



2025年4月 第87期

發行單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人：許鎧麟 學務長 / 編審：魏金桃 組長

編輯人：林君旆 實習心理師

聯絡電話：073814526 # 12549

ねね（內內）耗 are U？

如何停止內耗？

你聽過內耗嗎？你會內耗嗎？

你是否常因別人的反應、舉動，陷入負面沉思，

使得自己身心俱疲？

內耗是怎麼發生的？有什麼方法可以幫助自我調適？

一起來看看關於「內耗」的大小事，

更認識自己吧！

何為內耗？

原先用以表達機器或設備，進行無意義的工作，耗費很多能量卻沒有實質產出。

延伸為人類**精神、情緒**等層面**無謂的消耗**。

內耗症狀

生理：頭痛、胃痛、失眠、情緒不振...

心理：焦慮、憂鬱、憤怒、自責、恐慌、悔恨...

除此之外，也會使得記憶力、注意力、判斷力、自控力、創造力...下降，對個人有負面影響。

當我們在意一件事情，想要做得好、被肯定，勢必會將此事看得重要，反覆思考如何才能做出最佳的選擇。然而當事情不如預期，或是有所遲疑，可能會讓我們懷疑甚至否定自己。

長期將焦點放在做得不好的地方，過度關注他人看法、嚴厲自我批判，很可能產生內耗的症狀。



思維內耗的 五種表現



1. 創傷性記憶重現——思維閃回

遭遇嚴重個人傷害或重大事故後，思維再次出現傷害發生的場景，身體、情緒重新經驗。

2. 對過去的消極反思——思維反芻

重複回想負面事件，陷入消極事件和情緒。

3. 各種念頭連續不斷——多思

連續不斷負面解讀他人行為，是迷茫、恐懼與不安的外在表現。

4. 標籤化思維與認知融合

自我與負面標籤相融合，讓思考過程變得簡單粗暴。

5. 思維喚醒的衝動與慾望

