

问题：陷入带有逻辑的精神内耗，具体却难以处理？

什么叫内耗？

就是闷在肚子里想心思，想得自己焦虑不安。

然后呢？

然后没有形成任何结论、没有任何可输出的产品。

然后第二天从头开始，六十四式七伤拳，从头到尾再打一遍。

脑袋里面跑过一百万字，没有一个字流出，也没有一粒米大的物质结果。

不通于外，谓之内，

不形诸物，谓之耗。

两个要诀——

第一，不要自言自语，找个人说给人听。

很可能没人想听你的胡言乱语，那就一遍又一遍组织好语言，直到到有人能听、想听。

说给不能不听或愿意试试听听的父母、亲戚、朋友听。

写出来让别人看到也行。

必要的时候花点钱去请治疗师听也行。

总而言之，不要停留在自言自语上。

第二，无论是写满字的笔记本，还是焦虑时捏的泥巴人，要出产物。

这东西如果有人愿意买，那你这就自然不叫“耗”。

如果没有人买，那么就奔着能卖出去努力打磨。

每一轮出来的东西没有上一轮好或者和上一轮一模一样，都是不可以的。如果你不知道怎么改进，那就强行做点改变——总而言之，不要单调重复。

一个在和别人交谈，并且在生产有人购买的产品的人，从定义上讲就不再是一个内耗的人。

就酱。

编辑于 2022-04-26

<https://www.zhihu.com/answer/2458681726>

评论区：

Q: 什么油都能烧的车真的好厉害👍

---

Q: 内耗，外用。

内反过来外，

耗反过来用。

反向思维，咬文嚼字，通常是解决问题的思维方式。

---

Q: #产品思维#

打磨，把玩，出品。

一旦为了产品实用，

许多虚空打靶的想象就收束不见了，

不然只是为了无边的弥漫而虚掷光阴。

---

Q: 刚看到这么一个回答 (404)，心里颇为焦虑。虽然知道中国目前可能真的缺乏远洋作战能力，但总感觉哪里不太对，会不会也是一种“带有逻辑的精神内耗”？

A: 我们为什么需要远洋作战能力？我们需要在远洋作什么战？从我们的本土发射的中程导弹足以抹去半个地球上的海军，使它成为禁航区+禁飞区。

我们的军舰甚至未必需要出航。

---

Q: 第一条算是对别人发泄自己的情绪嘛？艺术疗愈篇里不是不建议嘛

A: 发泄情绪人家不就跑了

B: 谈一下我自己的理解哈，不一定对。第一条里面针对的是内耗中的内的问题。拒绝自言自语。找旁人应该是和旁人通过聊天的方式，讲自己的思考厘清。而非宣泄情绪，将自己的焦虑传递下去。举个具体的例子，比如“我”现在感觉 996 让“我”非常的焦虑，我自己脑中演算了各种可能，都不能让我摆脱 996。那么这个对“我”来说就让“我”焦虑。因为“我”知道这个不是“我”想要的，但是“我”经过自己的演算却找不到一个出路。发现所有的都是死路。这个时候找旁人有用的倾诉内容应当是，“我”觉得“我”不喜欢 996，但是经过了 XYZ 的几种演算方式，“我”还是找不到一个“我”满意的方案，“我”有点陷入绝境了，请问你有什么建议？或者有什么“我”没有考虑到的吗？而不是，和旁人说，“我”好讨厌 996，我好烦。这个没有实质性的情绪自然让人避而远之。有建设性的讨论，身边人是愿意的。当然，日常生活中也要有意识的让自己身边多一些这样的朋友，ta 们是你的情绪堤坝。

---

更新于 2023/3/31