

摆脱学习和工作中的内耗状态

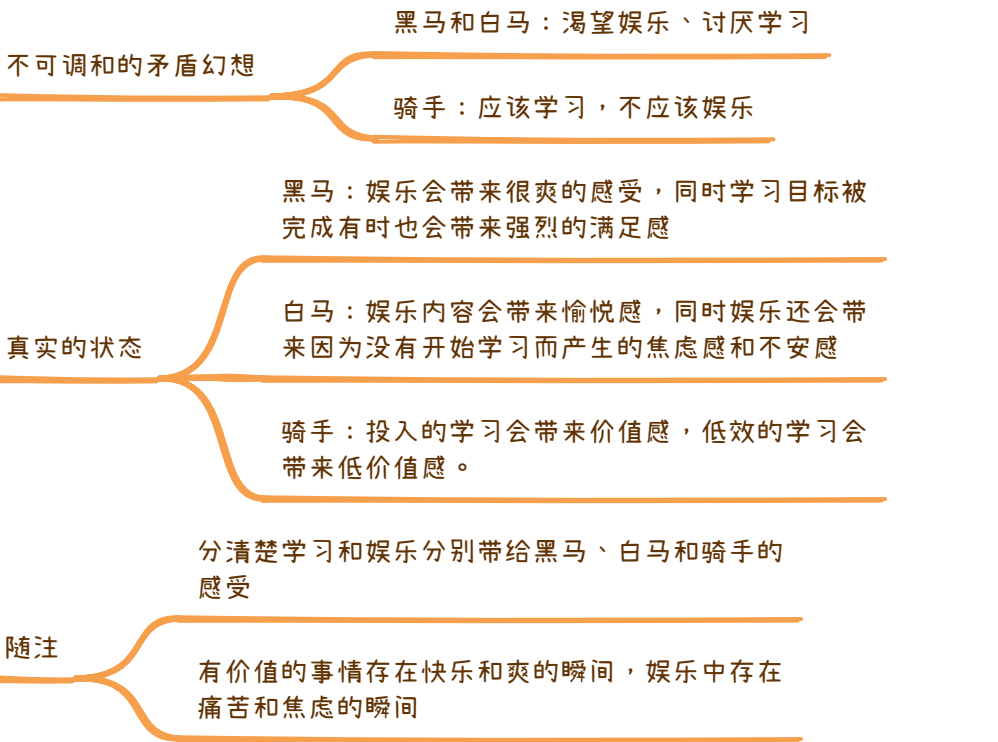
问题

学习和工作中无法专心投入，娱乐时又感到焦虑，这样的“内耗”状态根源上来自什么

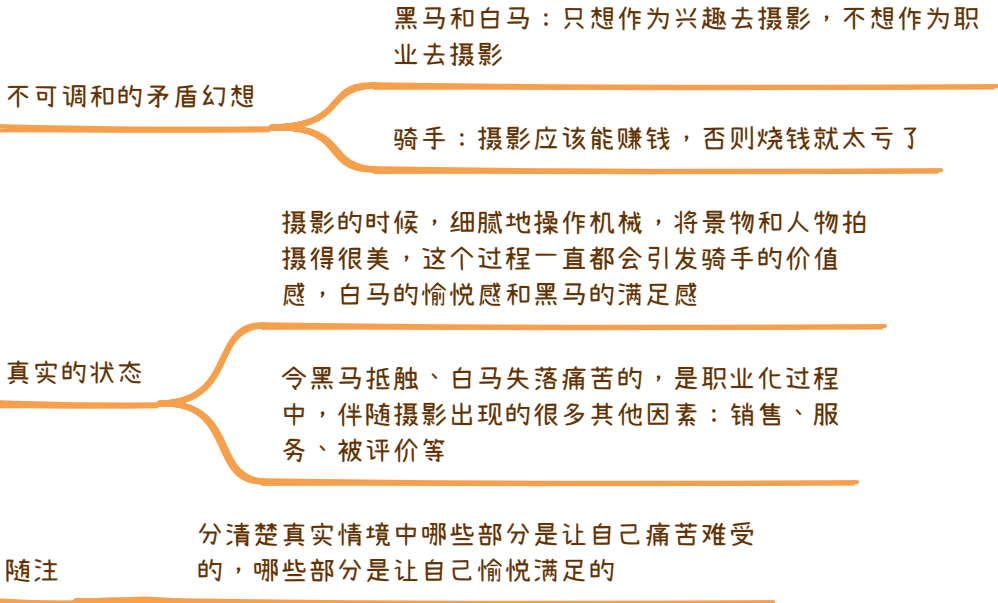
怎样通过元认知能力的观察，逐步脱离内耗的大脑环境

内耗状态案例

面对具体的学习任务，但学习时有比较强的厌恶感，即使实际上内容丰富有趣的学科也是如此，又因为别人能有好的学习状态而埋怨自己。娱乐的时候，没办法放松地专心娱乐，总是想到自己哪些任务没完成、什么事还没做好，感觉不开心

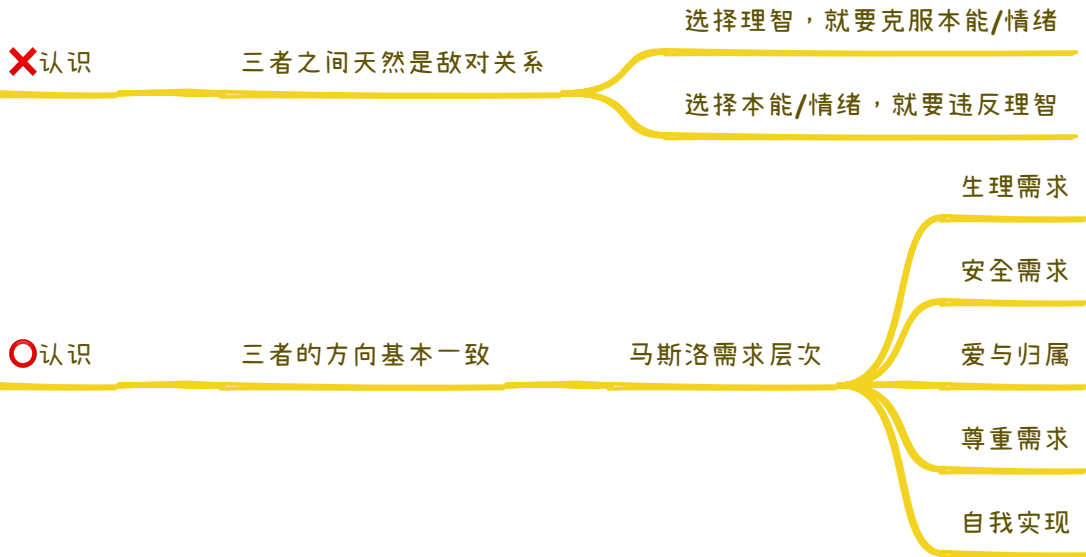


业余时间很喜欢摄影，但总隐隐忧虑：这个爱好太烧钱了，不经济务实。后来成为兼职摄影师，却开始觉得摄影越来越痛苦，甚至开始抵触，觉得自己把好好的兴趣给弄没了



内耗状态的根源

骑手、白马和黑马的天然关系



元认知观察步骤