思維喚醒的多是不愉快的記憶與感受，使人著重在未完成、不完美的經驗中。

【參考資料】

于德志（2020）。擺脫內耗人生 走出焦慮、自責、憤怒、悔恨……透過有效練習轉化情緒，讓你停止內在糾結、化解自我衝突，重新拿回生命主控權！麥田出版。



思維會影響、放大感受，「應該」和「不應該」的敵對思維會使得身心耗損，並引發自我較量，陷在遠離真實自我的體驗中。

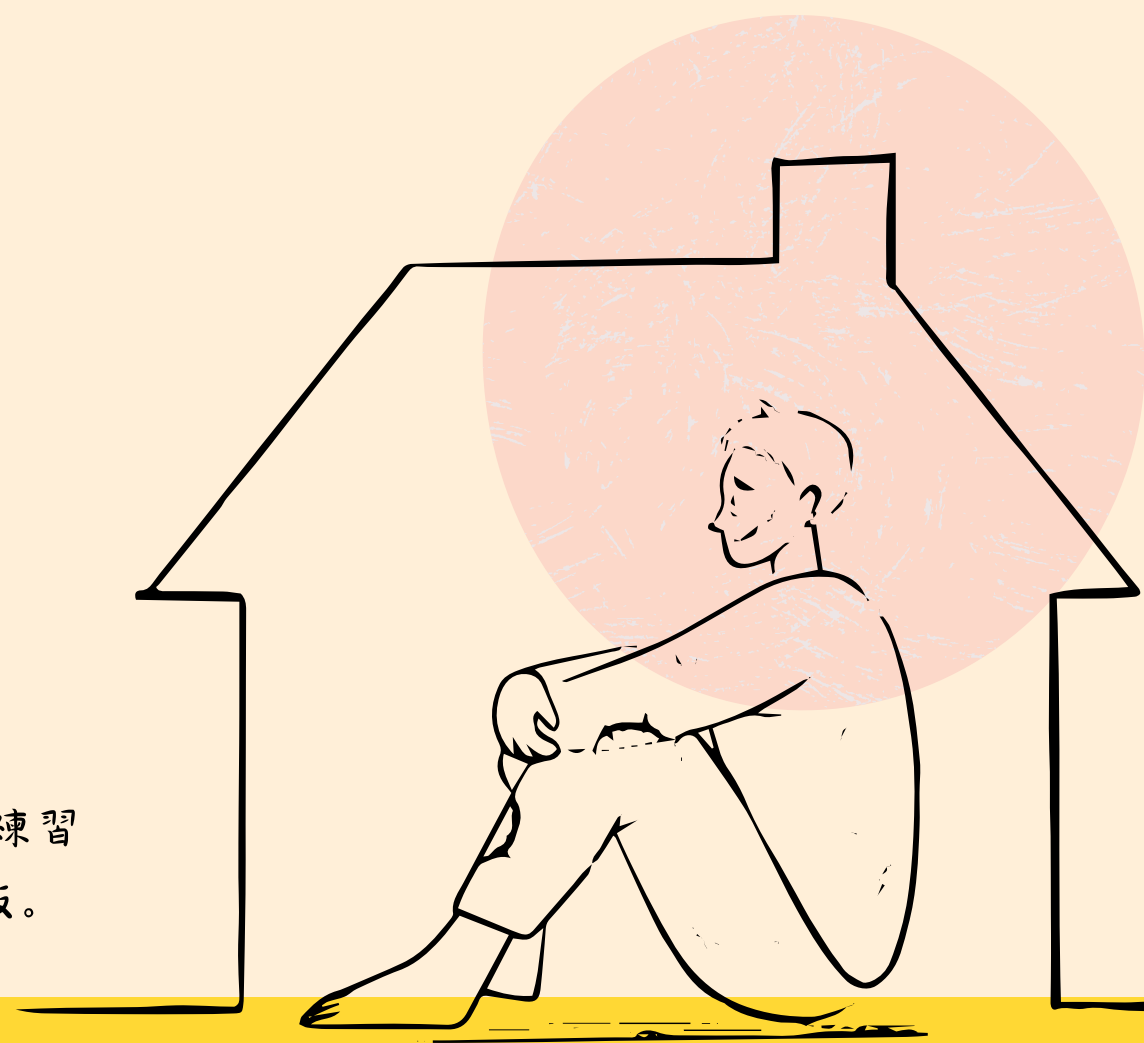
因此要走出內耗困境，覺察自己試圖迴避的感覺很重要，轉而面對、調整行為，重新建立與經營新的、具適應性的感受習慣。



對自己有目標、要求，是很值得肯定的事，然而也需要理解努力伴隨的壓力、痛苦、不愉快的感受，其實都是成長過程中的必然副作用，而是否痛苦，無關努力與否。產生痛苦的原因與努力程度無關，導致痛苦的是喪失心理靈活，以及對自我、他人，和世界的批判。

【參考資料】

于德志（2020）。擺脫內耗人生 走出焦慮、自責、憤怒、悔恨……透過有效練習轉化情緒，讓你停止內在糾結、化解自我衝突，重新拿回生命主控權！麥田出版。





內耗是辛苦的，因著長期以來的生活模式，多思、多慮，且負面解讀外界和自身，產生精神與情緒的消耗。**習慣是長期的，也是可以被建立的。**藉由日常練習調整想法與行為，有機會改善，並鬆動看待自我與世界的觀點。

三步思維 觀察表達法

- 1.表達渴望或衝動「我覺得…」
- 2.「我有一個想法」-認知解離，實現自我與想法的分離
- 3.「我注意到」-認知解離並回到當下

當慾望出現時，透過語言「**1.我覺得...**」呈現出來。第二步在原先的話加一句話「**2.我有一個想法**」並重複原句。第三步再加一句「**3.我注意到**」並重複前兩句。最終形成「**我注意到我有一個想法，我覺得...**」

