

## 想太多~ 也沒關係

國立勤益科技大學  
諮商輔導中心  
諮商心理師 張淳溱  
106年6月1日

- 我的朋友們常說我是個複雜的人，常說我想太多了~
- 我的腦子轉不停，一刻也不能休息。
- 有時候真的很想拔掉腦袋上的插頭，不再有任何念頭進入我的腦中。
- 我常覺得自己像是來自外星球的人，大家都無法了解我~
- 我也覺得自己像謎一樣，無法了解自己。

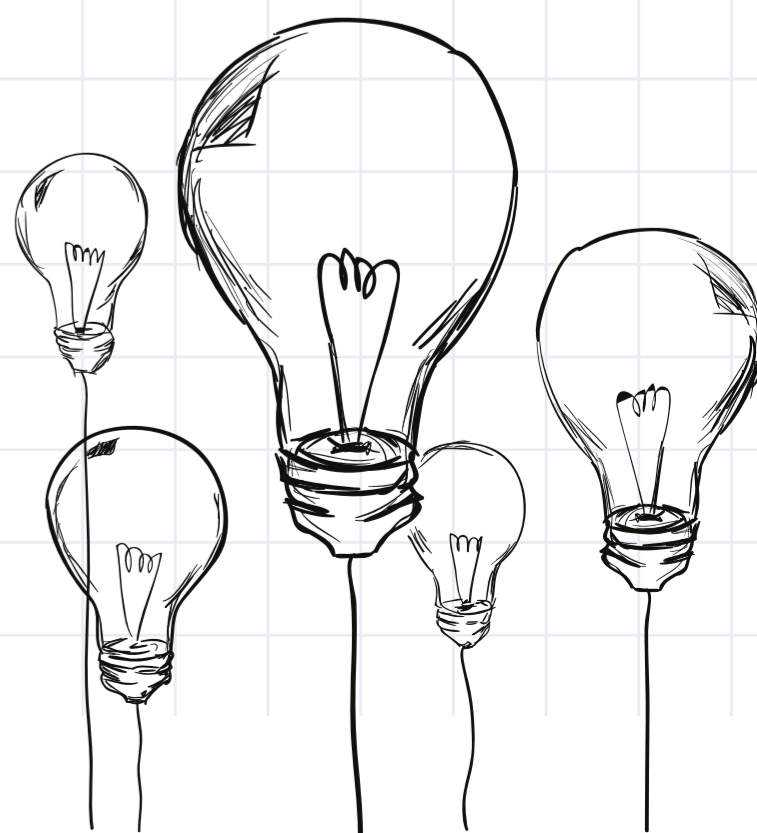
如果你…曾經有過上述類似的念頭，那麼你可能是所謂的「大腦多向思考者」，當你較常用右腦思考，觀察敏銳、善解人意會是你的特點，卻也是你需要面對的人生課題，最近出版的「**想太多也沒關係**」一書，也許能為你困惑已久的心提供解答。

### 想法太多的腦袋，「為什麼」會這樣呢？

想法太多的人精神層面過於活潑，觀察力與感官系統都非常敏銳、易感。也因為這樣，遇到難過的事，馬上就會淚流滿面；遇到壓力大的狀況，就容易逃避；面對不公不義的事情，會為他人挺身而出。當受到他人批評、欺騙或利用時，會變得非常脆弱，也因為善解人意，無法拒絕他人的請求。這些人的想法很多、非常敏感；另一個原因是右腦思考者擁有豐沛的情感和飽滿的情緒，使得他們和左腦思考者有不同的思維模式和行為反應。這是因為右腦掌控情緒、直覺、本能等部分，讓人傾向使用五官的感覺來接收訊息，使得想法就像樹枝一樣發散開來，透過驚人的觸發聯想能力，腦筋轉得飛快，我們可以稱為「**大腦多向思考者**」。

### 想太多的人 vs. 一般人「哪裡」不一樣呢？

在日常生活當中，他們常覺得自己跟別人不一樣，也不斷思考如何能得到大家的認同，但是自己獨特的看法導致和他人互動時一直受到挫折。用右腦思考的他們就會習慣隱藏自我，容易產生自卑感，在他人面前捨棄「真我」，用「假我」的身分來適應社會。這些想太多的人由於大腦比他人更活躍，常常評論自己的想法、分析別人的對話字句與行為。因此，讓自己處於「**他人無法理解自己，導致自己非常孤獨**」的處境。也就是因為這樣，他們常聽到身邊的人說：「你的擔心都是沒有根據」、「你在意太多事情了」、「你總是對於一點都不重要的話太過敏感」等話語，讓他們認為自己無法適應現實社會而感到身心俱疲。



