

如何 走出“想太多”与焦虑困境



学会自我释放，自我修复
的心理学技巧和实用指南

HOW TO DETACH FROM OVERTHINKING



你并不孤单

“

在信息爆炸与社交媒体高度发达的时代，我们经常会觉得大脑像一台无法关机的计算机：无止境的思考、琐碎的担心、让人心力交瘁的焦虑.....

本书的灵感部分来自于临床心理学家Dr. Julie Smith的分享。她拥有数百万的社交媒体粉丝和读者，经常帮助人们学会认识并管理焦虑、压力与自我怀疑。她的理念是：“我们并没有想象中那么脆弱，但需要用正确的方式与自己相处。”

很多人也许一直深受焦虑与过度思考的困扰，但不知如何跳出那个“反复内耗”的循环。希望这本E-book 可以为你解开内心的一些答案，通过学习Dr. Julie Smith 分享的专业的知识和建议，可以帮助自己松绑内心的不安，压力和负面循环。

About Dr. Julie Smith



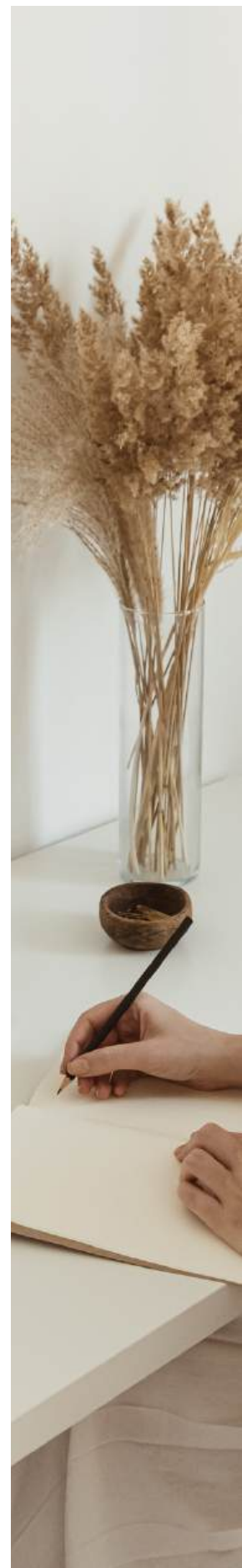
Dr. Julie Smith 是一名临床心理学家、畅销书作家和内容创作者。在经营自己的私人诊所近十年后，朱莉博士于 2019 年开始在社交媒体上分享她心理学知识和经验，帮助成千上万的人走出心理困境。

她经常在网上疯传的视频涵盖了从焦虑、抑郁到自信等各种心理健康主题。朱莉博士现在已经积累了超过 700 万的观众。她的处女作《Why Has Nobody Told Me This Before?》是 2022 年最畅销的非小说类书籍，她目前正在写第二本书。

朱莉博士常年活跃于BBC Breakfast, CNN International, Lorraine, Radio 2, Radio 5 Live, and in The Observer, The Mail on Sunday, The Evening Standard and The Daily Telegraph等多家媒体报道中。

Contents

一. 探索“过度思考”的根源	05
二. 焦虑的真相：身体与情绪的警讯	07
三. 如何打破思维惯性	08
四. 强韧内在：从自我觉察到自我关怀	09
五. 建立情感韧性：疗愈模式与日常工具	11
六. 与压力相处：重塑自我价值	12
七. 人际与内心：关系修复与自我成长	13
八. 如何实现真正的“心灵断舍离”	14
附录：实用练习	15
后记：接纳自己的每一次“脆弱时刻”	16



01 探索“过度思考” 的根源

“过度思考”(Overthinking)并不是性格缺陷或懒惰，而是我们大脑应对压力时的一种常见表现。

大脑在试图寻找问题根源或预防潜在危险时，会倾向于持续运转，有时甚至脱离现实环境，只沉溺于担忧和假设情境。

这样的思维模式往往与人类“进化防御”有关：祖先在野外生存时，遇到猛兽或危险，必须随时保持高度警觉——这在当时能有效保命。但在当今相对安全与复杂多元的社会，这种“过度警惕”常常耗尽我们的情感与精力。

所以，告诉自己，放心，没事的。



“想太多”带来的隐性成本

- 睡眠剥夺：不断思考未解决的问题、翻来覆去觉得遗憾，最容易导致失眠或睡眠质量下降。
- 焦虑加剧：思考越多，越容易放大问题，进入焦虑循环。
- 自我价值感降低：不断思考自己的“不足”或“缺点”，强化自我否定。
- 人际关系受损：过度思考导致精神紧张、情绪失控，更容易在亲密关系或工作中产生摩擦。



Tips:

