

这是今天要讲的一个心理学词，也是未经训练者面临的思维垢病。说到思维，不能绕开大脑。



函少【思维反刍】

再或许，我们会在无聊、清闲时，会无中生生出一些烦恼出来。因此，不管人生活在动态，还是静态时空里，大脑无时无刻不被大小真切的思绪所牵绕而分神。在心理学上这就是所谓的思维反刍。

思维反刍指的是人过分沉溺于消极的思想中，反过来被这些思想反强化自己的负面情绪，使自己遭受压抑、焦虑、沉重、不愉快的情绪体验,是一种精神内耗。

如果你情商（情绪智力）不高，那就很难摆脱思维反刍的骚扰与侵蚀。人同别人一样平凡，可别人虽平凡，但思维纯粹，感受到的是一个轻松的自然思维环境，体验的是清风和煦暖阳照，云淡水清生涟漪般无欲有质的生活。而你身在的平凡生活是耿耿于怀，处处计较，郁郁寡欢，体验的是人间无处不炼狱，何来一隅四月天的悲凄时节。

那么当思维反刍过于严重，造成了精神抑郁、易怒暴躁，有没有能够自我治愈的方法呢？

-----当然。

开句玩笑话，如果只吊胃口，不说干货，那本质不是缺干货，而是缺德。

通过一个大家能耳熟能详的故事，引出接下来要讲的干货。

从前有一对师徒和尚对话，

小和尚：师傅您得道前，做什么？

老和尚：砍柴、担水、烧饭。

小和尚：那得道后呢？

老和尚：砍柴、担水、烧饭。

小和尚：那何谓得道？

老和尚：得道前，砍柴时惦记担水，担水时惦记烧饭，得道后，砍柴即砍柴、担水即担水、烧饭即烧饭。

这个简短的小故事道出了一个很深的开悟，即得道前心不专一，杂念众生，得道后

知行合一，心专意独。

那么，也正引出了今天要讲的干货，心理疗法上称此为【正念】，正念这个概念最初源于佛教禅修，从坐禅、冥想、参悟中发展而来。那何谓正念呢？有目的的、有意识的，关注、觉察当下的一切，而对当下的一切观念不作任何的评判、分析及反应，只是单纯的觉察、关注。

举个通俗易懂的例子，假如你此时此刻在听课，你稍有不甚，思绪会飞到窗外，“我的手机没电了、上次那篮球框不好、小区里流浪猫真多……”。相信很多朋友会有千奇百怪的想法出来。

如果用正念疗法，1.关注当下的听课，觉察走神的行为，对于出现的走神行为不做评判，2.再使注意力有意识的拉回来，拉回到关注听课这件事情上。

假设你能够屡次的觉察出思想的游离，并且不费力的再唤回来，长此以往，走神的次数越来越少。

但是有一个关键的因素，不能强迫自己的思维，带着情绪将之拉回来，若是效果会大大折扣。

记得之前看过一篇文章，如何教性格细腻，敏感的人不去胡思乱想。具体的描述是这样的，在手腕上套一个橡皮筋，如果乱想时就拉一下橡皮筋，当橡皮筋弹回去的刹那，疼痛就会将思绪中断。

当时看过这个方法，就尝试着看，觉得是有效果。但细细想来，发现这个方法过于粗暴，无法使大脑中枢神经系统髓磷脂的形成，产生正向的习惯。与喝酒没有什么区别，不能从根本上改观思维反刍对身心造成伤害，并且只会带来二次伤害。

最后，正念疗法在生活中随处可用、可练习，睡觉、洗澡、跑步、开车、听音乐等等，当思维反刍出现，当下就是你应该冥想、正念时刻。

当然，生活在当下社会多培养一个爱好，做自己觉得有意义的事，更能使自己产生心流，心无旁骛。

【函少2022-11-3 21:40】