



# 当孩子滑向反刍思维的“深渊”怎么办?

专家观点:按下“暂停键”,找信赖之人帮忙

## 案例

**乐乐妈妈:**暑假本是一件开心的事,但最近我15岁的女儿很难开心,总是闷闷不乐,甚至有点抑郁了。她一直在纠结于某一件事,反复追问自己,当时自己为什么要那样去做?让别人不开心,也让自己不开心。我问她到底是什么事?这件事的过程是如何?她又吞吞吐吐、欲言又止,真让我发愁。

## 分析

珠海市帮达心理咨询有限公司首席心理专家曹泽能:乐乐妈妈,从心理学来说,您女儿这种像牛一样不断地反刍的负面想法,叫反刍思维,也叫闭环思维。它是一种专注于自己的缺点、恐惧和不安全感的心理状态,对事件本身、消极情绪状态及其可能产生的原因和后果进行反复、被动的思考,并且沉浸在自己内心的不安全感中难以自拔,反反复复地追问自己,任由懊悔和痛心一点点吞噬快乐,进而陷入无尽的深渊。

一般来说,追求完美的人、想让自己更优秀的人、行动能力弱的人,都容易不知不觉陷入反刍思维过程中。女性往往更容易因不开心的事胡思乱想,也就是动用反刍思维,男性则会因注意力易被分散而远离消极情绪。

进一步分析,反刍思维是建立在自我强大的防患意识上,是一种自我保护,而防患意识从远古时期就刻入人们的基因里了。可能您女儿最近遇到了一些烦心事,她向您说一些也保留一些,也许她想通过自己的方式与能力去解决。

反刍思维,也分两个层次:一种是强迫思考,指被动比较当前状况和无法实现的目标之间的差距。反省不等于反刍思维,过度的反刍会导致抑郁,如祥林嫂;另一种是反省深思,是指有目的的

内解决认知问题,会随着时间推移而缓解抑郁症状,如越王勾践卧薪尝胆。

反刍思维往往限制了我们向内在自我意识探索的脚步,无休止地思考那些消极事情背后的原因和意义而难以自拔,就会陷入反刍过程,让我们总是被困在过去,从而无法充分地参与现在的生活。大多数反刍者,因为害怕陷入那些恐慌的情绪,所以对于那些会引起自己反刍的人和事情,都是能逃就逃、能躲就躲。

一个内疚型的孩子,长大后,也会对别人的情绪变化极度敏感,经常对过去的事进行反刍,渐渐地就会变得不自信,老是觉得“是我做错了什么”,就像乐乐这样。

反刍思维对心理健康不好。人的思想真的威力无比,思想可以把天堂变成地狱,也可以把地狱变成天堂,如果沉浸在那种自我反省的无限死循环中逃脱不出来,将会产生较大的风险。

那么,面对反刍思维的解决方法是什么呢?

一是要觉察到自己正在过度思考某件事,承认这些想法消极且负面,对生活没什么帮助。

二是聚焦于问题解决。问问自己,我可以采取哪些步骤、从错误中进行学习,以及避免将来可能发生的问题,当下的我能对此做些什么?

三是别人真会那么在乎你吗?可从现在开始,把你感到尴尬的事情记录下来,不要添加任何情感,只记录事实。很快你就会发现大部分事情都毫无意义。十年前那些令你难堪的事情你还能回想起来吗?

四是要建立成长思维。成长思维是用发展和学习的角度来审视自己的变化,所以任何失败都只是成功的一次尝试,而僵化思维则关注在自己的表现上,一旦一次失败就很容易认定自己“不行”,也很在乎别人的评价。

五是按下“暂停键”,找信赖之人帮忙。比如,当我们心情不好时,可以去见见朋友、逛逛街,或者品尝美食,等积聚力量满血复活后,我们站在一个更高的层面上审视会处理的更好,或找值得信赖的朋友聊聊天。

六是少接触“反刍感染源”,避免“共同反刍”。多与少反刍思维的人交流,把他们当作一面镜子,看看他们是如何思考的,而不是找类似自己问题的人、没有积极引导的交流而陷入共同反刍陷阱。

七是寻求专业帮助。我们知道反刍思维就是披着自我反省外衣的狼,它带来的伤害很可能会吞噬我们的洞察力。要想获得洞察力,使得自我意识得到塑造,有时就需要获得专业帮助。

(本报记者 王晓君 整理)

## 治理“校闹”



教育部、最高人民法院、最高人民检察院、公安部、司法部等五部门8月20日共同发布《关于完善安全事故处理机制维护学校教育教学秩序的意见》,明确了8种“校闹”行为,要求建立多部门协调配合工作机制,健全学校安全事故预防与处置机制,依法处理学校安全事故纠纷,依法打击“校闹”行为,为学校办学安全托底。

新华社发

## 作文秀

### 沐浴春风 书香满怀

当代作家毕淑敏有言:“与书隔绝的日子,心无家园”,伏尔泰说:“读书使人心明眼亮”,而我愿意寄居文字,驻足经典。生活充满劳绩,但也还诗意地栖息在这片土地上。

这不禁让我记起曾看过路遥的《人生》,它点亮了我与书的故事。人生的道路上,难免有不如意,高加林的学生生涯被“走后门”的高山所阻挡,又因博学才识的文章被重用,可结果却不是如意的。正如,“一片树叶,除非得到全树的默许,不能独自变黄”,纪伯伦早就悟出了这一点。我们需要唤醒那些“衣带渐宽终不悔”的精神,对待学问,理应谨慎负责,才能沐浴书香,获得回报。

读懂人生,细品《人生》,在书的灵魂中使自己心的领域也因之夺目光彩。读过《人生》才发觉:读书的路还很遥远,不能蹉跎了梦想,抓得住的才是实在的。书中的人物巧珍在无比“黑暗”的世界里也要找到一丝光亮,像一个归家游子,内心无比的宁静。在阵阵虫鸣、漫天星光的夜晚,我和她一样认识到了:人的一生中,充满芬芳的好书是最宝贵的精神财富。

“其实文字秀美者众,难得的是见识。”人间的季候永远不断在改变,可读书启发了我的认知,每时每刻都是春风迎面。《人生》也让我开始追寻,思考人生之意义与价值。读到一本好书,就是找到一个制高点去充实你的思绪。

树梢盘旋着飞鸟,每早云天轻吻你额前。从槐树叶底,朝西细数着一丝一丝残虹,那路灯光中光与影的和谐旋律,我收起怀抱,沐浴春风……

作者:珠海市实验中学高一(3)班  
加依娜·阿尔达克

点评教师:易秀芳,珠海市实验中学首届“首席教师”,高中语文高级教师,2016年获“珠海市高中现场作文赛课一等奖”,热爱语文教学,致力于传递母语文字文学文化之美。

点评内容:本文语言充满诗意,绘景细腻如在目前,读《人生》思考人生,这便是读书开启心志的实例,满怀书香,促人思考,便是读好书给人生的丰厚馈赠。

(本报记者 王晓君 整理)

## 参与方式

欢迎您扫描二维码,加入“教子有方”微信群,将您在教育过程中遇到的烦恼告诉我们,我们将在本报“教子有方”栏目中,就最热门、读者最关心的问题,邀请专业心理咨询师或资深教育界人士进行探讨,答疑解惑,给出意见和建议。

