





## 把理论学习成果转化为推动工作的动力、创新的活力、担责的压力

### 学校党委理论学习中心组举行专题学习

**本报讯** 为深入开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，6月12日下午，校党委理论学习中心组举行专题学习，深入学习领会习近平总书记关于高水平对外开放、关于浙江“千万工程”的重要指示批示精神及树立正确政绩观的重要论述精神。校党委书记王建颖作专题领学，省委第十四巡回指导组组长赵耘剑出席专题学习。

专题学习第一阶段，王建颖以“助力辐射中心建设 建强开放办学体系 全面提升国际化办学的辐射力影响力”为题，系统回顾了学校对外开放的重要历程，精准总结了学校对外开放的宝贵经验，详细阐释了习近平总书记关于高水平对外开放的重要论述，全面介绍了云南建设面向南亚东南亚辐射中心的主要

情况以及学校教育国际化取得的主要成效、面临的新形势和新任务，明确指出了学校教育国际化今后努力的方向。

校党委副书记、校长王敏指出，要紧密结合学校实际，切实把习近平总书记关于对外开放的重要论述精神学习好、宣传好、贯彻好。要进一步解放思想，进一步增强开放意识，以实施“1186”战略为抓手，建强开放办学体系、全面提升教育辐射力，为“留学中国、学在云南”品牌打造和推动面向南亚东南亚辐射中心建设贡献“云财力量”。

在专题学习的第二阶段，校党委副书记陈光瑜、施仲军分别领学了习近平总书记关于浙江“千万工程”的重要指示批示精神和关于树立正确政绩观的重要论述精神。校党委委员、副校长余怒涛、李正彪、颜明，校党委委员、纪委

书记业光远，校党委委员、组织部长吴应利等结合工作实际分别作了交流发言。

王建颖总结强调，此次专题学习一是善于把主题教育的总体要求贯穿到党委理论学习中心组学习中；二是善于把理论学习的成果转化为推动工作的动力、创新的活力、担责的压力。她提出三点要求：一是认真落实学校第五次党代会确定的“1186”战略，建强开放办学体系、全面提升教育辐射力，着力提升学校教育国际化整体实力和服务国家对外开放能力；二是树立正确的政绩观，提升“功成不必在我、

功成必定有我”的精神境界，不搞形式、不慕虚荣、不务虚功、不图虚名、不搞“形象工程”、不求急功近利，尊重规律干事业、立足岗位作贡献，努力创造经得起历史和人民检验的实绩；三是全面精准掌握习近平总书记关于浙江“千万工程”的重要指示批示精神，结合定点帮扶、干部规划家乡、暑期“三下乡”等，全力推进乡村振兴各项任务落地见效，真正将学习贯彻的成果转化为推动乡村振兴和美丽乡村建设的实际成效。

校领导、党委委员、全体处级干部、师生党员代表参加学习。宣传部

### 学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育

## 扎根基层 筑梦青春

### 云南财经大学2023届毕业生基层就业出征仪式举行

**本报讯** 为认真贯彻落实就业育人工作要求，教育引导毕业生树立正确的成才观、职业观、就业观，6月1日下午，学校在国际学术报告厅举行“扎根基层·筑梦青春”2023届毕业生基层就业出征仪式。学校党委副书记、校长王敏，党委副书记施仲军，党委委员、副校长旷锦云，教育部第五届“闪亮的日子——青春该有的模样”大学生基层就业典型代表、学校2021届硕士生周彤、教育部“全国高校毕业生基层就业卓越奖”获得者、学校2016届本科毕业生熊开龙以及2023届赴基层就业的13位学生代表出席仪式，仪式由旷锦云主持。

王敏代表学校向即将奔赴基层的云财学子致以热烈的祝贺和诚挚的祝福。他回顾了自己刚刚参加工作时的经历，勉励学生要在磨砺中经风雨、长才干、壮筋骨，要立大志，明大德、成大才、担大任，努力成为堪当民族复兴重任的时代新人。他对即将奔赴

基层就业的2023届毕业生提出三点希望和嘱托：一是践行初心，担当使命，守好“服务关”；二是披荆斩棘，栉风沐雨，守好“勤劳关”；三是心无旁骛，宁静致远，守好“廉洁关”。王敏鼓励基层就业毕业生以奋斗姿态激昂青春，用满腔热血创造无愧于时代和人民的崭新业绩。