藉由語句拉長，不僅表達慾望，也將自我與慾望分離、隔出空間，觀察自身的想法，體驗它但不被其控制。

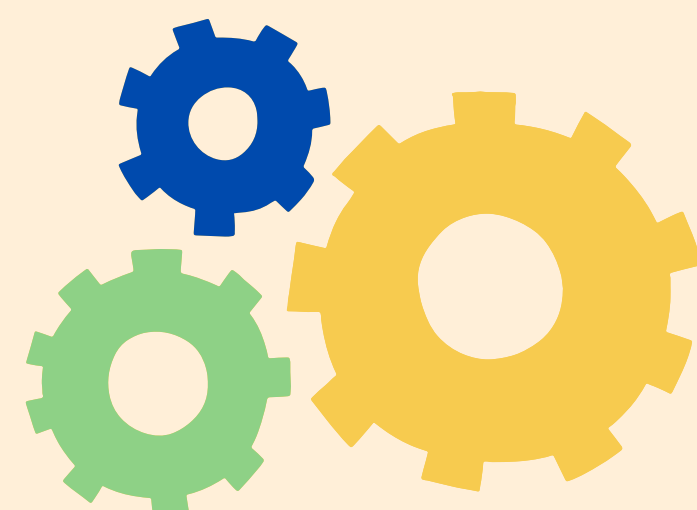
【參考資料】

于德志（2020）。擺脫內耗人生 走出焦慮、自責、憤怒、悔恨……透過有效練習轉化情緒，讓你停止內在糾結、化解自我衝突，重新拿回生命主控權！麥田出版。



面對痛苦時，感到憤怒和無力是常有的事。然而我們可以透過有效儀式和練習提升自控能力，管理情緒。

提升自控力的六個秘訣



1. 非慣用手練習
2. 利用替代獎勵
3. 激發自豪感
4. 將需要自控的行為變成習慣
5. 減少不必要決策，有計畫使用資源
6. 適當補充糖分

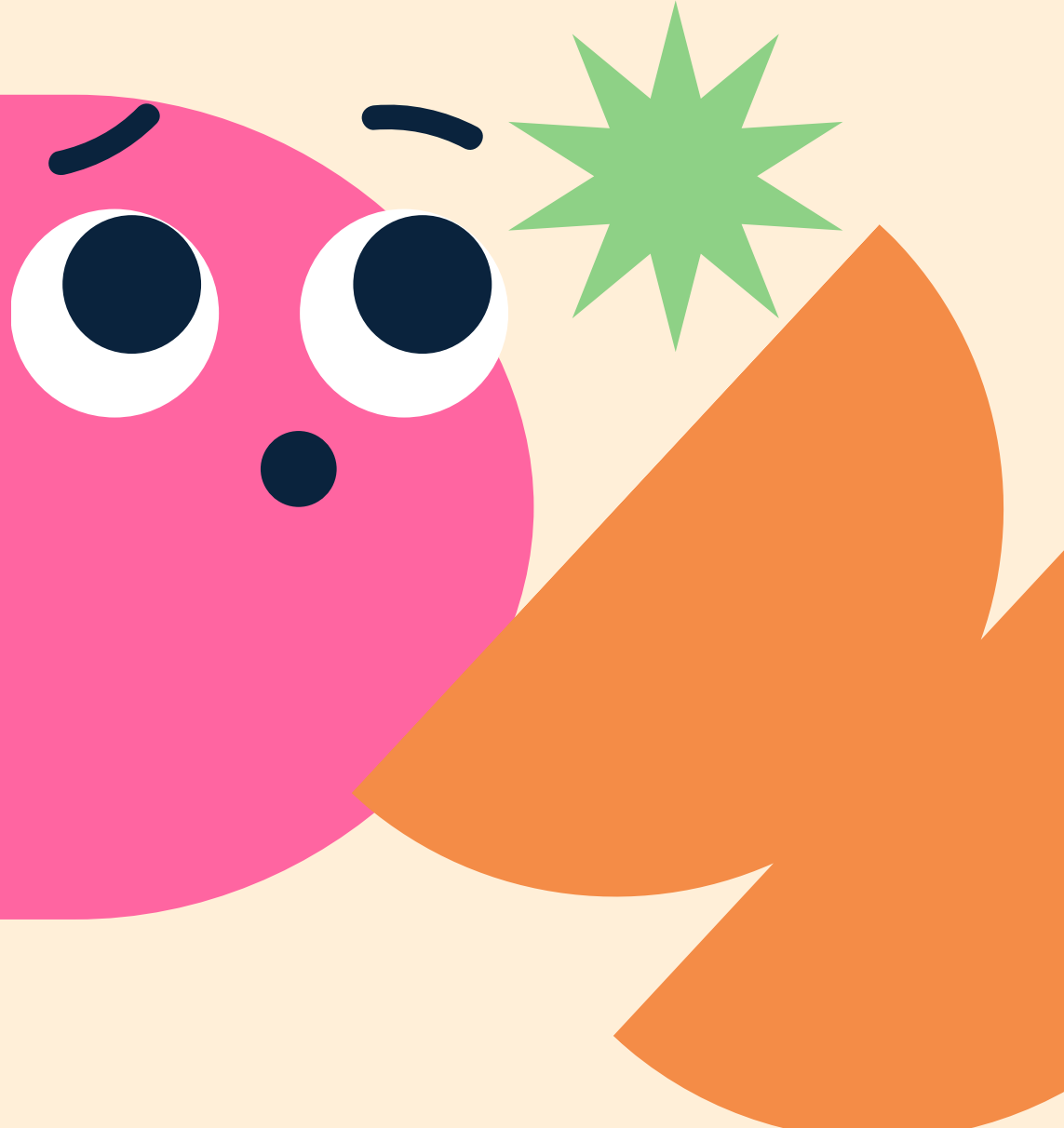
