

老師： 林嘉寶

書名： 想太多是會爆炸的——臨床心理師帶你打破過度思考和焦慮的循環

作者： 關朵琳·史密斯

出版社：開朗文化

分享：

《想太多是會爆炸的》這本書深入淺出地探討了「想太多」的成因、影響以及解決方案，為我們提供了一套實用且有效的應對過度思考的指南。

首先，作者以生動的案例和幽默的語言，揭示了「想太多」的普遍性。我們在日常生活中經常會陷入過度思考的泥潭，例如擔心未來、後悔過去、胡思亂想等等。這些負面思緒不僅會消耗我們的精力，還會影響我們的睡眠、情緒和人際關係，甚至導致焦慮、抑鬱等心理問題。

作者指出，「想太多」的根源在於我們對自身和外部世界的認知偏差。我們往往會放大負面事件的影響，而忽略積極因素的存在；我們也會過於關注他人的看法，而忽略自己的感受和需要。這些認知偏差會讓我們陷入自我貶低、自我懷疑的循環，進而導致過度思考。

為了克服「想太多」的困擾，作者提出了多種實用的方法和技巧。首先，要學會「活在當下」，珍惜當下的美好，而不是被過去的遺憾和未來的擔憂所困擾。作者建議通過正念練習，訓練自己的注意力，將思緒拉回到當下。其次，要學會接受自己的不完美，放下對完美的追求，保持樂觀、彈性的心態。作者強調，人生不可能事事順心如意，我們要學會接納自己的不足，並積極尋找解決問題的方法。

此外，作者還建議我們通過運動、戶外活動等方式釋放壓力，調節情緒。適當的運動可以促進大腦分泌多巴胺，提升幸福感，減少負面思緒。最後，作者強調，克服「想太多」需要長期的練習和調整。我們要主動識別自己的「想太多」傾向，並運用書中的各種技巧加以調整。只有持之以恆地實踐，才能逐步改變固有的思維模式，走向心智更加健康、積極的人生。

《想太多是會爆炸的》是一本值得推薦的實用心理學書籍。它以通俗易懂的語言，深入淺出地分析了「想太多」的成因，並提供了多種行之有效的解決方案。我們可以通過閱讀本書，了解自身過度思考的模式，並學習如何有效地管理自己的思緒，提升生活品質。