周彤、熊开龙作为基层就业代表发言，分享了自己的基层就业工作经历和感悟，鼓励2023届即将奔赴基层就业的毕业生们用青春和奋斗在基层发光发热，为服务地方经济社会发展贡献力量。2023届基层就业毕业生代表毛志伟讲述了自己的学习经历以及选择去基层就业的原因，表达了服务基层的决心。

仪式开始前，与会人员共同观看了学校11位往届赴基层就业毕业生的寄语视频。11名校友分享了近年来在基层工作的感悟，鼓励在校学生把个人的理想追求融入党和国家事业之中，到祖国最需要的地方去建功立业。王

敏、施仲军、旷锦云、周彤、熊开龙向2023届13位即将奔赴基层就业的毕业生代表赠送了书籍《习近平的七年知青岁月》。

学校办公室、组织部、宣传部、

学生处、教务处、研究生院、招生与职业发展中心主要负责人，各学院及科研院所（中心）党委书记、副书记，以及部分学生代表参加活动。

招生与职业发展中心 / 文 刘桂萍 / 图



## 严格标准抓质量 办出特色铸品牌

### 商务部培训中心到云南财经大学检查援外学历学位教育项目执行情况开展主题教育工作调研

**本报讯** 6月15日下午，商务部国际商务官员研修学院党委副书记、纪委书记郑乐一行4人，到云南财经大学检查对援外学历学位教育项目执行情况，并结合学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育开展调研。云南省商务厅二级巡视员殷永林，云南财经大学党委书记王建颖，党委委员、副校长颜明参加调研座谈。

郑乐对云南财经大学的援外学历学位教育工作给予高度认可和充分肯定。他指出，学校主动服务和融入国家外交大局，主动担当、积极作为，工作扎实、特色显著，用心用情用力传播中国声音、讲好中国故事，培养了大批知华友华的外国官员，援外学历学位教育工作可圈可点、成效显著。他从三个方面对援外学历学位教育项目人才培养

工作提出意见建议：既要一视同仁，严把培养质量和毕业标准关，又要因人施教，主动加强对学员日常学习生活的关心关爱；既要办教育，整合输出优质教育资源，又要办外交，更好服务国家发展全局和外交战略大局；既要做好服务，积极帮助学员更好认识中国、读懂中国，又要严格管理，维护良好秩序和安全稳定。他表示，商务部培训中心将认真分析研究学校提出的建议，进一步密切与学校的交流合作，在云南省商务厅的帮助指导下，真正把云财援外学历学位教育项目办出质量、办出水平、办成品牌。

殷永林表示，云南省商务厅和云南财经大学是全国援外学历学位教育“政校合作”的典范，双方保持了良好合作关系，取得了一系列合作成果。他表示，省商务厅愿与云财财大加强

深度合作，恳请商务部加强业务指导，争取更多项目落户云财，三方携手努力共同开拓援外工作新局面。

王建颖对商务部、省商务厅长期以来给予学校的关心支持表示感谢。她表示，学校自觉提高政治站位，主动服务国家外交大局，举全校之力、汇全校之智支持建好援外官员研修基地，在把项目办出特色、办出水平的同时，也以项目为纽带培养了大批亲华友华的国际校友，通过一个个鲜活案例和中国样本，既讲清了“中国之制”和“中国之治”，使学员更加全面立体地了解中国、认识中国，也使中国的“朋友圈”越来越广，推动人类命运共同体理念更加深入人心。通过举办援外学历学位教育项目促使学校教育水平和管理水平不断提高，办学治理体系更加开放、包容，援外项目学员充分融入云财校园，学习体验、

生活体验、文化体验更加丰富饱满，来自世界各个国家的文明和文化在云财交流互鉴、交融与共。下一步，学校将在习近平新时代中国特色社会主义思想特别是习近平外交思想的科学指引下，高质量服务国家外交总体战略，以推动构建人类命运共同体、助力“一带一路”高质量发展为使命，展现更大的云财作为，作出更多云财贡献。

海外学院院长余泳主持调研座谈会并围绕历年招生情况、制度建设与培养体系、创新模式及项目开展取得的主要成果等进行汇报。商务部国际商务官员研修学院相关处室，省商务厅外经处、学校办公室、研究生院、海外学院有关负责人参加活动。

