

因过度思考消耗了大量精力， 我该如何调整自己？

□ 本报记者 张晶

职工困惑：

不知道为什么，工作时我大脑里总是充斥着各种各样的事情，比如知道下周要参加重要的会议，这周就忍不住一直想着这件事；又或者执行A计划时，心里却时不时想着之后的B、C、D计划。我试着控制自己不要去想，先专注做好手头的事情，可是我越想控制，思绪反而越飘，导致我工作效率降低，耽误了正常的进度。我该如何调整自己？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

从你的描述来看，你可能是陷入到过度思考中了。过度思考是指大脑持续性地、不受控制地被各种想法填满，而这些想法不但对解决问题起不到实质性的帮助，还会降低个体工作时的专注度，引发焦虑、郁闷、恐慌等情绪。有研究发现，长时间地过度思考，会对我们的身心健康造成不良影响。

过度思考还会造成失眠问题，加剧心理压力。比如，在和客户谈判的前一天晚上，有些人会克制不住地在脑海里预演明天会发生的场景，如“路上会不会堵车？”“客户会不会突然变卦？”“如果搞砸了……”等等，结果越想越焦虑，越想越睡不着，继而影响第二天的正常发挥；又或者会阻碍个体顺利地完成任务，从而影响



邵怡明 绘图

个体对工作的自信心与满意度，导致消极情绪加重。因为过度思考者工作时注意力往往不在工作上，而是不停地神游，抑或思考一些假设性的结果。负面的结果假设会让人沉浸在消极的思考之中，而积极的结果假设则可能让人产生虚假的满足感，从而失去行动力，变成拖延者。

专家建议：

想要避免过度思考，不妨试试以下方法：平复心绪，开始冥想。闭上眼睛，深呼吸几次，慢慢感受身体从僵硬变得柔软的过程；然后专注呼吸，把注意力放在呼吸上，感受胸腔、腹

部的震动与起伏；接着想象自己置身于蓝天白云之中，或者广袤草原之上，身心是放松、愉悦的。重复几次，内心很快就能恢复平静。

给自己专门的思考时间。既然有时候我们无法控制自己想东想西，那么不如就大大方方研究它，给自己一些专门的思考时间，看看那些想法到底是怎么产生的：第一步，把脑子里的各种想法写出来。它也许是对未知的担忧，如“下周就要年终考核了，好紧张啊”；也许是对已发生或未发生事情的惦记，如“早上和对象吵架没吵赢”；抑或是对自身错误、不足的反刍，如“事情搞砸了，领导不会重用我了……”通过描写，我们的情绪就

能得到一定程度的释放。第二步，找出相对应的解决方法。当我们面对的困扰或挑战有了具体的解决方案，哪怕这些方案并不能完全解决问题，我们的焦虑和担忧也会有所降低，过度思考的状况也会有所减少。

锻炼“专注当下”的能力。如果你正在做某事，那便仔细观察它，它是如何出现的？它有哪些特点？它对你而言重要性如何？它存在哪些问题？哪些问题是你能轻易解决的？又有哪些问题对你而言是困难的？一步步了解它，解构它，渐渐地你就会发现自己的大脑在不知不觉中已经被当下的任务占满了，而分不出心神去关注其他事情。

最后，重复多次练习以上方法，希望你能够走出过度思考这个精神内耗，让大脑恢复轻松，变得更加高效。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

健康提醒

清明前后，吃这种食物要谨慎

甘蔗，汁多解渴、口感清甜，深受人们的喜爱，但在每年的2至4月份，它也被称为“毒过蛇”的毒药。其实，“毒过蛇”的并不是甘蔗本身，而是发霉变色的“红心”，或者“黑心”甘蔗。

食用霉变甘蔗会有什么后果？

甘蔗霉变后会产生一种神经毒素，是青霉菌和曲霉属等少数菌种产生的有毒代谢产物3-硝基丙酸。进入人体后被吸收、发病急，一般是十几分钟至十几小时。

短时间内可引起中枢神经系统损伤，导致脑水肿、头痛，重者抽搐、四肢强直呈鸡爪样、瞳孔放大；严重可导致缺血、呼吸衰竭死亡，还有部分因甘蔗毒素导致中毒的患者留下语言、运动障碍等后遗症。

只有清明前后甘蔗“毒过蛇”？

若说清明节和甘蔗中毒的关系，是和天气变暖有瓜葛。春季气温不断升高，霉菌等杂菌适宜生长繁殖，甘蔗容

易霉变。另外，口感甘甜的甘蔗很容易受到儿童的欢迎，但他们的肝肾等解毒器官没有发育成熟，抵抗力较弱，所以每年2-4月我国北方的消费者，尤其是儿童更容易发生霉变甘蔗中毒。

把甘蔗发霉部分砍掉，剩下的能吃吗？

质软、变色、酒味、长毛、红心的甘蔗都不建议吃。

很多人以为把甘蔗发霉的部分砍掉，再吃剩下的部分就没问题了，其实这是个误区。病菌入侵甘蔗后，菌丝可以延伸，即使砍掉霉变的部分，剩下的甘蔗也有大量肉眼看不见的毒素。

那甘蔗汁到底还能不能喝？若甘蔗霉变，就有可能产生毒素，这样的甘蔗汁可能含毒素的量会更高，中毒风险就更大，因此，榨好的“成品甘蔗汁”最好不喝。

如何挑选甘蔗？

看外观和中心部分 表皮黑中带



红、光滑、有白霜的甘蔗比较新鲜。如果甘蔗色泽差，在末端出现絮状或茸毛状的白色物质，切开后的剖面如果有泛红黄色、棕褐色，或青黑色的斑斑点点，表示已经霉变，这样的甘蔗别买。

摸硬度 新鲜甘蔗质地坚硬，霉变甘蔗质地较软。如果质地是比较松软的甘蔗那就要注意了。

鉴别有无异味 正常甘蔗榨出来的蔗汁清甜爽口，具有甘蔗特有清香味，如果闻到有酸馊霉味或酒糟气味等异味，说明已经变质，这样的甘蔗不能食用。

吃甘蔗有什么注意事项？

给孩子的甘蔗最好去皮 孩子吃甘蔗通常都是向外拉、掰等，往往用力过猛，容易使牙床组织受到损害，还会使牙齿向经常用力的方向生长，变得歪歪扭扭。

甘蔗含糖分很高，吃完要及时漱口 如果晚上睡前吃了甘蔗又不刷牙，糖分经过细菌发酵变成酸类物质，会慢慢酿成龋齿。甘蔗含糖高，食用不宜过量。吃过多的甘蔗会使体内血糖浓度增高，引发皮肤出现小疖肿等，严重时还可能引起菌血症。 (新华)