



悦纳情绪，敢于说“我不好”

——三个普通人的至暗时刻与情绪自救之路

邵阳日报记者 唐颖 通讯员 邓央 实习生 蒋媛

闹钟响了3遍，32岁的张齐（化名）却怎么也起不了床；40岁的刘芝（化名）嘴边总挂着“没事”，却常常从深夜睁眼到天明；凌晨2时40分，林逸（化名）拨通了心理援助热线12356……

10月10日是世界精神卫生日，今年主题为“悦纳情绪，心有阳光”。记者采访了3位邵阳市民，记录他们濒临崩溃、走出内耗的真实经历。邵阳市脑科医院精神障碍短程治疗科主任高海宇结合案例，解析隐匿情绪压力带来的伤害，科普科学调节情绪的方法。

在社会“必须坚强”的期待之下，每一个默默硬扛的人，都可能是张齐、刘芝或林逸。而他们的突围告诉我们：走出内耗的第一步，往往是允许自己说出一句——“我不好”。



邵阳市脑科医院开展义诊活动，医护人员现场为市民科普心理健康知识、答疑解惑。

一组数据，看见情绪的重量

世界卫生组织统计，全球约10亿人正遭受精神障碍困扰。《中国国民心理健康发展报告(2022—2023)》显示，我国成年人抑郁风险检出率约10.6%，焦虑风险检出率约15.8%。

据邵阳市脑科医院统计，今年以来，该院心理门诊累计接诊3541人次，12356心理援助热线累计接听5211人次。

张齐：闹钟响了三遍，他起不了床

“我是不是太矫情了？”病耻感让他把话咽了回去

32岁的张齐是邵阳一家企业的技术人员。2025年10月，密集的项目任务进入收尾阶段，他的身心逼近临界点。连续两个月，他常常深夜才到家，睡眠严重不足、食欲下降，情绪一点点低落。面对家人的关心，他总是谎称“工作挺轻松的”。

他原本觉得，年轻人本该扛住压力，负面情绪只是劳累所致，休息一阵就能好转。更让他难以开口的，是心里的病耻感，害怕倾诉之后，被贴上“心理有问题”的标签。这份顾虑，比身体疲惫更早封住了他的嘴。

2025年10月13日清晨，这份自我坚持彻底崩塌。闹钟响了3遍，张齐意识清醒，却四肢沉重、胸口发闷，无论如何也无法起身。躺在床上望着天花板，两个月积压的疲惫、焦虑与压抑瞬间决堤，泪水无声滑落。他向单位请了假，整整一上午，一动不动，滴水未进。

那天，他第一次试着向家人说出自己的难处。可家人一句“年轻力壮，哪来这么多问题，就是太懒、扛不住事”，像一根尖刺，扎进张齐本就脆弱的内心。他不再多说。家人的不理解叠加内心

的病耻感，此后3周，他持续情绪低落、彻夜失眠。

事后他回忆，那段时间最折磨人的不是失眠，是挥之不去的自我怀疑：是不是所有人都能扛住，唯独我不行？是不是我真的太过矫情？

直到身心濒临崩溃，张齐才独自前往医院。第一次就诊，他在诊室门口徘徊许久，才鼓起勇气推门。

经过一段时间的规范治疗，他的睡眠逐步改善，慢慢回归正常的工作节奏。如今，他学会适时表达疲惫，不再独自吞下所有压力。

第二天，她照常开店迎客，依旧笑着说没事。持续一段时间后，失眠不断加重，她终于决定就医，也就有了诊室里的一幕。

刘芝后来了解到，自己长期处于微笑型压抑状态。这并非正式医学诊断，只是对一类人群状态的通俗概括：外表懂事乐观、擅长抗压，从不示弱，内心却持续内耗。它不等于抑郁症，但同样需要重视。