使用非慣用手會花費較多時間、培養耐心，替代獎勵同時也是以另一種形式延遲滿足。

和肌肉一樣，**自控力可以透過大量練習獲得，在每一次感覺受不了時多堅持，將注意力拉離誘惑，累積對自我的欣賞，逐漸形成習慣。**

自控力作為一種資源，可以被鍛鍊、消耗和補充，因此有目標、有計畫地使用，並適時補充能量，有助於更適應生活。

【參考資料】

于德志（2020）。擺脫內耗人生 走出焦慮、自責、憤怒、悔恨……透過有效練習轉化情緒，讓你停止內在糾結、化解自我衝突，重新拿回生命主控權！麥田出版。



以上觀點和方法對你而言可能相當陌生，
初次嘗試也不太自在，因為過去多以直覺
簡單的思考論斷自己或他人。

小小步伐開始調整，以新的眼光看待自我
與面對問題，有機會建立新的生活模式，
減少內耗發生。

期待我們都能承擔起生活的責任，在正確
目標的指引、有效方法的幫助下，過著有
意義且幸福的日子。

更多內容歡迎搜尋高科大諮商輔導組
【熊熊遇見你podcast】 搭配收聽❤️

【參考資料】

于德志（2020）。擺脫內耗人生 走出焦慮、自責、憤怒、悔恨……透過有效練習
轉化情緒，讓你停止內在糾結、化解自我衝突，重新拿回生命主控權！麥田出版。

特教新知

撰寫人：林芊瑀 資教輔導員

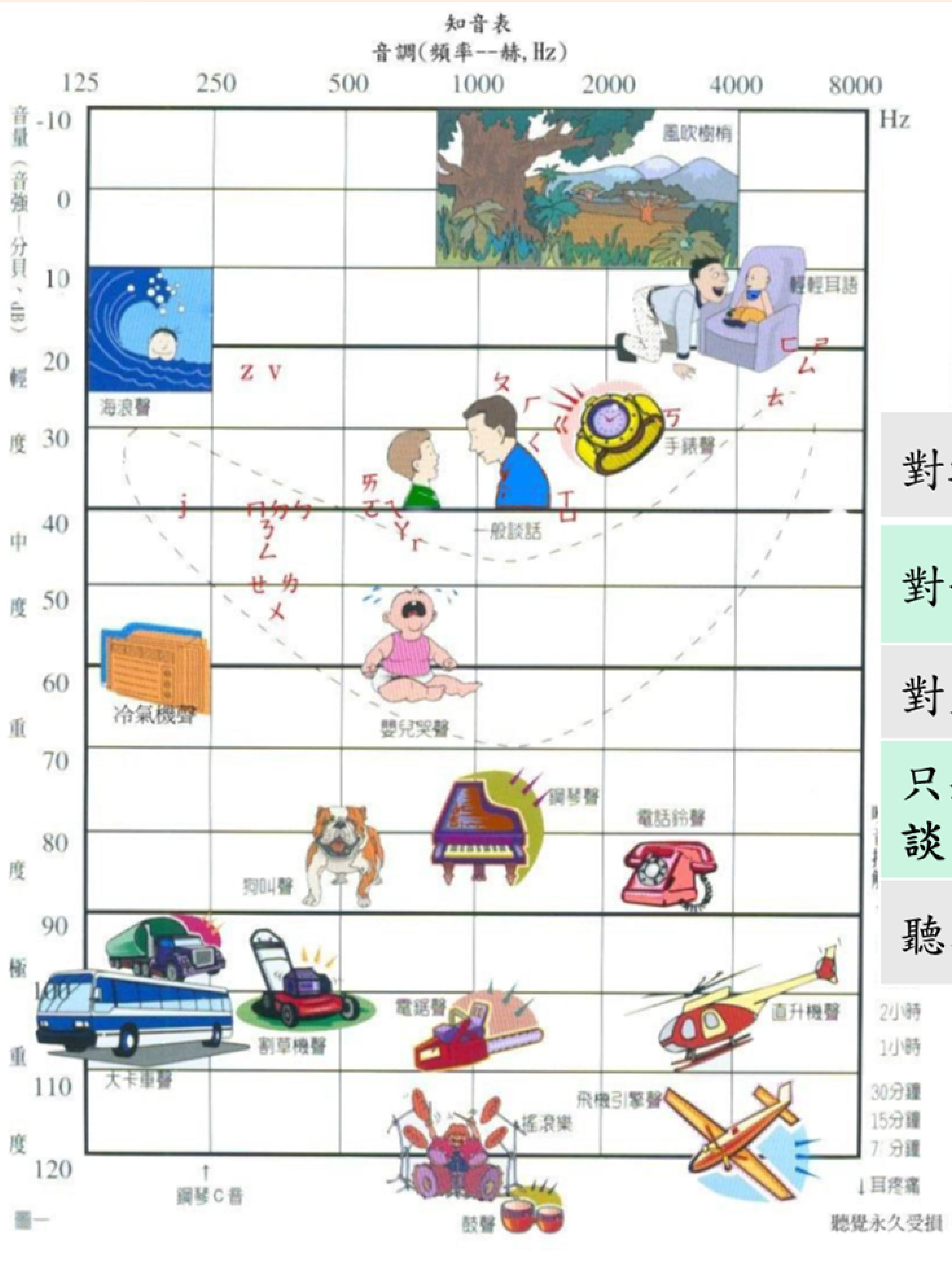
我戴的不是耳機~認識聽覺障礙

定義：

聽覺器官之構造缺損或功能異常，致以聽覺參與活動之能力受到限制者，接受行為式純音聽力檢查後，其優耳的500Hz、1000Hz、2000Hz聽閾平均值，六歲以下達21分貝以上者；七歲以上達25分貝以上。