海外学院

### 巨灾风险管理与保险科技产教融合研究生联合培养基地揭牌仪式举行

**本报讯** 6月7日，由云南财经大学金融学院与中国太平洋财产保险股份有限公司云南分公司联合共建项目——“巨灾风险管理与保险科技产教融合研究生联合培养基地”（以下简称“基地”）揭牌仪式在学校举行。云南财经大学党委书记王建颖和中国太平洋财产保险股份有限公司云南分公司党委书记、总经理李鸿共同为基地揭牌。云南省教育厅副厅长张春骅，文山学院党委书记桂正华，中国太平洋财产保险股份有限公司云南分公司副总经理李兴明，云南财经大学党委委员、副校长余怒涛出席仪式。仪式由余怒涛主持。

张春骅指出，云财大与太平洋产险公司深化产教融合、开展校企合作，是落实云南省教育高质量发展三年行动计划的有力举措，有利于扬优势、补短板，希望校企双方进一步加强交流协作、推动基地建设，发挥好示范引领作用，提高人才培养质量，为全省高校探索出更多可复制、能推广的宝贵经验。

王建颖对省教育厅和太平洋产险公司长期以来给予学校的关心支持表示感谢，并介绍了学校和金融学院的办学情况。她指出，基地的设立意义重大，既是云南防灾减灾、强化巨灾风险管理的智库平台，也

是创新人才培养范式、联合培养社会急需人才的成功探索，在拓展办学视野、补充优质师资、开展科学研究、强化学生实习实训等方面具有积极深远影响。希望校企双方以揭牌仪式为新的起点，通过合作共同促进风险管理理论与实践的融合，实现人才培养与行业产业发展的互促交融、良性互动，共同服务好云南地方经济发展大局。

李鸿表示，校企合作优势互补、相得益彰，是学校联合开展研究、培养人才是企业的重要职责和光荣使命。她对学校人才培养质量给予高度评价，表示太平洋产险将继续加大对教育的关注，依托基地为学校提供更多实践实习平台和就业机会，共同打造产教融合基地。

金融学院副院长李云仙、中国太平洋财产保险股份有限公司云南分公司总经理助理舒远分别作为基地双方负责人做表态发言。

金融学院党委书记胡小珊、党委副书记汪薇萍、副院长李江城、李云仙，部分教师代表，中国太平洋财产保险股份有限公司云南分公司云南分公司党委组织部部长、人力资源部总经理、党建工作部部长飞能，办公室主任李淼森，三农中心综合市场部副总经理蒋伟参加会议。金融学院

### 3个特等奖！我校在第十二届“挑战杯”云南省大学生课外学术科技节决赛中获佳绩

**本报讯** 6月6日，由共青团云南省委、省委教育工委、省科学技术协会、省社会科学界、中国科学院昆明分院、省学生联合会联合主办，昆明医科大学承办的云南省第十二届“挑战杯”大学生课外学术科技节颁奖仪式在昆明医科大学举行。我校入选终审决赛的15件作品分别获

特等奖3项、一等奖5项、二等奖5项、三等奖2项，学校荣获优秀组织奖，刷新学校在该项赛事上的历史最好成绩。

全省63所学校共计8183个项目参加，6.87万名青年学生积极参与，782个项目入围省赛，236个项目入围省级终审决赛。校团委

### “走向大西南——西南服务团云南支队专题展”开展

**本报讯** 为贯彻落实国家档案局关于开展2023年国际档案日系列宣传活动的通知精神，推动档案宣传与党史校史教育紧密结合，6月9日下午，学校档案馆与昆明市五华区博物馆联合举办的“走向大西南——西南服务团云南支队专题展”开展仪式在正山美术馆一楼报告厅举行。

此次展览是在昆明市五华区博物馆的组织筹划下，由西南服务团云南支队后人历时七年征集整理，在查询大量历史资料和收集老照片的基础

上整理创作而成，展示了74年前一批20多岁的年轻人听从祖国召唤，奔赴边疆云南，以实际行动为西南人民的解放和建设事业奋斗终身的感人故事和真实历程。专题展系学校档案馆与昆明市五华区博物馆开展的红色档案进校园活动，也是学校档案馆首次与地方博物馆开展的合作，展出时间为一个月。

开展仪式结束后，全体参会人员参观了“走向大西南”专题展。档案馆

## 以“四明确”“四确保”推动立行立改 充分发挥巡察监督效应

为进一步加强巡察工作制度化、规范化建设，按照校党委有关工作部署，党委巡察办以“四明确”“四确保”推动立行立改，着力提升政治巡察问题发现能力。2023年第一轮巡察期间，4个巡察组以立行立改为抓手，以实实在在的整改成效，进一步提高巡察即时整改效率。

