並會反覆回想互動	0	1	2	3
4. 做決定前，我會想很多可能性而難以行動	0	1	2	3
5. 即使事情已經過去，我仍難以放下	0	1	2	3
6. 我對自己的要求很高，很難覺得滿意	0	1	2	3
7. 我常覺得疲累，但不一定知道原因	0	1	2	3
8. 我有時會因為想太多，而影響做事效率	0	1	2	3

分數解讀

0 - 8 分	輕度內耗：偶爾出現，仍具調節彈性
9 - 16 分	中度內耗：開始影響情緒與專注力
17 分以上	高度內耗：內在長期處於運轉與拉扯，建議積極調整、尋求支持

精神內耗五大徵兆



1. 事情結束了，但腦袋還沒結束 反覆回想對話或情境，很難「真正放下」
2. 過度自我檢討 容易把小細節放大，對自己不滿意
3. 決策困難 擔心選錯、想太多，導致拖延或停滯
4. 對他人反應過度敏感 容易受他人的表情、語氣影響心情，甚至延伸成負面推測
5. 持續性的心理疲勞感 即使休息，也難以恢復，因為腦袋沒有真正停下來

為什麼會內耗？



內耗通常不是突然出現，而是長期養成的內在運作模式，例如：

- 習慣對自己高要求
- 很在意他人的感受、想法
- 過去經驗讓我們學會避免犯錯或被否定

這些特質本身並沒有不好，甚至常讓一個人在工作中表現優秀。

只是，當這些內在機制過度運作時，就會從「幫助」變成「消耗」。



日常調整練習



1. 為思考設下「暫停點」

當你發現自己不斷反覆想同一件事，越想心情越糟時，有一個關鍵的動作可以在腦海裡按下暫停鍵，試著對自己說：

_____ (自己的名字)

你已經想了10分鐘，

_____ (自己的名字) 你先暫停一下。



這個小技巧，是把“我”(第一人稱)換成自己的“名字”，讓大腦以為你在跟別人說話，進而以較客觀的方式來看這件事。這不是強迫停止，而是讓大腦有機會「換一個頻道」來看見自己的狀態、進而跟自己對話。

2.練習區分「事實」與「腦中劇情」

如果你發現自己腦海裡想的事情不只多，還很亂，不妨試著拿出紙、筆，在紙上寫下：

- 事實：實際發生的事（例如：主管沒有回應）
- 想法：我對這件事的解讀（例如：他不認同我）

這個練習能幫助你看見：很多讓人疲憊焦慮的想法，其實是我們對事實的「推測」，而不一定是客觀事實。



3.把注意力帶回「此時此刻能做的事」

NOW!

當你發現自己的思緒開始無止境發散時，可以問自己：「此刻，我最需要做的一件小事是什麼？」把能量從「想很多」轉回「現在可以立即做一點的事」，是降低內耗最實際、也最有效的方法，例如：起身走動、喝水、把注意力帶回身體等，幫助自己回到當下，而不是一直停留在過去的記憶中。

回到此時此刻正在做的事



內耗，往往不是因為一個人不夠努力，相反的，它常常出現在那些對自我期許高、對關係在意的人身上。只是，當內在的聲音過於頻繁，我們會不知不覺把大量的能量用在「對抗自己的想法」上，當你開始能覺察這樣的狀態，其實已經踏出了重要的一步。

從「一直想」、「反覆想」、「停不下來的想」，慢慢練習回到「手邊正在做的事」；從「不斷檢討、自責」，慢慢學習對自己有更多的「理解與包容」，漸漸地你會發現，我們可以有意識地掌控內在歷程的負面循環，進而將思維與心力用在對自己更有幫助的地方。

若您發現自己停不下來自我檢討的精神內耗中，或者在閱讀後對自身狀態有更多覺察，也可以透過公司提供的員工協助方案個別諮詢服務與心理師進一步討論，以獲得您所需的支持。



心情專線：02-2532-6180#136

(周一至周五10:00-19:00)

