



生活中,你是否总是反复咀嚼每件做得不完美的事情;经常被人评价太矫情、太脆弱、太挑剔;会因为别人的一个语气或行为反复琢磨,被他人影响;觉得社交太消耗精力了,喜欢独处,感觉自己难以融入社会;长期焦虑、担忧未来。

如果你命中了其中的大多数,那么你可能是一个典型的——“想太多”。

怎么才能停止

自己脑子里的胡思乱想?

“想太多”种类多

类型一:对失去亲密关系的恐惧

当人们对亲密关系抱有负面的核心信念时,他们可能根深蒂固地认为,“我的关系一定不会有好结局”。

因此,这些人很容易在亲密关系中过度敏感。他们一方面容易捕捉到关系中的负面信号;另一方面也很容易从悲观的角度解读,并联想到自己即将被抛弃的“下场”。

类型二:对人际负面信号过分捕捉、解读,对他人评价过分看重

对很多在人际关系中高敏感的人来说,只有在拥有积极的关系时,他们才感到自己是“有价值的”。

一旦出现不确定的情况,他们很少联想到中立的可能性,而是会立刻想到对方在生气或是自己被负面评价。在这种状态下,他们往往自我保护意识过强,总是处于过度防御的状态中。

类型三:对自己表现过分担忧

这些人可能是自我意识过高的

一群人。他们将过多的注意力放在了自己身上(特别是缺陷、漏洞处),认为身边的人也关注到了这些缺点,并因此对他们产生了负面评价。

类型四:对不确定性的难以容忍

这些人极度缺乏安全感。他们过度防御,却往往会发现:越是想要掌控所有事,越是会感到自己对任何事都很失控。

这些人以为自己做好了万全准备,但他们此时的看法和想法是脱离现实的。他们其实根本无法清晰地思考问题,采取真正有效的措施。

类型五:对职责的过分履行

当人们没有坚定且清晰的内在价值时,他们对自己的真实想法和意见其实并不了解。因此,他们只能依靠外界声音来确定哪些是“应该的”,哪些是“不好的”。

他们没办法听到自己内心真正的声音,也就无法关注到那些对他们而言真正重要的事情。可以说,这些

人以为自己是高敏感,但在实际的人际交往中,又恰恰是不够敏感的。

其实,在面对选择时,进行一定的分析和思考是必要且有益的。问题发生在,当我们的担忧超越了现实范畴,或是我们忽视了久久不作出决定而带来的机会损失时,此时,“过度”本身就成为了那个令我们害怕的“更大的问题”。

我们可能害怕自己会选错路,以致在未来面对更严峻的后果时,总是认为前方还有更完美的方案,因此陷入无穷的探索。

此时,我们看似是对所有可能性打开大门,实际上,却是为自己关上了每一扇可能的大门。

“想太多”令我们的人生更艰难,还会损害我们的关系。一直纠缠在这种“不放过自己”的情绪中,我们还可能受到焦虑、抑郁、成瘾等各种心理问题的困扰。

如何才能摆脱胡思乱想的魔咒

1.把自己从事件本身脱离出来

关我啥事:当一件事情发生之后,只看事情本身,先把自己和这件事情分开。

关你啥事:无关紧要的人对你没有任何根据的评价,关你啥事。

2.找到人生目标,别让自己闲下来

很多时候,你之所以胡思乱想,是因为你太闲了。当你认真专注地去做一件事情的时候,你还会有空去想其他吗?认真打游戏的时候,旁边的人跟你说话,你都会在停止游戏的时候问道:“你刚才说什么?”