明确立行立改政治要求，确保整改责任得以落实。党委巡察办始终围绕“四个落实”监督重点，立足“发现问题、形成震慑、推动改革、促进发展”巡视工作方针，围绕中央、省委、省委教育工委以及学校重大决策部署，强化对“一把手”和领导班子监督，抓牢即时整改，督促被巡察党组织（单位）坚决扛起巡察整改政治责任，将立行立改融入日常工作，不折不扣抓好整改。同时，在进驻期间，要求被巡察党组织（单位）即时真抓实干，“短平快”解决具体问题，让问题整改“立竿见影”见成果。

明确立行立改事项范围，确保能“行”也能“改”。巡察组着重筛选涉及面广、具有普遍性的问题作为立行立改重点事项。在典型性上，将明显违反规定且被巡察党组织（单位）能够及时解决突出问题纳入立行立改事项范围。在2023年第一轮巡察中，4个巡察组进驻后，抓紧通过受理师生来信来电来访、走访调研等方式方法，梳理汇总师生反映问题，加强分析研判，针对4个被巡察党组织（单位）在学生党员发展、上架图书管理及部门网站建设等

9个方面的工作，明确立行立改问题27个。

明确立行立改责任到人，确保问题整改立即行动。对确定为立行立改的问题，及时向被巡察党组织（单位）下达整改通知，督促被巡察党组织（单位）履行巡察整改主体责任，“一把手”履行第一责任人职责，领导班子其他成员落实“一岗双责”，强调谁的问题谁认领，按时按质整改到位。

立行立改期间，党委巡察办及时跟进，全面实施业务部门、巡察组、党委巡察办共同督查督办、齐抓共管的盯紧机制，把督促、指导以及验收整改落实纳入日常监督的重要内容。针对2023年第一轮巡察明确的27个立行立改问题，4个被巡察党组织（单位）抓牢整改，均及时按巡察组要求整改，并向巡察组提交整改完成情况报告，做到以巡察整改实效取信于师生，切实增强巡察震慑效果。

明确立行立改工作成效，确保问题得以彻底解决。巡察结束，党委巡察办对各巡察组登记的立行立改问题进行分类整理，汇总移交纪检监察及组织部，将立行立改事项纳入巡察整改监督中，对立行立改事项进行督促指导、跟踪了解、监督检查，建立长效机制。党委巡察办将充分发挥监督综合平台作用，将整改情况提供给有关单位，以纳入年底各类考核中，切实把巡察成果转化为推动学校高质量发展的强大“助推器”。党委巡察办

### 云南财经大学与文山学院联合举办“深入学习贯彻党的二十大精神，以高质量党建引领高质量发展”专题培训班

**本报讯** 近日，云南财经大学与文山学院联合开展“深入学习贯彻党的二十大精神，以高质量党建引领高质量发展”专题培训班。在6月7日举行的开班仪式上，云南省教育厅副厅长、党组成员张春骅，云南财经大学党委书记王建颖，文山学院党委书记桂正华、党委副书记杨汝华出席，云南财经大学党委副书记施仲军主持开班仪式。

王建颖紧扣培训主题，重点围绕加强党组织动力系统建设、强化干部责任担当，从党员动力、党支

部动力、支持动力、评价动力、激励干部担当作为等方面分享了心得体会并提出明确要求。王建颖指出，云南财经大学党委要始终把抓好党建作为办学治校基本功，不断加强和改进学校党的建设，希望全体参训学员通过专题培训深入学习贯彻党的二十大精神，贯彻落实好习近平总书记关于云南大学百年校庆重要贺信精神和关于教育的重要论述及指示批示精神，结合当前深入开展的主题教育，将高质量党建成果转化为推动教育事业高质量发展的实

际成效，真正做到以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干。

桂正华对参训学员提出三点要求：一要提高政治站位，充分认识开展基层党组织书记培训的重要意义；二要坚持学用结合，不断提升基层党组织工作水平；三要严格纪律要求，圆满完成各项培训任务。他表示，希望两校以“手拉手”结对共建活动为契机，“拉”近距离，“拉”出友谊，“拉”出发展新思路，“拉”出工作新局面，共同为云南教育高质量发展作出应有的贡献。

