

过度思考有困扰？脱敏训练来帮你

想计划好每一件事、容易钻牛角尖、对别人的批评很敏感、执着于寻找答案和意义……近来，“过度思考使人焦虑”的话题引起关注。

过度思考真的会带来焦虑和不安吗？今日，我们一起来聊聊。

读错单词担心老师不喜欢我

小李：大学生 20岁

“我常常因为别人的一句话或者一个举动陷入内耗。”大学生小李表示，前段时间的小组英语PPT演讲环节，她把“singing”读错了，老师当着全班纠正了她的错误，并评价：“这么简单的单词不应该出错哦”。她顿时无地自容，看着老师严肃的表情，她担心老师会不会不喜欢她，这次演讲会不会给她打一个很低的分数，期末成绩是否也会受到影响。她在心里设想无数个可能和后果，导致后面两节英语课都没有听进去。直到下课后老师念到分数87分时，她心里的大石头才落地。

新手妈妈深夜刷育儿视频

李薇：会计 31岁

李薇是一位新手妈妈，儿子出生5个月，她就重回职场。近半年，因为忙于工作，李薇只好请婆婆来帮忙带儿子。最近，儿子接连咳了好几天嗽，李薇只好请假送儿子去儿童医院治疗。李薇没有怪婆婆没把孙子带好，而是思考起自己的不称职。深夜，她不断刷着有关育儿的视频，她想和爱人聊聊科学的育儿观，也想聊聊如何夫妻分工自己把孩子带好，但是看着熟睡的爱人，她欲言又止。“我们不会因此吵架，觉得我小题大做”“婆婆会不会认为我在挑拨关系”……李薇陷入纠结，躺在床上辗转反侧没有答案。

在茶水间的第十次“彩排”

陈生：新媒体运营 28岁

“张总好，关于Z3方案……”在茶水间，陈生对着自动贩卖机，第十次练习着开场白。该谦逊点，还是自信点，他反复提前“彩排”，希望能在即将面临的方案讨论会上，赢得客户的认可，并签下年度合作合同。

“方案真的可以吗？数据会不会有出入？创意点会不会太过冒险？万一觉得方案太过普通，毫无亮点怎么办？”会议还没开始，这些问题就让他“寝食难安”。同事安慰他别太紧张，只要好好表现就够了。但是对于急于想提升业绩的陈生来说，他没法把一切想得那么简单。

用自我安静来缓解不安

高姐：奶茶店老板 35岁

“隔壁新开的奶茶店买一送一，生意好，我们店今天却只卖了34单。”个体户高姐盯着收银系统喃喃自语。店员见她焦虑不安，上前安慰，高姐却示意说她只想静静。

“照这么下去怎么办？”她想起去年这时候，一天能卖两百多杯，而现在能卖上一百杯就已经很不错了。为了缓解不安，近日，她不断在社交平台上找寻新品研发的灵感，希望通过一些探店活动能重新引流。

专家说法

给自己做脱敏训练

就过度思考的话题，此刻心间心理咨询创始人、国家二级心理咨询师、心理学博士钱丰给出了她的意见。钱丰认为，过度思考就像大脑“卡在循环播放键”：反复分析过去的小失误（如读错单词），或预演未来所有糟糕可能（如方案被否）。这不是理性规划，而是停不下来的“思维空转”，消耗情绪能量却解决不了实际问题。如何解决？用身体打断大脑。立即行动：哪怕深呼吸10次、擦桌子。此外，把“必须”换成“尽量”：从“必须让所有人满意”变成“尽量呈现完整方案”。主动制造小失误：故意把汇报PPT留个无关紧要的错别字，练习接纳不完美，给自己做脱敏训练。给“完成”颁奖：比起“做得不够好”，先庆祝“我已经做完”，请记住完成比完美重要。

重庆晚报-厢遇记者 李琅 实习生 银开穗 程静怡

厢遇宠粉

888份电影票免费领

正在热映

- 白雪公主
- 还有明天
- 初步举证
- 疾速追杀4
- 怒水西流
- 我会好好的
- 猫猫的奇幻漂流
- 编号17



扫码立即参与

*兑换时，以上映影片为准

白雪公主

