

職場人際內耗好難受？！

讓心理師用四個小撇步帶你一起緩解內耗

沐寬心理治療所 周庭筠臨床心理師

Kelly 和一位前輩一起負責專案，需要等前輩的資料繳交後才能完成自己的部分，時程慢慢逼近，對方的進度卻始終不明確，Kelly 知道這不是自己能掌控的事情，但腦袋卻停不下來——如果最後延誤，會不會大家覺得問題在我身上？如果我現在詢問進度，會不會顯得我不懂職場分寸？如果我將情緒展現出來，大家會不會覺得我是個情緒化的人？以後我該怎麼跟前輩或其他公司同事相處？

我們都有這樣的經驗——事情還沒真的出問題，我們也還沒有做錯什麼，但心裡早已反覆想了好幾輪，白天照常上班，晚上卻怎麼也放不下，越想越累，很多人會說這是「想太多」，但其實，這是在人際互動中很常見的一種心理狀態——內耗。

什麼是內耗？不是脆弱，而是心理能量被消耗了

所謂內耗，指的是事情尚未真正發生，心理卻已經先進入「高度運轉」的狀態。大腦不停思考可能出錯的地方、別人怎麼看待自己、關係會不會因此變得尷尬，卻沒有真的讓事情往前。

在職場裡，內耗特別容易出現在人際互動的過程，因為這裡同時牽涉到「工作表現」與「關係維持」，你在意被如何看待，也希望自己是負責任、不造成他人困擾的人，正因如此，當事情牽涉到他人時，心理就容易先繃緊，這樣的狀態，其實和社交焦慮有些相似，焦慮的來源，不只是事情本身，也擔心「我在他人眼中是怎樣的人」。越在意，心理負擔就越重。

為什麼越認真、越在意的人，越容易內耗？

從心理的角度來看，真正讓人感到疲累的，往往不是事件本身，而是我們對事件的解讀方式。當心裡反覆出現「我不能讓事情出錯」、「如果我處理不好，代表我不夠專業」、「關係一旦變得尷尬，就很難修補」這類想法時，大腦會長時間維持在警戒狀態，即使外在表徵暫時沒有危機，內在卻已經消耗了大量的心理能量。

久而久之，會變得越來越小心、越來越不敢行動，也更容易懷疑自己，這並不是能力不足，而是長期把壓力往自己身上攬下的結果。

心理師教你面對內耗的四個小撇步一

當你發現自己開始內耗時，以下四個小撇步，可以幫助你慢慢把心理能量拿回來。

一、覺察自己正在內耗，並理解它為什麼會出現

當腦袋不停轉、反覆想著同一件事時，這通常是內耗正在發生的訊號。很多時候內耗出現，是因為你「正在面對一件在意的事情」，可能是表現、責任或與他人的關係，能夠先意識到「我現在正在內耗」，並理解它來自於在意，而不是能力不足，本身就是一種重要的照顧。

二、分清楚中性、客觀的事實，以及腦中出現的推論

內耗時，大腦很容易把還沒發生的事想得很確定，也容易反覆猜測他人的想法。這時可以刻意停下來辨認：哪些是實際發生的事？哪些是自己心中的推論或放大的結果？像是「前輩尚未回覆」這個是事實，而「最後一定會變成我的責任」則是一種推測，當事實與想法被分開，情緒通常也會跟著鬆動一些。

三、區分現在需要的是情緒安撫，還是問題解決

在內耗的狀態下，情緒往往已累積到一定程度，當情緒還處在高點時，很難清楚思考，也不容易好好說出需求。「先承認自己的不安，讓情緒被看見與安撫」，有助於讓心理狀態慢慢穩定下來，當情緒降溫後，才比較能看清哪些部分是自己可以具體調整或改變的。

四、以理性且尊重的方式，在職場中表達自己的需要

當內在狀態較為穩定後，可以嘗試「把心中的擔心轉化為清楚的需求表達」，說明目前的進度狀況、工作的時程影響，以及自己需要對方協助的地方，有助於讓合作更透明。這樣的表達方式，不只是為了事情順利，也是在替自己保留心理界線。

內耗不是你的問題，而是一個需要被照顧的狀態

很多容易內耗的人，其實都是認真、願意負責，也很在意關係的人，只是當所有壓力都默默往自己身上收，心理能量就會一點一點被耗光，學會看見內耗、理解它、調整它，並不是變得不在乎，而是讓自己在職場與人際互動中，不必一直用消耗自己的方式來維持平衡。

如果你發現自己常常在「事情還沒發生之前，心就已經很累」，那並非代表你不夠好，而是提醒你：這份在意，也值得被溫柔對待。

人事室關心您

文章出自：https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=AAC728154AF14339&sms=D7C906BCBC57377D&s=9D48C67612BB1629