此次培训历时3天，围绕深刻领会党的二十大精神、学习贯彻《中国共产党普通高等学校基层组织工作条例》、新时代高校院系高质量党建引领高质量发展的探索与启示、推进高校事业高质量发展、基础党务工作实务、发展党员工作操作实务等内容共开展6次专题讲座，文山学院、云南财经大学二级党组织书记、副书记、党支部书记、组织员以及云南财经大学师生党员代表共计1000余人参加了此次培训。校党办公室





**编者按：**近日，由教育部思想政治工作司、中央网信办网络社会工作局主办，中国大学生在线、易班网、文汇报社、大公网承办的第六届全国大学生网络文化节评选结果揭晓，我校旅游与酒店管理学院教师李永祥的文章《拒绝心理内耗，以轻松的心境获得成长》荣获全国高校网络教育优秀作品推选网络文章类一等奖，这也是本届大赛中云南高校在网络文章、工作案例、微课、新媒体作品四个类型中唯一获一等奖的项目。第六届全国大学生网络文化节以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以学习“四史”践使命，传播青春正能量，争做校园好网民为活动主题，自2022年4月开展以来，通过省级教育主管部门推荐、教育部直属高校及部省合建高校推荐、个人（团队）自荐三种渠道，共征集到来自32个省（区、市）和新疆生产建设兵团的35225件作品，其中网络文章类共评出一等奖10篇，二等奖16篇，三等奖29篇及优秀奖45篇。

《拒绝心理内耗，以轻松的心境获得成长》针对当前大学生心理健康问题，以“健康心境是健康成长的基础”为主线，分析当前大学生心理内耗的成因、危害及自我疏导措施，抓住了学生成长的关注点和痛点，以学生乐于接受的教育引导方式引起广泛阅读，反响良好。李永祥老师作为高校辅导员战线的一名“老兵”，数十年如一日深耕辅导员教育一线，在20余年的班主任、13年专职辅导员和多年的基层党建工作中，服务学生7000余人。上班人在岗、下班心在职，凭着高度的责任心和开拓创新精神，李永祥将党建与学生工作创新融合，不断提高学生工作的针对性、实效性和感染力，以辅导员的智慧与真情赢得了广大学生的支持、认可和爱戴，践行了高校辅导员“立德树人”使命担当，诠释了辅导员的工作意义。个人先后获评云南省优秀党务工作者、云南高校最美辅导员、第九届全国高校辅导员年度人物评选入围奖、学校优秀教育工作者等荣誉。

## 拒绝心理内耗，以轻松的心境获得成长

云南财经大学 李永祥

最近几年，网络中流行一个词儿：内耗，工作中，我也发现一些同学时常眉头紧锁、压力很大，感到生活很累、不快乐，原因在于，过分的内耗。

### 什么是内耗？

内耗一词，原指机器或其他装置本身所消耗的没有对外做功的能量，或指团体内部不团结、不协调所消耗的精力、物力，这里指个人的心理内耗。心理学上对内耗的解释是：过度的思虑，具体就是心理受情绪影响，沉溺于某个心结无法解开，忧闷郁结，导致精神无法专注、内心焦灼，工作和生活受到极大影响的一种精神消耗行为。内耗的人，一般是心理敏感、多愁善感的人，就是我们说的那种内心戏很多的人。长期的精神内耗，不仅影响身心健康、人际交往、对事情的正确认知，严重的会让人觉得疲惫不堪甚至崩溃，导致精神疾病。人在生活中要适应新环境，应对各种问题和挑战需要全面的心理资源作支撑，而一个人的心理资源是有限的，而且是处在不断消耗中的，因而要不断积累心理资源，才能满足心理消耗，有利于人的成长。

### 内耗的诱因及表现

一是遇事拖延，决策力弱，做事情害怕选择、犹豫不决，决定了又经常拖延，行动缓慢，效率低下，内心压力很大。

二是过分追求完美，不接纳自我。有一些同学自信不足，喜欢用别人的长处来衡量自己的短处，看不到自己的优点，很沮丧，当改变不了事实就会掉进不自信的心理漩涡中。

三是没有主观见，社交弱化。比如想穿好看的衣服出门，要挣扎许久不能确定选择；想在课堂上发言，要在心里挣扎无数回；聚会时想加入群聊，却一句话也插不上，讲多了，又觉得自己不够沉稳；发个朋友圈没人回应要纠结半天；喜欢独处却不知如何与人沟通。

四是性格内向，多愁善感。性格内向的人一般比较敏感，很在乎别人对自己的态度和看法。在人际交往过程中，总是反思自己有什么地方做得不对、有哪句话说得有问题、别人会如何评价自己，过分在乎别人的态度，别人随口一句话都能暗自揣测很久、越想越多，芝麻大的小事想得比西瓜还大，整个人陷入毫无意义的焦虑之中，跟自己过不去。