给自己设置一个简单可执行的目标:我要考下一个证书,我要学会一个技能,我要更好地完成工作挑战等,然

后用空闲的时间全神贯注地去执行。

3.监督自己,打断胡思乱想

当你意识到你在胡思乱想,想要停止的时候,就开始数数字。不是简单的一二三四,而是在每个数字的后面加上物品。比如,一只小猪,二只兔子,三个面包,四只老鼠等。

如果数数还不行,那就试着冥想。找个安静的地方坐下来,别让手机或是其他事情打扰到你。在这期间只做一件事,那就是把注意力都集中在呼吸上,不用刻意地找节奏,就按你正常的速度来。差不多5分钟到10分钟之后,你会发现格外轻松。

4.接受你的胡思乱想

如果现在告诉自己“不要去想一

只粉红色的大象”,连续告诉自己多遍,你会发现,你的大脑中出现了一只鲜活的粉红色大象形象。越是刻意禁止、掐灭,想法就越会出现。

如果你希望自己不再敏感,也是不现实的。刻意改变会成为压力,增加胡思乱想的可能。更重要的是,真正对我们造成影响的,不是胡思乱想本身,而是我们对胡思乱想的看法。

胡思乱想久了,身体也会有反应,身体不舒服不要过度在意,需要好好地认识到心理引发的不舒服。努力调节心态,症状也会慢慢消失。

宗合

原来如此

01

海盗为啥大多是“独眼龙”?

其实,眼罩对于海盗来说,是工作需要的基础配置。

按照现行说法,海盗依托船只只在海上生活,要在光量充足的甲板和昏暗无光的船舱中来回行走,眼睛在亮暗间切换。

一般情况下,眼睛由亮环境进入暗环境,或由暗环境进入亮环境,都需要一个适应过程,即“明适应”与“暗适应”。

在这个适应过程中要么是刺目地看不清东西,要么是漆黑地看不清东西。特别是由明至暗的适应过程较长,这对于时常处于战斗状态中的海盗来说非常不好。

为了避免在战斗的时候,眼睛无法迅速地适应在黑暗和光亮的地方来回转换,海盗们想出了一个办法,就是给一只眼睛戴上眼罩。

当他们突然进入昏暗状态时,可以将眼罩换到另一只眼睛上。这样,一直遮着的那只眼睛就可以迅速适应黑暗环境。恢复视力的时间大大缩短,夜视能力也随之增强。

02

这里的黄金比生铁还便宜?

1852年3月17日,意大利天文学家安尼巴莱·德·加斯帕里斯发现了一颗小行星,并将其命名为“灵神星”。

这颗小行星上面有着丰富的铁、镍、铜、黄金、铂等元素。有天文学家通过光谱分析发现,仅在这个小行星上面的铁矿,按地球上的价格来算,就价值1000亿亿美元,比地球表层的铁矿还丰富很多。

这个星球上还有很多的黄金和铂等金属,其含量也同样比地球表面的含量多得多。有人估计灵神星上面的矿物价值如果按目前市场上的价格来算的话,价值可达70000亿亿美元。因此,有经济学家认为,如果这颗星球上的矿物被运送到地球上的话,黄金的价格会比生铁还便宜。

灵神星与地球的平均距离大致为3.7亿公里,表面呈黑灰色或黄褐色,上面还有两个巨大的陨石坑。

灵神星上为什么会有这么多的重元素呢?天文学家们推测,它曾经是一颗行星级星球的核心,由于多数金属的比重都较大,所以会下沉到行星的核心处。后来这颗行星与另一颗行星级别的星球相撞,导致重新破碎成了小行星。而灵神星就是其中的核心部分,所以上面的金属较多。

据“大科技”

单身俱乐部 红娘婚介

沧州市工商局注册号 1309003467571

地址:沧州市解放路 东体育场路口往东300米路南

电话:3077968

微信:15630715737

公司简介

本公司是沧州市成立早、信息量大的专业婚介组织,诚信工作二十年,无一例投诉,是本市婚介行业中首家省级优秀单位(有荣誉证书),晚报曾多次报道本部的工作成绩,二十年的努力,已让几千对单身喜结良缘,良好的社会声誉,严谨的职业道德,高素质的红娘,我们希望能成为您的知心朋友!

