

# 总是“想太多” 先学会自救

生活中很多人都有个让自己很累的习惯：每次遇到事，总能联想到各种各样的事情、未来的人生等，但这些想法并不实用，也不解决问题，反而让自己精疲力尽、惶恐焦虑。该怎么改掉“想太多”的毛病呢？

当你发现自己忍不住想太多时，如果情况不是很严重，可以自我调节。但情况严重的“想太多”，可能是强迫性神经症的一种表现。强迫性神经症的患者，想法会不受控制地反复出现在其脑中，社会功能、家庭关系都可能受到破坏。如果是强迫性神经症，最好尽快向专业的心理咨询师或精神科专家求助。还不到强迫性神经症的情况，则可以自行疏导。

那么，如何辨别自己是不是强迫性神经症呢？

根据心理诊断原则，符合以下三点，则暂时不需要接受专业治疗：

1、社会功能还没有受到很大影响，能够正常生活，虽然偶尔会感觉很痛苦。

2、强迫性思维也还没有泛化，也就是，只是需要做决定的时候才会陷入举棋不定的困境，其他时候并不会胡思乱想。

3、持续时间未超过1个月。

如果你尚未严重到一定要向专业人士求助，具体该怎么做，才能“自救”呢？

## 01

### 找到自己“胡思乱想”的原因

很多心理问题，只要找到了原因，可能不需再多做疏导，症状也能自动消失。这是因为，解释症状能够给人一种确定感和掌控感。

一般来说，一个人总是控制不住想太多，有以下7个原因：

(1) **童年生长环境恶劣** 大多数容易想太多的人，往往成长于一个比较恶劣的环境。因为，只有那样才能够生存下来。比如，父母喜怒无常，你不知道他什么时候就会打你骂你，为了让自己免于伤害，不得不时刻吊着一颗心。

(2) **害怕失控** 无助感是人类最难以忍受的一种情绪，我们都特别害怕失控，因为这往往意味着死亡威胁。而思考却能够给人一种虚幻的控制感，我们在脑海中不断地回想各种可能性，不断地谈乱各种想法，好像事情真的能够以我们意志为转移似的。然而，这只是一种幻觉。

(3) **害怕不确定感** 我们总是希望事情有一个确定的结果，哪怕是面对未知，以至于我们无法面对一切未知性。想太多就是对未知的

否定，因为只要不做决定，那一切就都还是确定的，哪怕现状并不是自己真正想要的。

(4) **完美主义倾向** 完美主义是一种感觉，往往并不执着于完美事实，而是追求完美感觉。因为他们总是感觉还差一点点。为了逃避不够完美带来的挫败感，所以害怕做决定。

(5) **能够从中获得好处** 有些人想很多，是因为能够从中获得好处。比如，这让他显得很有想法、很有同理心等等。或者，因为可以因此获得别人的额外关心。

(6) **过度解读** 在工作中，

考虑周到有助于事情更好地完成，出于习惯，在生活中也忍不住多想。思考是一个好习惯，然而有时候想太多反而不好，只会让人裹足不前，无法放松去体验人生的丰富性。比如，谈恋爱的时候，想太多就无法投入，还可能把自己弄得心力交瘁。

(7) **害怕冲突** 害怕冲突的人也容易想太多，而且会尽量避免做决定。这一般是因为平时缺少处理冲突的练习，以至于没什么信心。然而，越是不去练习，就越不懂得如何处理冲突，从而陷入恶性循环中。

## 02

### 不要指责自己胡思乱想

“过度思考”最烦人的一点就是无从控制。那么，不如干脆放弃控制的念头，因为你越是控制越可能雪上加霜。本来，你只需要在多个选择中作出决断就行了，结果还得费心思在多想和不多想之间做决断。

一个人的抗压能力和体力一样有个极限，所以当你陷入多重选择的时候，最好的方法就是将选择砍少，从而将压力分化，避免让自己陷入太多选择的境地。也就是说，当你又开始忍不住胡思乱想，并因此感觉很痛苦的时候。请不要指责自己又开始胡思乱想了，毕竟在这样一个信息泛滥的年代，很多人都有选择困难症。你之所以会举棋不定，并不一定意味着你是个没有决断

力的人，相反恰恰说明你是个认真的人，不随波逐流。

当然，总是要作出选择的，因此，我们要学会将复杂的问题分解。

如果很难静下心来，那么请感受一下自己的身体，看看哪一处肌肉最紧张。接下来，轻轻闭上眼睛，用意念去控制它放松下来。当你放松下来的时候，问一问自己：如果选错了，会有什么后果？这种后果为什么让我如此恐惧呢？人有趋利避害的本能，思考本身是一种自我保护机制，尤其当我们面对着未知的事物。试着去接纳人生的无常，也就能从容接受各种可能性，不至于为了未知的危机而惶惶不可终日。

## 03

### 用行动去改变思维

根据认知行为疗法的理论，行为和认知是互相影响的。一般来说，当我们想要改变某种行为时，通常需要先改变观念，然而有时候放下分析，专注于改变行动也无不可。一心想着自己纷乱的思绪理清楚，不如干脆不去管。但若是任由思维不停运转，会给人带来持续压力。慢性压力会导致一系列行为问题，比如睡眠障碍、暴饮暴食、办事拖延，甚至降低你好好照顾自己的意愿，导致压力一步步地转化成了抑郁。

所以，给自己的思维松下绑吧，按下暂停键。

此外，我们可以试试森田疗法和正念冥想。森田疗法是一种顺其自然、为所当为的心理治疗方法。它不提倡重视当前现实生活，不追溯过去，通过现实生活去获得体验性认识，顺应情绪的自然变化，努力按照目标去行动。森田疗法的核心训练是躺着和做适度体力活。找一个时间，静静地躺着，不说话，不玩手机，任由思绪流淌。

心理咨询师 非也

心理辞典

## 关系场效应

关系场效应指由不同的角色扮演者组成的群体产生的内聚力或摩擦力。在角色群体的活动效率中，既可能产生增力作用，也可能导致减力作用。

比如“三个臭皮匠，赛过诸葛亮”，这种情况下“1+1+1”大于3。这在群体成员活动的效率角度上，称之为“群体的增力作用”；“三个和尚没水喝”，这种情况下的“1+1+1”却等于0了。这在群体成员活动的效率角度上，称之为“群体的减力作用”。

因此，在与集体融合的过程中，既不能忽视群体对个体智慧的促进作用，也不能迷信群体在任何情况下都比个体活动更有效率。关系场效应体现了权利的微妙，也体现了个人奋斗的精神。

国家二级心理咨询师 张静

## 心灵鸡汤

▲ 在最黑暗的那段人生，是我自己把自己拉出深渊。没有那个人，我就做那个人。

▲ 没有太晚的开始，不如就从今天行动。总有一天，那个一点一点可见的未来，会在你心里，也在你的脚下慢慢浸透。生活，从不亏待每一个努力向上的人。

青海 施金林

## 漫言漫语



昨天的纠结只会禁锢你的今天和明天，人生一定要学会释放。

陈英远 作（安徽）