知音表



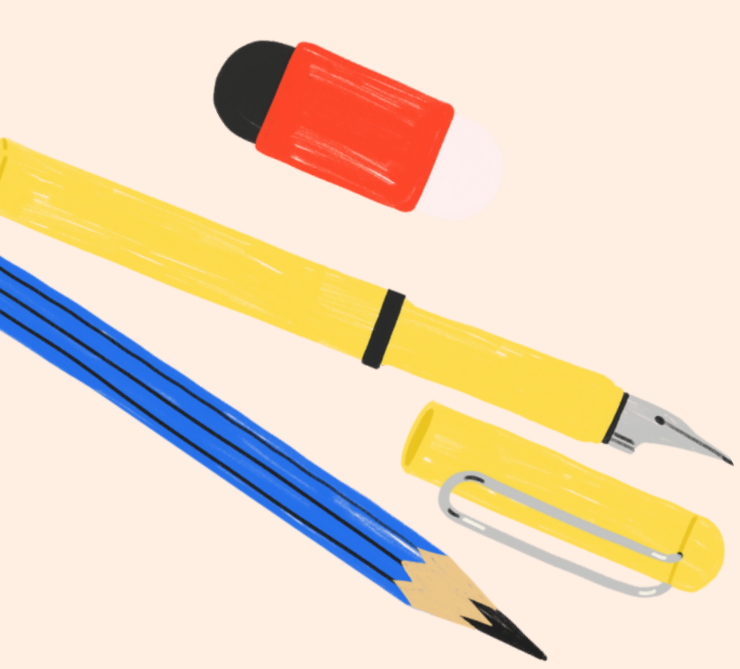
對輕聲交談感到困難

對平常交談感到困難

對大聲交談感到困難

只聽到叫罵或擴音交談

聽不到擴音交談



聽覺障礙的常見狀況

- 1.遇到困難不太會主動求助。
- 2.不易全面了解課堂上傳遞的訊息，只掌握到片段零碎訊息。
- 3.課堂上常發呆、易分心，對於老師的提問不知所云、答非所問。

與聽覺障礙的相處之道

- 1.口語溝通不順暢，可以透過筆談或即時通訊軟體文字輔助。
- 2.盡量面對面談話，避免背對聽覺障礙的同學，以免收音不良。
- 3.協助課堂講義或抄寫筆記。
- 4.提醒課程進度或課堂目前的進度，團體小組討論有困難，可適時告知討論進度。
- 5.抱持平常心與多一分耐心

(摘錄自「大專特殊需求學生輔導手冊」及網路資料)

推薦書單-《隨身聽小孩》

作者：林滿秋
出版社：小魯文化

這是一個關於聽障小孩的成長故事。因為幼年時的一場大病，張家龍的聽力受損，從此必須依賴助聽器，作為和外界聲音溝通的橋梁。從五歲開始，媽媽帶著張家龍到臺北求學，特殊教育班的楊老師帶領家龍一步步成長，並幫助他轉入普通班就讀。普通班的一切，和特殊教育班完全不同，面對同學們異樣的眼光和有意無意的取笑，家龍感到十分挫折。還好，他遇見了有耐心和愛心的林老師，以及善良的小貝殼、小麵包……等好朋友，幫助他走出心理障礙。第一次遠離家門；第一次上臺朗讀；第一次參加運動會……張家龍憑著一股毅力，不斷努力，終於突破種種難關，讓同學們刮目相看，誠心接納了他。張家龍的奮鬥經驗，將為小朋友帶來鼓勵的力量。



參考資料：<https://reurl.cc/KdV28R>

電影推薦

1. 《聽說》

以聽障人士的生活切入，劇情講述在泳池的邂逅中，摩托車外送騎手「勇俊」愛上了他眼中患有聽力障礙的女孩「夏天」，並以手語開啟了兩人的相識。將自己比作水鳥和樹木的他們，再一次次眼神觸動與傾聽下，終於讓夏天敞開心扉，決心與勇俊攜手突破阻礙，在追逐夢想的同時為兩人的關係而努力。



參考資料：<https://reurl.cc/36dkKV>

<https://womany.net/read/article/28439>



2. 《聲之形》

故事描述叛逆的男孩石田將也，平時喜歡和同學一起惡作劇。

小六時，班上轉來新同學西宮硝子，由於聽障緣故，只能透過手語和筆記本與同學溝通，卻因為身處弱勢，時常受到石田和同學們的欺負。

一次意外導致硝子受傷，石田變成班上同學霸凌的新對象。他親身體會了被霸凌的痛苦，對硝子的愧疚感，令他陷入悔恨之中，漸漸封閉自己。

五年後，石田鼓起勇氣學習手語，他想和硝子道歉，彌補過往那段時光，同儕關係的破裂……