

从“耗电模式”到“充电人生”

有些人像是24小时电力满格的“超长待机王”，另一些人却深陷“连洗澡都要心理建设”的倦怠，仿佛电量时刻告急，做任何小事都倍感艰难。你是“高能量人群”，还是“低能量人群”呢？其实，能量波动是生活常态，想要拥有“满电人生”，做好能量管理是关键。

融媒体记者 李菁/文 CFP/图(除署名外)

解码“高能量” 24小时“满电”是一种什么体验

什么是“高能量人群”？当大多数人还在与起床气作斗争时，有一群人已经完成了晨练、备好了早餐，以饱满的状态开启新的一天；当其他人靠着咖啡“续命”、在拖延中挣扎时，他们却能持续保持专注与高效。他们就是“高能量人群”，仿佛自带“永动机”，总能以充沛的精力和高度的自律，游刃有余地应对工作与生活。

38岁的市民林佳（化名）正是高能量的代表。清晨5:50，她已完成了三公里晨跑；7:00，为家人准备好营养均衡的早餐；7:30，化好妆出门上班，路上听听播客，给自己充充电；上午三小时是“深度工作”时间，尽量不回复工作之外的信息，高效处理当天任务，遇上难题不着急也不焦虑，而是积极地找解决办法……晚上回到家，她还有固定的瑜伽时间和亲子阅读时间。“规律的作息、科学的时

间管理、自律的习惯可以让生活变得高效。高能量状态是一系列好习惯累积的结果，让每一天都过得很充实。”她说。

“90岁‘自律女生’高能量的一天是如何度过的？”早上刚起床的“90后”市民陈小雅刷到了一条“高能量”视频，这也是她每天早餐的“电子榨菜”。视频中的“自律女生”是90岁的“梅英阿嬷”，她像打了鸡血一样停不下来的日常收获了超100万粉丝，置顶视频的点赞量已经超过300万。6:35起床洗毛巾，7:20洗水缸，8:15给孙子煮糖水鸡蛋，8:50炒菜，10:15洗被子，10:35带曾孙，11:00准备午饭……直到21:00，“梅英阿嬷”还在腌咸菜，一整天超长待机。“奶奶一上午做了那么多事，而我一上午就一个姿势。”“90岁了，所有的家电都能用明白，奶奶是真的高能量！”在视频评论区，粉丝们

纷纷表达钦佩之情。

“我发现，‘高能量群体’中，老年人比年轻人多。”陈小雅说。她的领导已年过五旬，却每天都能“高速运转”，有时甚至比“超人”还不怕累。早上主持单位例会，处理好日常工作后，马不停蹄地赶往隔壁城市出差。傍晚回到泉州后，拿起行李又赶往机场飞到另一座城市，准备参加次日的重要会议。

陈小雅的妈妈同样“高能量”。每日清晨6点便开始忙碌，直到晚上10点才停下。她几乎“承包”了所有家务，不仅一天要洗两次地板保持家中一尘不染，还要接送孙子上学放学。更令人佩服的是，每天下午她总能抽出时间，跟着运动博主跳一套健身操；晚饭后，又雷打不动地去体育场快走5圈。面对女儿下班后能躺就不坐的状态，她总是“怒其不争”。

直面“低能量” 连洗澡都要积蓄“勇气”

相比工作中的领导和家里的妈妈，陈小雅本人却是一个不折不扣的“低能量人”。

早上7:00，陈小雅按掉了闹钟。其实，她已经醒来20分钟了，但却找不到起床的“勇气”。昨晚，她计划好今天要早起打一杯浓香豆浆，做个贝果煎蛋三明治，再洗上一盒蓝莓当水果。她还打算好好化个妆，精神饱满地去上班。可是，当闹钟真的响起时，她只想再躺20分钟。7:20，她又一次把起床时间延后了20分钟。直到7:40，她才匆忙起身，抓起鸭舌帽“藏”起没洗的头发冲出家门。

