



你是一名“过度思考”者吗？ 听心理专家怎么说

记者 周科娜 绘图 水木

智慧的人,大多善于思考。但试想一个人如果将每一个潜在的可能性,都在脑海中过个遍,并且思考得停不下来,那么,一定会让人筋疲力尽、陷入痛苦之中。

这种我们俗称的“过度思考”,在心理学范畴称为“强迫性穷思竭虑”。

透彻思考的确是一件好的事情,但是过度思考则会让人止步不前,甚至还可能破坏生活中原本的好事。

那么,怎么做才能让自己停止过度思考、不那么纠结呢?宁波市心理咨询治疗中心临床心理科主任张子霖提供了以下建议:

1 首先,要试图打破完美的思维模式。“过度思维”往往受完美思维驱动,打破它并试图纠正。很多事物的本质并不完美,我们是在追求完美而非达到完美。

2 当发生“过度思维”时,要进行思维中断,及时喊停。当一些“过度思维”给我们带来伤害的时候,要对自己说“不,我现在不需要想这个!”告诉自己还是等脑子清醒的时候再来思考这个问题,以此来推迟思考。当我们用清醒的脑子来重新看待问题的时候,我们的大脑已经准备好用更好方法来解决它了。

3 让我们的思维变得更为开放。提高思维开放的可能性,告诉自己生活中有其他更有意义的事情,将注意力平衡地分配到生活中的其他方面。当我们从更广阔的角度看问题的时候,能让我们迅速地远离“想太多”的境地,把时间和精力放在对我们真正有意义的事情上。

4 参加体育锻炼。完美化的思维,往往包含着紧张和焦虑的因素在其中,思维也往往处于一种紧绷的状态,而锻炼可以帮助我们驱除内心的紧张和焦虑,也可以让我们的脑子变得更有建设性。

5 与其想太多,不如让自己成为一名行动者。知道自己每天该如何不断地付诸行动,这样做,不至于因为想太多而耽误事情。设置最后期限帮助自己成为一个行动者,并关注每次走的一小步,这也是一种应对办法。

几种常见的『过度思考』表现



耐心重复一件事情

你极其有耐心地重复着一件事情,即使这比大多数耗时都要长,你愿意等待,直到你对已经获取的知识感到满意,这让你有耐心,而其他只想要快速的解答方案。



在每件事中找寻意义

倾向于在每一件事中寻找意义,有时会过度分析所有事物,有种不找出内在的含义不罢休的意味。



发现放手很难

因为已经付出了很多努力,发现放手很困难,因为已经为某事投入了大量的时间和精力时,很难在它不奏效时就放弃,可能仍会继续思考。



希望通过做事来冷静头脑

你喜欢做一些让你的大脑跳出过度思考模式的事情。当你的思维活跃,你会发现保持现状很困难,你会想要做更多。



害怕对方简单回复

当你问一个人问题时候,当你得到只有简单的甚至一个字的回复的时候,你会有点不安,因为你想要知道更多,你可能会去窥探更多,问得更多。



热衷追究事件背后原因

过度思考者对事物的表面不怎么感兴趣,更热衷于追究背后的原因。这一点面对复杂问题的时候十分有益,但有时却可能是有害的,因为有些事情确实只有表面含义。



感觉永远都没有准备好

当你发现等待自己准备好的这个过程很舒适,你可能永远也准备不好,并只是在拖延不可避免的事情。有时永远没有最好的时机,你也永远不会拥有比现在更多的时间。



分析自己和他人

除非分析别人,也包括自己。你可能会思考为什么人们会做他们做的事,你喜欢观察人因为你想试图搞清他们。



总是在追寻新信息

眼前掌握的信息,并不能让你满足,你会倾向于知道所有这些事更多的信息,有多少的可能性等,这也让你的思维在别人看似无意义的事件上停不下来。



想要让一切顺利

你可能是个完美主义者,为自己取得的成果感到自豪,并努力做到最好。但是当事情不顺而未达到预期时,又会变成自己最严苛的批评者。



批判性地想

针对复杂的问题你会想出不同的方案,也许想到了一些其他人从未想到的点子。简单的答案对你来说不够好,你权衡所有的选项,仔细的向更深处探索。你批判性思考的能力是你引以为豪的优点。



想得多做得少

想得太多,以至于最后什么也没有做。不断权衡自己做出的选择,试图抉择出一个最好的结果,然后又将这个结果和另一个结果比较,处于不停比较中,而实际上什么也没有做。