五是对自己过于严格，不放过自己，给自己制定很高的标准，以至于对待自己太过苛刻。高标准往往跟低自尊紧密相连，一旦发现自己的缺点就很容易产生自责或自卑的情绪，心里始终就像住着两个小人，不断打架。

让我们产生内耗的事还有很多，比如学习和工作的压力、人际关系的烦恼、家人过高的期望、个人过多的欲望、人际关系纠缠、生活中的无常、对未来的担忧等等。

### 内耗伤身伤心，使你一事无成

你有没有过这样的体验——考试还没开始，却总担心自己考不过；工作稍有失误，就内心焦灼、彻夜辗转难眠；恋人没及时回复信息，就开始胡思乱想；听到别人对自己不利的话就耿耿于怀、寝食不安；遇到事情需要选择时，就左右为难，纠结很长时间，心里放不下，精神恍惚，陷入恶性循环中。

当你陷入了这样的情绪之中，说明你正在经历心理内耗，焦虑、犹豫、纠结、自责……这些看不见的内耗正在拖垮你的人生。

内耗是一种自我伤害的表现。看过一部意大利的讽刺短片《星期六》，周六的早晨，一位独居的男人一边吃着香蕉，一边思考着今天要做些什么。他盘算着，要洗碗、洗衣服、支付账单、清洁浴室、丢垃圾、打电话给妈妈。在真正开始做这些事情之前，他在脑海中反复盘算，试图找出最佳方式去完成。起床后，他思考了一个上午，都还没有行动。这位男人就是典型的内耗型人格，被内心的纠结困在方寸之地。明明做事情只需要两小时，可因为思虑太多，最终导致一整天什么事都没干成，却感觉身心疲惫。

中国古代有一个寓言故事叫“杞人忧天”，说的是杞国有个人担心天地会崩塌，自身会失去依存的地方，于是不吃不睡。这个故事告诉我们做人要脚踏实地，没有必要去担心那些不会发生的事情，因为这些担心毫无意义，不如多花一些时间和精力去做有意义的事。

看了反面的，我们再来讲一个正面的故事——

在日本有一位90岁仍未退休的心理医生名叫中村恒子，她用一辈子写就了一本哲理小书《人间值得》。在书里，她分析了我们为什么总是感到焦虑与疲惫？大多数情况下，是因为对未来考虑太多导致精神内耗严重。长此以往，身上背负的行囊就会越来越沉，未来就不会如愿所至。恒子认为，“谁也无法预料未来，忧虑未来于事无补。”

恒子年轻的时候憧憬有一个幸福的家庭，结果却嫁给了一个不顾家的酒鬼，她只好一边做着繁重的工作，一边抚养着嗷嗷待哺的小孩，一边还有做不完的家务。恒子该吃就吃、该睡就睡，好好对待生活，认认真真做自己喜欢的事并成了一名心理医生。在她的身上，看不到执念。因为一旦执念太深，就会有怨恨。执念不但会耗尽你的精力，降低你的行动力，让你感到疲惫不堪，影响到你的睡眠，还会降低你对生活的满意度和幸福感，甚至影响你对人生意义的认知。当我们停止内耗，把目标放在重要的事情上，然后一步步积极行动，就会惊喜地发现忧虑在不知不觉中烟消云散，所以真正厉害的人，是具有“反内耗体质”的人。

一个人最大的内耗，是不放过自己。心理内耗小的人，会觉得生活越来越轻松；心理内耗大的人，会觉得生活越来越痛苦。有一位母亲，一直在家做全职妈妈，照顾两个孩子，但她总说自己一无是处。她说：“我总是对孩子大吼大叫，我是最差妈妈，我不配有孩子！”可实际上呢？她经常陪孩子踢足球、玩游戏、做功课，她做得一手好菜，做家务也很有条理，可她生性敏感、悲观，对自己十分苛刻。长期的自我否定，让原本健康的她，出现了抑郁症状。不得不说，过于内耗的人，真的活得太辛苦了。

我给一名毕业生推荐工作，他去面试后加了招聘主管的微信，起先两人聊得很愉快，可突然对方就不回他消息了，于是他就开始胡思乱想，觉得是不是自己说错了什么话了，得罪了主管，纠结了半天，吃不好睡不着，到了下午，他收到了主管的微信，“抱歉，今天忙着开会，我们决定录用你了。”