“明明睡了八个小时，却像熬了通宵一样疲惫。”陈小雅告诉记者，这种莫名的疲惫感已是她的常态。不上班的时间，她几乎都躺着，但睡了就像没睡一样，始终提不起精神；快递在驿站放了四五天，她总是想着明天再取，但正如诗歌“明日复明日，明日何其多”所说，“明天”总是遥遥无期。对于朋友的聚餐、逛街邀约，她总会找出各种理由推脱，并非不需要社交，而是实在不想动。有时候，甚至连从沙发上站起来去接杯水，她

都要在心里经过好几轮的挣扎。“连洗个澡都需要‘心理建设’，哄自己去洗澡最长的时间记录是6个小时，从下午5点开始做心理准备，拖到晚上11点才走进浴室。”

在社交媒体上，像陈小雅一样“实在不想动”的人群，为自己贴上了“低能量老鼠人”“二旬老人”的标签，他们的身体仿佛被按了“减速键”，表现出持续的倦怠。即使保证了睡眠时间，醒来后仍感困倦，精力无法恢复；面对日常事务常感到不知所措，刷刷、看看短视频也难以真正放松；持续的身心疲惫让他们对社交活动望而却步，宁愿独处点外卖；常陷入自我批评中，因为难以达到自我或外界的期许而焦虑，止不住内耗。

“听到微信的提示音，总会下意识的紧张。”从事新媒体行业的市民小黄说，自己的低能量在工作上更加凸显，一篇简单的推文

常要拖个三天才完成。这三天里，“真的不想动”的惰性和“干不完会误事”的焦虑就像两根绳子，不断拉扯着他，可他却总是找不到专心工作的动力。下班后，如果收到隔天的工作安排，就会陷入焦虑，甚至辗转难眠。这种低迷的情绪和疲惫的状态，直接影响到第二天的工作效率与专注度，形成恶性循环，让他面对工作越来越“无力”。

“‘高能量人群’通常高度自律，专注力也高度集中，做事情全力以赴。而‘低能量人群’则注意力相对分散，生活缺乏规律，容易被情绪困扰从而产生内耗，也很容易被电子产品或娱乐吸引注意力。不过，值得注意的是，能量的高低起伏是生命的自然规律，每个人都有自己的能量高峰和能量低谷，应正视能量的自然波动，不必强迫自己时时‘能量满格’。”心理咨询师蔡晓表示。

三种“能量小偷” 偷走你的“电量”

“‘KPI’（关键绩效指标）时代的工作压力、不良生活习惯和电子产品依赖，都是造成‘低能量’的原因。”泉州医学高等专科学校附属人民医院内分泌科主任医师王洋分析。

在“高能量人群”与“低能量人群”的差异背后，三个“能量小偷”正持续消耗着现代人的能量储备。首先，“生理小偷”会破坏身体的能量生成系统。现代人，尤其是年轻人不规律的作息打乱了人体生物钟，影响皮质醇等关键激素的正常分泌，导致白天无精打采。熬夜、高糖饮食等，进一步加重身体代谢负担，导致慢性疲劳感累积。此外，有研究显示，全球有超过30%的人群存在维生素D不足，这会直接导致精力不济。

“心理小偷”也偷走了不少能量。“很多人看似没做体力活，却总觉得‘身体被掏空’，其实是心理能量在持续流失。”蔡晓分析，持续的自我批判、过度的焦虑和反复的精神内耗，都会导致心理能量流失。

智联招聘调研数据显示，八成职场人存在内耗问题，18.1%的人长期内耗，且年龄越低内耗比例越高，有26.5%的“00后”长期

受焦虑困扰。“接到工作任务时，如果先产生‘我做不到’或‘必须完美’的想法，就需要额外分出精力应对焦虑，进而引发拖延回避，形成‘焦虑—拖延—更焦虑’的恶性循环。职场中的年轻人在适应身份转变时，还要付出更多‘情绪劳动’，比如隐藏负面情绪、迎合职场社交需求等，这会让他感到精疲力尽。”蔡晓表示。

“环境小偷”让人难以获得真正的放松和恢复。《2024年职场人满意度指数调研报告》显示，近半数职场人每天工作8—10小时，17.6%的人工作时长达10—12小时，还有8%的人每天工作超12小时。“超长待机”的工作状态挤压休息空间，衍生出“睡眠负债”，让身体长期处于能量修复不足的状态。与此同时，竞争愈发激烈的外部环境带来压力，会改变大脑中主导“奖励机制”的关键区域，让人逐渐失去对事物的兴趣，陷入疲倦、情绪低落的状态。电子产品依赖让年轻人的注意力被碎片化信息填满，即便在通勤、休息间隙，大脑也处于“高负荷运转”状态，无法放松。