过度思考不是意志力低下的表现，也不代表你真的无能，只是需要更有效的策略来拆解问题和安抚情绪。

02

焦虑的真相：身体与情绪的警报

身体如何“记住”焦虑

如同Dr. Julie Smith在访谈中提到的：“**身体会替我们保存压力与情绪的印记。**”许多人以为焦虑只是“大脑”的问题，却常常忽略身体层面的讯号：呼吸浅而急促、心跳加快、肌肉紧绷、出汗或肠胃不适……这些都是焦虑在向我们发出的警报。

当今社会“隐性焦虑”的诱因

- 高期望与完美主义：我们常被“要做得好、要完美”的文化推着走，忽视了人的局限。
- 社交媒体的“比较陷阱”：在网络世界中，人们普遍只呈现自己光鲜亮丽的一面，导致观众产生自卑或急躁。
- 信息过载：24小时推送不断，导致大脑在无形中始终处于被干扰状态。

焦虑并不只是坏事。适度的焦虑能让我们高度专注，防患未然。问题出在“焦虑”太过强烈或被持续激活，反而让人失去活力。要学会与焦虑“相处”，而非与之对抗。



03

如何打破思维惯性

接纳不完美

在面对高强度压力或目标时，不少人过度依赖“短期解法”——比如熬夜狂刷剧、借酒浇愁或狂吃零食。这些行为在短期能缓解焦虑，但会形成“上瘾式”的循环，让我们下次遇到问题时更容易重蹈覆辙。

替代策略：

- 寻求情感支持：给信任的朋友或亲人打电话，或是寻求心理咨询等专业支持；
- 放下“完美主义”：给自己一定的尝试和犯错空间，用接纳代替打压；
- 循序渐进地暴露自己：比如害怕社交的人，可以先尝试每周一次与同事喝咖啡，而不是一下子去参加大型聚会。



觉察“过度思考”启动的瞬间

- 写情绪日记：每晚花5分钟复盘一天。当你出现了明显的担忧或过度思考迹象时，记下当时的情境和想法，以及随后行为。
- 设置“观察者视角”：想象自己是“第三方观察者”，从外部角度审视自己当下的思维过程，问问“我现在在想什么，这些想法真实还是夸大了？”

只有先察觉到思维惯性的启动，我们才有机会进行中断或修正。



04

从自我觉察到自我关怀

“

人类大脑的特点是，当你相信某件事时，大脑会扫描周围环境，寻找任何能证明这种信念是真实的迹象。

自我觉察：情绪是信息，而非威胁

- 不要抗拒情绪：悲伤、愤怒、恐惧，这些情绪都是自然且必要的，它们在提醒你某些需求或边界受到了挑战。
- 好奇心代替批判：下次当你感到焦虑时，可以问自己：“这份焦虑在提醒我什么？对我来说，真正的担忧是哪些？”

自我关怀，而非自我批评

过度思考和焦虑的人，常会把事情推向极端——“都是我的错”、“我不够好”。这样只会深化负面循环。代之以“自我关怀”态度：

- 允许自己感到焦虑：焦虑是人类正常反应。别因为自己焦虑而感到羞耻或否定整个自我。
- 跟自己对话：“我能理解现在我很累、很焦虑，但我也愿意相信自己在努力找出路。”
- 用温和鼓励式的语言，取代过度的否定或苛责。

运动与呼吸：身体介入才是最迅速的平衡法

研究表明，运动可加速大脑血清素、多巴胺分泌，改善情绪。呼吸练习（如盒式呼吸、4-7-8呼吸法）则能有效调节交感神经、放松肌肉与心率，让焦虑症状得到显著缓解。

05

建立情感韧性： 疗愈模式与日常工具

“坐下来，感受它”

根据Dr. Julie Smith的临床观察，人们倾向于规避或压抑情绪，选择能“快速见效”的方法（吃零食、酗酒等）。而真正有效的是一种刻意练习，例如：

- 正念冥想（Mindfulness）：有意识地观照呼吸、身体感受与当前念头，让自己学会与不适相处。
- Cognitive Analytic Therapy（CAT）：通过剖析童年经验与依恋关系，理解当下的重复模式，并在实际情境中一点点打破。
- 情绪释放技巧（EFT）等：透过拍打穴位或特定刺激，结合语言暗示，帮助缓和内部情绪波动。

Tips

关键在于重复。人脑学习最有效的方式是经由行动和实践来累积证据。一点一点地扩大自己的舒适圈，既不会太过刺激、也能不断累积“小成功”，慢慢就能形成更稳定的自我效能感。

06

与压力相处：重塑自我价值

压力何以“爆表”

现代人普遍感到大脑cpu“过载”或“烧坏”，除了工作量与社会竞争，也与我们被各种“理想标准”绑架有关：

- 工作上，要成为最出色的；
- 家庭里，要做完美伴侣、完美父母；
- 社交圈，要做最闪耀的焦点.....