作家杨绛说：“我们曾如此期盼

外界的认可，到最后才知道，世界是自己的，与他人毫无关系。”年纪越大越明白，其实一直和自己斗争的不是外界或他人，而是那个高敏感、低自尊、完美主义倾向的自己。

明代思想家王阳明说：“破山中贼易，破心中贼难。”这个“心中贼”指的是贪婪、骄气、急躁、惰性、犹豫、懦弱等这些不好的习惯、品质、性格，所以学会接纳自己、停止内耗，是一个人最好的活法。

停止内耗，把精力用在对的地方。柳宗元有一篇文章叫《蝜蝂传》，蝜蝂是一种爱背东西的小虫，爬行时无论遇到什么，都会放在背上，直到不堪重负，跌倒摔死。有些人像蝜蝂一样，背负了太多的责任和压力，超负荷的前行使得脚步越来越慢。

### 如何减少内耗，轻松快乐的生活？

拒绝内耗其实很简单，一是要学会改变认知思维，二是要积极行动。当一个人胡思乱想的时候，认知会走偏，会增加精神能量的消耗。内耗大多是由自己引起的，解铃还需系铃人，下面给大家几个方面的建议，大家可以试着从中找出一些适合自己的方式自我干预，打开心智，积累心理资源，避免过度心理内耗。

#### 1. 调整思维，把精力放在对的地方。

美国管理学大师史蒂芬·柯维在《高效能人士的七个习惯》中提到两个概念，影响圈和关注圈。“关注圈”是指我们日常所关注的事情，比如家庭、天气、健康、事业、时事等，“影响圈”则是指通过自身努力可以影响或改变的事情，比如学习成绩、工作表现等。“影响圈”这一概念的核心在于提醒我们关注自身能控制的方面，不要把精力浪费在不可控的方面。一般而言，一个人的“关注圈”会大于“影响圈”，要想减少内耗，成为高效能人士，我们就要学会缩小“关注圈”，扩大“影响圈”。积极主动的人会更专注于“影响圈”，不会在不可控的事情上紧盯不放。

#### 2. 立即行动，别犹豫不决。

日本作家松浦弥太郎说过：“所谓人生困境，不过是你胡思乱想、自我设置的枷锁。”要打破自我思维的桎梏，就不要太执拗，多听从身边人的劝导，学会改变。人生不做饭，不能等所有食料都准备好才烹饪，胡思乱想只能让我们一直在原地打转，消耗我们宝贵的时间和精力。

行动会让你忘却纠结，如毕业生的就业，主动行动早就业的同学就会比慢就业的同学少一些压力和焦虑。我们要学会从简单的能做的事情开始着手去做，去找到做事的动力。万事开头难，其实不是指事情本身难，而是改变有点难，把目标放在重要的事情上，然后一步步积极行动，你会惊喜地发现，所忧虑的事在不知不觉中烟消云散。

#### 3. 活在当下，别思虑太多。

内耗的压力是内心对于外界反馈的一种负面反应，这种负面反应乃是由于内心的不坚定导致的。

你是否有过这样的体验——别人随口一句的评价，让你深陷情绪漩涡；公开场合的怒怼和批评，会导致你失眠几个晚上；对方的恶语伤人和口无遮拦，就让你开始反思自己。有些时候，明明是别人的过错，却因自己的善良和优柔寡断，而将所有的负面反馈照单全收，埋怨自己、自我懊恼。别人的言语和行为轻易控制了我们的精神，让我们瞬间沦为别人的情绪奴隶。

曾国藩有这样一句话，“物来顺

应，未来不迎，当事不杂，过往不恋。”这句话其实是在告诫我们，要专注于当下，别太在意其他的事。

#### 4. 坚持运动，别透支身体。

“精神力要受体力的保护”，运动能帮助我们忘记不愉快，保证思维的敏捷。当我们有一个健康的身体，才有能力去安抚自己的精神。如果身体一团糟，那只会给自己的精力增加负担。

马云说，晚上想干千条路，早上醒来走原路。人生最痛苦的，莫过于徘徊在坚持和放弃之间煎熬。好的人生，是从停止内耗去做真正有价值的事情开始的，所以我们不妨定出时间锻炼身体，保持身体健康，增加身心的免疫抵抗力。