## 想太多的人的「生存之道」

這些精神層面較活潑的人，擁有非常敏感的感官神經、波濤洶湧的想法，卻容易對自己沒信心、不擅長接受批判而容易沮喪失落，這種痛苦和挫折其實都是因為他們為了變成和一般人一樣「客觀、理性、冷靜」，**放棄自己原本的面貌**才出現的。或許接受自己的與眾不同，才是根本的解決方法。

即使常因為波濤洶湧的情緒風暴而感到疲倦，但仍相信自己可以找到平衡思考的方法，開發適合自己的能量來整合思緒。透過捨棄完美主義、享受自己的成就、提升自我形象、撫慰內在小孩、開除內心的指責者、讓大腦更有效率等方法建立自信心，好好重新認識這樣特別的自己，練習幸福過日子。

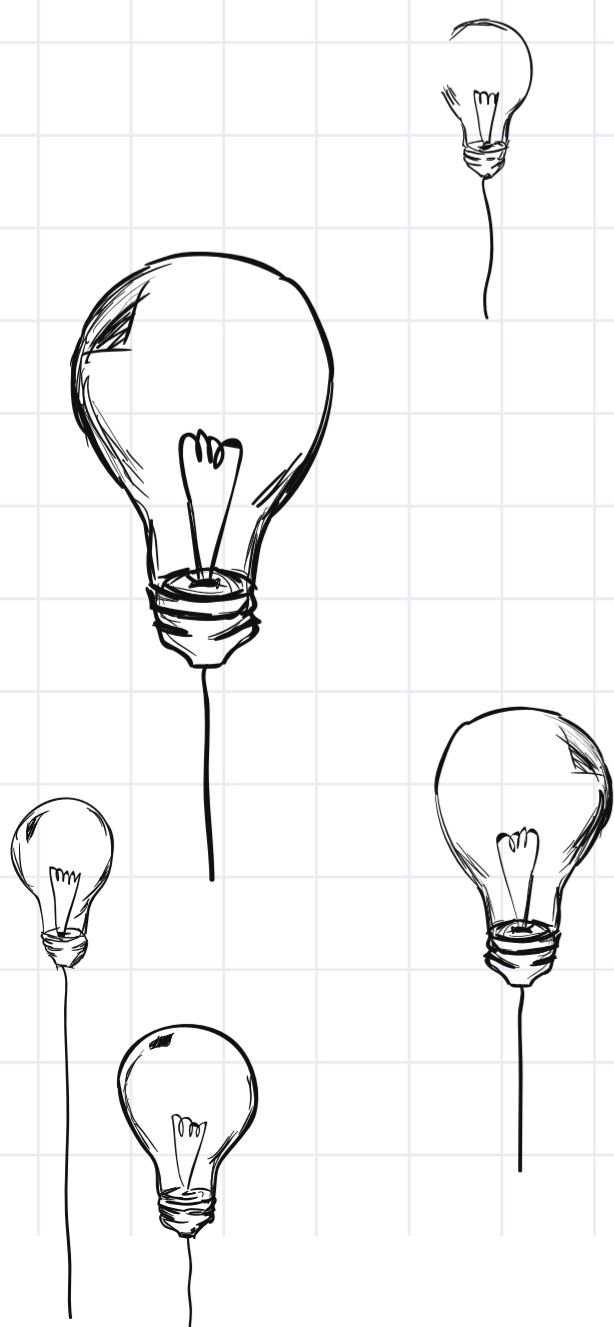
即使你因為他人不理解你而感到痛苦，但仍試著用和他人不同的樣貌好好活下去，運用天生與他人不同的感覺、知覺與大腦，24小時不停轉動的發燙大腦就像是「有毒的禮物」；真心理解並接受自己的「特別之處」，好好活用這世界上獨一無二的能力，可以活得更快樂無憂。

《參考資料：想太多也沒關係，大樹林出版社。》

如果想知道更多幫助自己的方法，也歡迎來諮商輔導中心聊聊，我們願意陪伴你在找尋自己的路上。

線上預約[http://www.scc.ncut.edu.tw/CS\\_NCUT/index.aspx](http://www.scc.ncut.edu.tw/CS_NCUT/index.aspx)

### 諮商輔導中心 6月活動預告!!



## 期末紓壓體驗週

**活動人數：**每場次限額5人，每人限選單一場次，報名額滿為止。

**紓壓小點心：**凡成功報名且參加者，可領取本校 E2 Cafe' 「厚片土司+飲品」套餐兌換卷1張，陪伴你度過嘴饞的時刻！

**報名短網址：** <https://goo.gl/YwcFLf>

6/12(一)~6/16(五)

## 心輔義工薪傳典禮

**活動日期：**6月7日(三)  
**活動時間：**17:00~20:00  
**活動地點：**青永館采風堂  
**活動對象：**心輔義工