主动寻求专业帮助，是她为自己做的第一件事。学着在撑不住的时候说出“我不好”，是她慢慢练习的第二件事。如今，她主动争取家人分担家务，每周留出两个下午让自己休整，失眠情况逐步好转。

刘芝：她笑着说“没事”，医生问了一句“你确定吗”

“没事”成保护色，微笑型压抑骗过了自己

心理咨询室内，医生询问刘芝近况。她习惯性扬起笑容：“没事，就是睡不太好。”

医生没有急于接话，静静看着她：“你确定吗？”

一句话，让刘芝愣住。她下意识想重复那句“没事”，却没能说出口。短暂沉默后，她低下头，把长久藏在心底的疲惫和撑不住的感受，一一道出。

在此之前，她已经靠着一句“没事”伪装了很久。

40岁的刘芝在邵阳城区经营小店，同时照料两个孩子。开店4年，生意、家务、育儿重任全部压在她身上。在外人眼里，她一直乐观能干。2025年8月，多重压力集中袭来：孩子暑期居家，门店营收起伏，

林逸：凌晨2时40分，他拨通了12356

身体替情绪“说话”，求助热线照亮黑暗

那通电话之后，林逸迎来两个月里第一个完整觉。

林逸是市直单位行政内勤，平日里写材料、筹备迎检，待人稳重，从不诉苦，是同事眼中的“老好人”。2025年6月，专项督查任务繁重，连续大半个月加班，与此同时还要兼顾孩子期末备考，家庭工作两头重压，他全部默默承接。

6月12日傍晚，心理防线崩塌。3份汇报材料因格式问题接连被退回。待同事尽数下班，林逸独自坐在车里，失声痛哭。

此后的两个月里，林逸的压力转化成了躯体不适：严重失眠，放弃了坚持多年的篮球爱好，对周遭事物提不起兴趣，还频繁心慌、胃胀、胸闷。可多次体检，各项指标全部正常。他一度怀疑自己患上疑难杂症，全然没有意识到，痛苦根源来自情绪压抑。

直到那天的凌晨2时40分，他拨通了心理援助热线12356。

接线员温和地说：“我在听，你慢慢说。”

林逸沉默许久，慢慢开口。说起3份材料被退回的那个傍晚，说起持续的失眠，说起难以向家人诉说的烦恼，还有反复袭来、查无实据的心慌胸闷。

接线员问：“这两个月，你是怎么撑过来的？”瞬间让他哽咽。

通话持续40多分钟。挂断前，接线员建议他前往正规医疗机构做专业评估，并告诉他，主动求助，是勇敢，不是软弱。

后来，林逸前往医院接受评估与治疗，重新拾起篮球，慢慢学会接纳疲惫，允许情绪起伏。那个凌晨拨出的电话，成为他走出黑暗的起点。



邵阳市脑科医院心理咨询室内，高海宇（左）为来访者开展心理疏导。

▲邵阳市脑科医院组织志愿者走进校园，在操场开展团体心理辅导活动，守护青少年心理健康。



▲邵阳市脑科医院沙盘治疗室内，心理咨询师借助沙盘游戏，引导来访者表达内心情绪、舒缓心理压力。

专家科普

失眠、心慌、不想动，你的心理在求救

在3个案例里，高海宇看到一个共性：当事人都在长期硬扛。硬扛本身不是问题，问题在于，他们没能察觉自己早已透支，不知道该何时停下脚步。

四、走出内耗，可以怎么做？

针对“看心理科就是得了精神病”的误区，高海宇澄清：心理科服务覆盖各类心理健康问题，既包含重症精神疾病诊疗，也面向普通人压力焦虑、疲惫这类负面情绪，给情绪留出宣泄空间，减少自我批判。悦纳不等于放任消极情绪、摆烂内耗，而是承认情绪存在的同时，主动调节，维持正常生活与工作节奏。