女士征婚信息

- 1952号,25岁未婚,高1.68米,本科,行政工作,苗条漂亮。
- 6657号,26岁未婚,高1.58米,大专,私企文员,沉稳秀气。
- 1950号,27岁未婚,高1.65米,本科,小学教师,清纯靓丽。
- 1951号,28岁未婚,高1.62米,研究生,中学教师,文静柔和。
- 6658号,29岁未婚,高1.69米,本科,小学教师,端庄优雅。
- 1949号,28岁未婚,高1.70米,本科,银行工作,盐山家。
- 1948号,27岁未婚,高1.64米,大专,私企文员,文静大方。
- 1946号,31岁未婚,高1.60米,本科,公务员,恬静娟秀。
- 2555号,33岁离婚未育,高1.58米,大专,私企文员,有住房,纤巧聪慧。

- 2549号,32岁离婚带女孩,高1.61米,本科,公务员,车房俱备,端庄秀气。
- 2545号,34岁离婚,男孩归对方,高1.64米,本科,公务员,有住房,平和秀丽。
- 2515号,37岁离婚未育,高1.70米,本科,幼儿教师,端庄大方。
- 2562号,44岁离婚女孩不带,高1.64米,大专,小学教师,真诚善良。
- 2528号,46岁离婚独居,高1.63米,国企内退,有住房,爽朗大方。
- 2540号,53岁离婚独居,一女已婚,高1.64米,国企退休,有住房,随和善良。
- 6653号,55岁离婚独居,一儿已婚,高1.65米,高中,国企退休,车房俱备,漂亮柔和。
- 2534号,60岁丧偶独居,儿女已婚,国企退休,有住房,秀气温和。
- 2546号,63岁丧偶独居,一儿已婚,高1.60米,国企退休,有住房,健康爽朗。

服务内容

- ※周末联谊会,聚餐娱乐,心灵互动。
- ※单身旅游,放松心情,相遇知己。
- ※征婚、交友查询(近万名注册会员21-75岁)等特您的选择。

男士征婚信息

- 967号,31岁未婚,高1.76米,本科,私企职员,本市家,有住房。
- 970号,35岁未婚,高1.83米,研究生,事业单位,家境好,沉稳真诚。
- 981号,32岁未婚,高1.75米,本科,北京金融业工作,沧州市家有住房。
- 990号,37岁未婚,高1.79米,本科,行政工作,干部家庭,有住房。
- 2128号,38岁离婚男孩不带,高1.69米,中专,自营生意,收入高有住房。
- 2126号,39岁离婚未育,高1.73米,研究生,公务员,有住房。
- 2117号,40岁离婚女孩归对方,高1.82米,研究生,公务员,有住房。
- 2153号,42岁离婚带女孩,高1.76米,本科,公务员,车房俱备。
- 2283号,45岁离婚带男孩,高1.75米,本科,银行干部,车房俱备,收入丰厚。

- 2278号,47岁离婚男孩归对方,高1.83米,本科,公务员,车房俱备,才华横溢。
- 2290号,49岁离婚,女儿自立,高1.79米,高中,国企+经商,车房俱备,收入丰厚。
- 2210号,52岁离婚,一女自立,高1.80米,中专,国企职员,有住房,平和善良。
- 1892号,51岁离婚女孩归对方抚养,高1.83米,本科,银行工作,有住房。
- 2288号,回族55岁,丧偶独居,两儿外地定居,高1.70米,大专,国企+经商,车房俱备,孟村人。
- 6657号,回族54岁,离婚独居,高1.72米,本科,行政工作,有住房。
- 2263号,59岁离婚带男孩,高1.69米,本科,公务员,有住房,平和善良。
- 2267号,62岁离婚独居,一儿已婚,高1.75米,国企退休,有住房,年轻俊朗。
- 2231号,64岁丧偶独居,儿女已婚,高1.73米,国企退休,有住房,热爱生活。