

心理关注

“总是想太多”?

6个方法可有效调节

“胡思乱想是戒不掉的，就像你正在做事，不知不觉又想到别的事情上了。”“每天为怎样挣钱而焦虑，可总是踏不出舒适圈，反反复复。”“我就是那种想的太多的人，想着未发生的事情而焦虑。我也不想这样，可是控制不住自己”；“我的高内耗的乱想已经到了严重抑郁的地步，想死的心都有了。”你身边是否也有这么一群深受“想太多”“高内耗”“高焦虑”“高敏感”“胡思乱想”折磨的同款人？

想太多的高内耗人群，很多时候，喜欢拿别人的过错惩罚自己，将所有的问题往自己身上扛，同时对自己要求太高，但凡一点点细枝末节都要反复验证，容易陷入焦虑、胡思乱想的处境里。许多人都因为自身的高敏感思维，而产生了诸多烦恼与焦虑。但想太多的高敏感性性格本质上是很难改变的，我们能够改变的是自己的心态。那么，究竟该怎样调节呢？

方法一

让自己的思考适度化

为自己的思考设定一个范畴和目标，一旦超出这个范畴就对其进行暂停。不要在一个小问题上纠结太久和太深入，而是让自己的思考拓展深度和长度，用整体和长远的眼光看问题。着眼当下，放眼未来的乐观局面，就能有效避免过度思考，将自己的时间和精力集中在重要的事情上。

方法二

学会控制思考的时间化

给思考限定一个时间，时限一到，就必须强迫自己做出决定，不要再胡思乱想和继续深化了。比如，这件事情，只给3天思考时间去做准备，时间到了就要立刻行动起来。同时每天要有一定的内省时间和行动时间，避免光思考不行动，或光行动不反思。如果你不逼自己一把，你就会总是放任自己的思维天马行空地越想越远，白白耗

费时间和精力而无法真正用行动去实践自己的想法。

方法三

确定思考的主次及核心

一旦思考开启的时候，就在纸上或者手机备忘录上，罗列出自己这次思考的方向以及主次、核心要点之类的。这个举动是为了避免自己陷入胡思乱想之中，对于次要的问题点，暂且先放下。而是主攻核心要点，这样子就能比较清晰地集中一点去思考，避免多元化分散化的思考高强度榨取自己的精力。

方法四

停止苛求完美的极端化

金无足赤，人无完人。小时候我们练习走路，也是需要各种磕碰中才逐渐走好，在不断犯错中才慢慢学会。所以不要过于追求完美，不允许自己犯错，从而在脑海里演练了一百遍，行为还停留在原地。停止苛求完美的极端化，告诉自己：即使失败了，即使不完美，即使存在问题，也能坦然接受。也不要过度恐慌和焦虑，在脑海里就把自己的想法进行否定化、贬低化和终止化。

方法五

记录思考内容的清单表

列出你目前想法的内容方

向，以及为实现想法所做出的计划行动，并且针对这个想法和行动，所要采取的各项措施，结合过往经验和现有资源信息，分析其利弊，不断去完善自己的想法和计划。同时，列出这件事情的重点、次点，理清头绪，再去实践，并记录下可能发生的结果，这样把自己的想法清楚列出来，有助于帮助你在脑子里理顺事情，这样你就能有效规避无谓的过度思考。

方法六

冥想法 + 发泄法 + 转移法

一是冥想法 找一个地方静坐，想象我们的思考就和呼吸一样，时刻思考等于时刻呼吸，接纳思考；冥想可以帮你学会如何释放脑子里的执念，去除杂念，这样才能有意识地停止思考，采取行动。

二是发泄法 暂时离开自我思考，找信赖的朋友和树洞，倾诉烦恼和郁闷，给压力寻找一个可以宣泄的出口，如此一来，可有效减轻自我焦虑的精神负担。

三是转移法 当我们的思维注意力被某件事困扰出不来的时候，不妨先放下这件事，转而去专注别的事情，这样子就不会再在自己臆想的圈子里打转，白费功夫。

国家二级心理咨询师 熊宇玲

心理辞典

重叠效应

重叠效应，是指人们在认识客观事物的过程中，或者在对信息加工处理的过程中，由表及里，由现象到本质，在反映客观事物的性质时，不自觉地将对相似度较高的东西集中在一起产生的同化作用。

应该怎么理解呢？1. 记忆是相当微妙的东西。表面上看来类似的内容，实际上也许并不一样。性质相同的内容集中在一起时，记忆很容易混合，因此就很难造成再生的现象。2. 在一前一后的记忆活动中，识记的东西是相类似的，对于保存来说是不利的。3. 当重复出现内容相同的東西时，相同性质的东西由于互相抑制，互相干涉而导致知识混淆和遗忘的结果出现。

因此，在学习的过程中，我们要尽量避免将相类似的内容放在一起学习；一本笔记本记多项内容，可以避免心理感受达到饱和的状态，可使记忆鲜明而持久，且熟视容易无睹。

郴州市脑科医院
心理门诊 刘艳

心灵鸡汤

▲外表的精致，只流于表面，而高级的精致，则是内心的丰盈。灵魂有香气的人，才能真正活得从容优雅。

▲生命太短，等不得。每个年龄，都有相匹配的烦恼。无一例外。烦恼，都会在那个年龄的地方，安静地等着你，从不缺席。

沈阳 罗芳

▲按自己希望的方式生活不叫自私，要求别人按照自己希望的方式生活才叫自私。

甘肃 莫林绅

中国最具影响力专业报品牌 中国十佳卫生报

欢迎订阅2022年

大众卫生报



扫码即可订阅
《大众卫生报》



新湖南·智慧报道 微信公众号

全年定价168元 邮发代号41-26 邮政收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼
新闻热线：0731-84329206 订报热线：0731-84329226 广告热线：0731-84329448