当这些期待变得过高，你的身体和心理会反复发出提醒：失眠、易怒、注意力难以集中，或对任何事都提不起兴趣等。

为自己“减负”的优先原则

- 辨别可控与不可控：学会区分哪些压力可以通过安排、沟通、提高效率来缓解，哪些压力（如外在环境变化）无法掌控。
- 聚焦当下最重要的价值：例如，如果陪伴孩子与家人的价值更高，就先分配稳定时间给家人，再思考如何在工作中做取舍。
- 停止内心内耗：当出现“我还不够好”的自动想法时，先承认这些想法会来，再用平和方式回应它，而不是立刻就被它牵着走。



07 人际与内心：关系修复与自我成长



关系与自我

无论是亲密关系、家庭关系或职场关系，我们都会将自己的童年经验、潜意识信念带入其中，甚至不断重复原生家庭里学到的相处模式。要修复人际关系，往往得先修复内在的“自我关系”。

提问自检：

- 我是否因为过去的拒绝或创伤，而在当前关系中一遇到风吹草动就过度自我防卫？
- 我是否经常把负面情绪转嫁给对方，而非先处理自己内心的问题？

亲密关系的“神话”

- 神话1：真正相爱就不会吵架
- 事实：争执和分歧是正常的，只要能够在冲突后彼此理解、寻求改善方式，关系反而会更紧密。
- 神话2：一定要时时刻刻黏在一起
- 事实：适度的独立与空间不仅不会破坏关系，反而能让双方在各自的生活中得到能量补给，再带回到彼此之间。

正如某些伴侣有独立房间或各自的小空间，这是一种可选择的共处模式。这种以“**互相尊重个体需求**”为基础的关系，更能培养安全感与信任感。

08

建立情感韧性： 疗愈模式与日常工具

“放下”不是逃避，而是练习“弹性”

我们经常把“坚持”与“放下”视为对立面。其实，只要深刻理解自己的核心价值，在外界变化或心理冲突中，才能灵活选择：

- 什么值得我继续投入、坚持到底？
- 什么已经无法带给我成长，甚至让我被消耗？

所谓“**心灵断舍离**”，并非让你对生活中一切冷漠，而是有取有舍地把精力放在真正有意义的事情上，减少过度思考与无谓焦虑的空间。

安全，渐进式释放

- 面对创伤：可以考虑专业心理咨询或团体治疗，让过去带来的恐惧感、失落感得到安全、渐进式的释放。
- 从“被动情绪”到“主动改变”：越是逃避，越会被情绪追赶；主动审视自己的伤痛，接受这是人生的一部分，才有机会让它变成经验与领悟。

附录：实用练习

1. 焦虑快速呼吸法（4-7-8）

- 吸气4秒，屏息7秒，缓慢呼气8秒
- 重复4~5轮，可快速安抚交感神经

2. 每日3件感恩事

- 每天记录3件令你感到感恩的小事（也可以是人、物或一段经历）
- 可帮助你将注意力从负面思维转向积极面

3. 觉察日记

- 设定一个固定时段，将一天中令你焦虑或过度思考的触发点写下来
- 理清“当时情境—我的想法—我身体/情绪反应—应对行为”
- 定期回看，找出重复模式

4. 自我关怀语句模板

- “我理解现在的自己很挣扎，但我也愿意相信自己能找到突破口。”
- “有困难并不代表我无能，而是我正处于学习和突破的关键时刻。”

5. 专业资源

- 线上心理辅导平台
- 当地心理咨询中心
- 社交媒体或者播客上正面心理学博主



接纳自己的每一次“脆弱时刻”

很多人误以为“自己只要再努力一点，就能不焦虑”，或“只要能够想开一点，就能万事OK”。事实是：**焦虑、过度思考与脆弱，它们永远都在，我们无法彻底消灭——能做的，是学习更好地与之相处。**

通过了解大脑的运作方式、身体与情绪之间的关联，我们才可能与自己达成真正的和解，重建内心的稳定感与安全感。每一次面对焦虑或困境，都是在锻炼我们应对复杂情境的能力。回顾这些时刻，也许你会发现：“**那些曾让我们痛苦不堪的打击，往往成了让我们成长的关键。**”

衷心希望这本电子书能帮助你在“走出过度思考与焦虑”的路途上，点亮一些方向与方法。真正的改变在于你每天一点点的实践与觉察，也在于你始终不放弃寻找更好的自己。愿你在旅程的每一步，都能多一分对自己的理解与温柔。

“Thoughts are not facts. They are a mix of opinions, judgements, stories, memories, theories, interpretations, and predictions about the future.”