二、如何识别心理的求救信号？

高海宇给出简单判断标准：普通心情不好大多有明确诱因，两周内能够自行缓解，不影响睡眠、工作与社交。如果负面情绪持续超过两周，自我调节没有效果，同时伴随失眠厌食、兴趣减退、精力断崖式下降，就是心理发出的求救信号，需要及时寻求专业干预。

压力具有累积效应，长期压抑会让短期压力转变为慢性应激状态，诱发焦虑、低落情绪，还会带来失眠、心慌、肠胃不适等躯体症状。轻度情绪困扰如果一直拖延，容易慢性化、反复化，增加后续诊疗难度。

三、读懂微笑型压抑、躯体化表现

从3位受访者身上，高海宇看到了高发的“微笑型压抑”。这类人群习惯掩盖负面感受，长期处于心理代偿状态。表面平静如常，内心持续消耗；一旦压力突破承受极限，一件小事就可能引发彻底崩溃。

微笑型压抑常见4个隐

蔽前兆：睡眠持续紊乱、曾经喜爱的事情不再带来快乐、身体反复不适但检查无异常、习惯性苛责自己。

高海宇提醒：一句“想开点就好了”，是最无效也最伤人的安慰。身处低谷的人不需要道理说教，更需要倾听、接纳与陪伴。不带评判的共情、安静的陪伴，允许对方展露脆弱，才是最好的治愈。

针对职场青年、上班族、家庭照料这类容易陷入内耗的群体，高海宇给出日常调节建议：职场人放下完美主义，工作间隙适度放松，建立工作与生活的边界，不让工作压力侵占全部私人时间；长期操持家务、照料家人的人，降低自我期待，不必事事周全，主动争取家人分担，每天留出专属休整时间，重建自我价值感，缓解身心耗竭。

高海宇特别强调：摆脱内耗的核心，是接纳情绪、停止对抗。允许自己低落疲惫，不反复自我苛责；用深呼吸、短暂放松等微小行动，打破空想纠结；坦然接纳不完美，建立稳定心理边界。若自我调节收效有限，切忌独自硬扛，应及时向亲友倾诉，拨打心理援助热线，必要时前往正规医疗机构就诊，借助专业力量走出情绪困境。

别让“坚强”变成情绪的枷锁

生活里，我们习惯推崇坚强。可现实中，不少人被“坚强”困住手脚，身心早已疲惫不堪，却不敢流露一丝脆弱。

3个普通人的经历，照见了一种普遍困境：年轻人被要求扛住压力，不敢诉苦；母亲被贴上“为母则刚”标签，不能示弱；男性受“男儿有泪不轻弹”观念影响，不愿倾诉。世俗期待织成一张无形的网，困住真实情绪。情绪无处释放，警报便在身体上显现：失眠、心慌、胃胀、胸闷，没有器质性病变，但痛苦真实可感。

很多人宁愿忍受身体煎熬，也难以说出一句“我不好”。为什么坚强会变成枷锁？

根源在于长久以来的社会教化。从小我们被教育要懂事、要硬扛，却很少学习识别情绪、接纳脆弱、学会求助。心理困扰常常简单被归为“想不开”“矫情”。偏见让求助蒙上羞耻感，一句轻飘飘的“想开点”，堵死倾诉的出口。情绪不断压抑，最后只能由身体承受代价。

3位受访者的突围，起点都是承认自己需要帮助。张齐在诊室门口徘徊许久才推门；刘芝在医生追问下，终于卸下伪装倾诉；林逸在深夜拨通热线。这些微小举动背后，藏着巨大勇气。而这这份勇敢，本不该如此艰难。

如果求助不必背负羞耻，如果倾听者少一些评判、多一些陪伴，如果“我不好”可以像“我很好”一样坦然说出，很多崩溃或许本可以避免。

一个真正健康的社会，不是要求所有人时刻保持坚强，而是让每一个人都敢于展露脆弱。撑不住的时候，能够坦然说出口。这，才是一个社会最温柔的底色。