#### 5. 加强学习，多开阔视野。

一个人内心的坚定能促进行动的自由，自由的身心需要阅历的积淀和广阔的视野。大学生不要把自己封闭起来，要扩大自己的朋友圈，跨专业、跨年级多结交一些朋友，特别是高年级的同学，可以听听过来人对同一事件的想法，多听取一些积极正向的思想观点，增加阅历，开阔视野，悦心悦己。可以大胆试着去独立决定和处理一些事务，不

断总结积累处世的经验，培养自信，进而走出内心的消耗。

也许你认为自己无法完成的事情，在别人看来就是雕虫小技而已；你认为难以释怀的痛苦，其实都不是事，是你夸大了痛苦。同学们平时可以多看看书、看一些励志的电影，如《当幸福来敲门》《杜拉拉升职记》等，看看别人如何应对生活中的无常和困境。

#### 6. 建立自信，接纳自己。

人无完人，事也不是完美称心如意，无论遇到什么都不能讨厌自己，要接纳不完美的自己。学会接纳自己，扔掉那个自己给的完美人设的标签，是减少内耗的开始。心里有事别憋着，而是大方地表达出来，自信地讲出自己的打算，学会接纳不完美，心平气和做好该做的事。

#### 7. 制定计划，坚持实施。

计划能帮助你有条理地打理个人事务，你可以把事情的截止日期提前制定好，督促自己去完成。这个过程中，要学会劳逸结合、张弛有度；要学会把目标拆分为阶段性的小任务，提高行动的初始力；要从每一个能够完成的小目标开始，通过每一次小目标的达成，创造更大的动力和热情，从而

形成积极循环。

你不妨多想想，从利益出发，它要不要做？从风险出发，它该不该博？从能力出发，它该不该干？从结果出发，它划不划算？而不是别人告诉你，它对不对。

#### 8. 顺应无常，转移不快。

考研成绩陆续公布的那段时间，几家欢喜几家愁，很多同学都在感慨，今年考研非常“卷”。张同学查到自己的分数不理想时，没有一蹶不振，没有沉溺在悲伤的情绪中，而是马上来找我给他推荐工作，做了先就业的决定。人生的变数很多，除了生命和健康，没有什么是一辈子决定的，脚下的路有千万条，决定了就不会再纠结于过去的失败和缺憾，让负面情绪消耗自己。

同学们，请记住我们是生活的创造者，而不是被动的适应者。人要成长，需要适当的压力源，过多的精神压力和内耗不利于我们的成长。内耗严重的同学要学会自我干预、作出改变，不妨记住这句话并时刻提醒自己：物来顺应，未来不迎，当事不杂，过往不恋。

快乐其实很简单，很少思维改变加行动，可以让你很幸福！





# 毕业季

## 致朝着梦想前进的小云彩

亲爱的2023届小云彩，  
毕业快乐！看过你们欢畅的笑颜，  
见过你们奋斗的模样，  
今天，让我们一同翻开这本青春纪念册，  
定格云财时光，留存美好记忆，  
祝福朝着梦想前进的你们如夏风热烈，  
如星光灿烂！

本版文字：王陈诗雨 王文昕 杨焱苗 毛雯霞  
本版图片：孙晴晴 严馨可 段素婷 李星泽 马秀丽 谭钰玲 段继敏 石媛 周守恒



书香弥漫的图书馆  
见证了奋进的青春岁月  
这一次挥手告别  
我要谢谢你  
曾陪伴我度过  
那些日日夜夜



再次走进  
无比熟悉的教室  
在黑板上一笔一划  
书写着毕业的“离别曲”  
落下的粉笔灰  
让人恍惚觉得  
大学时光只是一瞬



“滴！学生出校~”  
终于还是到了  
离别的时候  
但是你要记得  
母校的大门  
永远为你敞开



地址：中国 云南 昆明 安宁太平

邮编：650301



路旁的草木  
恣意生长  
铺满路面的光影  
驱散了对未知的担忧  
值此六月  
就以明媚的笑容  
致我们相伴同行的岁月

绿茵场的草坪  
毕业照的必备打卡点  
高高抛起的学位帽  
以优美的弧线  
划过滚烫的年华  
曾经的我们  
结伴坐在看台上  
为小伙伴加油  
如今和它合照  
那些快乐的点点滴滴  
瞬间浮上心头



三角梅倾泻如瀑  
开得格外明艳  
嗅着花香  
道一声“珍重”  
祝愿我们未来的路  
繁花似锦  
2023  
朝着梦想前进  
“好学笃行，厚德致远”  
YNUFE  
永远爱你