与年轻一代的“低能量”状态形成对比的是，许多老年人反而展现出更高的能量水平。“之所以‘高能量人群’中老年人占比更高，这与代际生活方式差异密切相关。”王洋指出，老一辈成长于无电子产品的年代，长期养成的规律作息等习惯成为能量储备的基础。另外，退休后的老年人能够有更多时间、相对无压力地从事自己感兴趣的爱好，有助于高能量的保持。



繁忙的工作影响到生活规律



“低能量人”总是睡不着



熬夜让能量流失



90岁自律女生高能量的一天是如何度过的

低能量的年轻人(李菁 截图)

07:00洗婴儿车

@梅英阿嬷

第5集 | 90岁自律女生高能量的一天是如何度过的 #自律遇见更好的自己 #高能... 展开

2025-4-25 17:01 | 高能量90岁“自律女生”的一天(李菁 截图)

“低能量人”瘫在沙发上玩手机

找到适合自己的“充电方式”，才能真正提升能量。

能量管理指南 科学“充电”减少能量“泄漏”



在家也能锻炼

王洋表示，想要成为高能量的人，关键是要培养良好的生活习惯和以健康为核心的价值观。当前，因不良生活方式导致的代谢性疾病，如糖尿病、肥胖症等，发病率持续攀升。紧绷的生活状态会持续透支身心潜能，应该试着让生活慢下来。

关于如何提升个人能量，王洋提出了融合生活习惯、规律运动与放松身心的“能量建议”。他分析，所有能量的根基在于良好的生活习惯，必须建立“起居有常、吃动平衡”的日常节奏，减少熬夜与高糖饮食，为身体扫除负担。同时，锻炼永远不嫌晚，每周进行2—3次的抗阻训练，如深蹲、哑铃抬举等，并配合不少于150分钟的中等强度有氧运动，能够有效改善心肺功能、驱散慢性疲劳。此外，自然环境对能量有“充电”作用。多亲近自然可以激发积极的情绪，长期坚持能够锻造强大的心理韧性，从而形成从身体到精神的良性循环，为个体持续赋能。

蔡晓认为，许多人的疲惫感并非源于懒惰，而是个人能量在生理、情绪、思维等多方面被过度消耗的结果。提升能量的关键不是盲目地“充电”，而应

减少不必要的能量“泄漏”，并有针对性地进行补充。“这好比水桶漏水时，修补比不断往里加水更为重要。能量管理像一场马拉松，核心在于建立一种可持续的‘低功耗模式’。”

当陷入过度担忧时，应学会情绪管理，减少情绪内耗，对心里的消极念头喊“停”，把“我做不到”的想法转换为“我可以迈出的第一步是什么”的积极观念。感到能量低下时，可以尝试“5分钟启动法”，即告诉自己只做5分钟，以行动惯性克服拖延，或进行简短的深呼吸练习来快速平复压力、补充能量。“当情绪低落、兴趣减退、身体不适或负面思维持续两周以上，并且明显干扰到日常工作、生活与人际交往时，就应该寻求专业帮助。”蔡晓表示。

预防是最经济有效的

健康手段。王洋表示，通过院校合作与医防融合，才能培养受益终生的良好习惯。医院可与学校加强联动，把健康课程纳入日常，比如教授学生如何健康饮食、掌握基础运动技能等，将健康教育和疾病预防的关口前移，帮助学生在求学阶段就建立起正确的健康观念。医防融合层面，需建立“筛查—干预—管理”闭环，通过社区健康监测、慢性病早筛等措施，有效降低代谢疾病发病风险。

“提升全民能量水平是一项系统工程，需要社会、家庭、学校、医院等各方形成合力。家庭应营造健康的生活环境，学校要加强健康教育工作，医院开展健康指导，社会则应创造有利于健康生活的公共环境，让健康成为全民共识。”王洋表示。