

# 淺談反芻性思考

## 5步驟助您轉念

文・圖／臺南市立安南醫院 精神科 主任 張俊鴻



### 什麼是反芻性思考？

**您**是否曾經有過這樣的經驗：某個想法、一首歌或一個點子在腦海中不斷重播，讓您無法將其拋開？當這個東西是一首歌時，這大多是一種愉悅的體驗。然而，當它是一個思考，尤其是令人痛苦的負面思考時，這就變成了一種稱為「反芻」的不太愉快的體驗。

反芻性思考（Rumination，或稱反芻思維）被定義為一種反覆的負面思考過程，這種思考在心中不斷循環，沒有終點或完成。這種思考模式可能令人痛苦，難以停止，通常涉及重複負面思考或試圖解決一個難以捉

摸的問題。它可能表現為擔心未來的事件，重播過去的場景，或試圖預測事情將如何發展；有時，它僅僅是在腦海中不斷轉動相同的思考，比如，一個人可能會不斷思考：「為什麼只有我一個人面對困難和不幸？」由於反芻行為會消耗大量的時間和情感能量，它可能對一個人的心理健康產生嚴重的後果。

### 反芻是焦慮症和憂鬱症常見共發症狀

在強迫症（OCD）和廣泛性焦慮症中，反芻行為往往是一個主要症狀。當人們感到憂鬱時，反芻的主題通常與感覺不足或無價



值有關。當反芻帶有更多基於焦慮的主題時，人們往往會陷入困境，因為這些思考促使他們尋求無法回答的問題，以及無法知曉的真相的答案。

### 反芻性思考是一種心理上的強迫行為

在強迫症的背景下，反芻性思考是一種強迫行為。按照定義，強迫行為旨在減少由不受歡迎的侵入性思考或執念所引起的痛苦。強迫行為可能在短期內有助於減輕痛苦，但往往長期維持強迫症。反芻性思考經常被誤解，沒有被認定為強迫行為，因為人們錯誤地認為強迫行為需要是可觀察到的行為，比如洗手或重踏步伐。然而，反芻性思考是一種心理上的強迫行為，對他人來說是不可見的，因為它完全是一個內部過程。

### 反芻性思考在性別的差異

當然，自從人類（男性和女性）能夠反覆操練思考和記憶以來，反芻性思考就一直存在。但是對反芻的心理學和神經科學研究是從已故的Nolen-Hoeksema博士開始認真進行的。她和同事們展示了，相比男性，女性更可能將注意力內部集中在憂鬱情緒上，並從事更多帶有情感內容的以自我為中心的反芻思考。此外，研究表明，女性傾向於將社交事件和情感體驗視為更負面和不可控，並且她們常常認為自己對不理想的結果負有責任，這些都可能加劇反芻思緒。

還有研究表明，從小女孩就被鼓勵比男孩更容易表達悲傷和恐懼，這可能會建立起一種內部對話，促使反芻。在女性中，根據月經週期的不同階段，反芻的頻率可能會

有所變化。例如，激素黃體酮濃度較高的女性在觀看情感電影後，更可能報告侵入性回憶。此外，尤其是性暴力經歷的創傷可能會增加女性的反芻，部分原因是許多經歷通常不被披露或與他人討論。

研究建議，性別差異在社會條件、心理過程和獨特的生活經歷方面的差異，可能促使女性更易反芻，並可能解釋為什麼與男性相比，女性反芻的普遍性更高。更重要的是，研究建議，女性反芻的傾向可能解釋了女性憂鬱症發病率是男性的兩倍。

### 反芻性思考可能的大腦機轉

當我們在清醒休息或專注於內心的心理狀態時，有一組稱為「預設模式網絡（default network mode）」的大腦區域會變得活躍。研究顯示，高度反芻與這個網絡的過度活躍有關。無論是成人還是有憂鬱病史的青少年，在反芻思考時，這些區域都會表現出活躍的狀態。

預設模式網絡內的連接變化不僅在重度憂鬱症中出現，也在躁鬱症和思覺失調症中有所發現。這個共享網絡的過度活躍，可能是解釋反芻為何是使得人在多種精神障礙中都顯得脆弱的原因之一。最近的一項研究使用經顱磁刺激（rTMS）發現，改變預設模式網絡的活動與反芻分數的變化有關。未來的研究可能進一步利用功能性成像技術fMRI，來探索rTMS治療減少反芻的機制。

### 若有反芻性思考的習慣該怎麼辦？

首先，認識到自己正在反芻，以及願意停止反芻，是擺脫惡性循環的關鍵步驟。

在強迫症的背景下，或者其他情境中治療反芻都是非常可能的，也比您想像的要容易。重要的是，區分「有一個想法」和「積極思考」的差異。一個想法（不管是否歡迎）是短暫的，而積極思考（反芻）則是在腦中分析、反覆思考這個想法。

## 幫助自己減少反芻性思考 **5** 步驟

- 1 識別反芻思考的主題：**例如社交焦慮問題。
- 2 更快地捕捉到這些主題：**接受這是一個無法解答的問題，一個你選擇不去解決的問題，並且解決它並未幫助你，反而維持了你的焦慮；例如，這是一個熟悉的模式，我傾向於過度分析過去的社交情況。我不可能知道別人在想什麼，所以不斷回放這些事情對我沒有幫助。
- 3 認識到反芻不是解決問題的方法：**解決問題和計劃是積極的應對策略，而反芻則涉及重新思考、分析並重播這些情況，而不形成行動計劃或感到有解決感。如果你感到有解決，你就不需要不斷反芻同一主題。反芻錯誤地給你一種短暫的解脫感，因為它讓你相信自己正在準備或做一些有生產力的事情，但我們知道從長遠來看這是不真實的。
- 4 分散注意力，打亂思考過程並將注意力轉移到其他事物上：**如果一個人的心思正忙於其他事，他就不太可能反芻。然而，注意力不會自動轉移，一個人需要有意識地選擇重新導向思考過程。這一開始可能很

難，因為大多數人在反芻時會感到舒適和有價值，他們通常感覺自己接近找到答案，或者繼續過度思考在某種程度上準備了它們。你也可以選擇停止反芻，不必將心思轉移到其他地方（儘管這樣更容易），你可以選擇不去分析或解決問題。

- 5 預料反芻會一再發生：**呈現的問題可能很吸引人，但這並不意味著你需要上鉤。反芻最終是一種選擇，焦慮和憂鬱是會不斷浮現並尋求關注的。由於我們知道禁止某事往往會產生矛盾效果，只會讓人更想去做，我們越是努力不去想某事，它在我們腦海中的占比就會越大。

因此，有時在一天結束時設定一段反芻時間，可以讓你有時間回顧這些擔憂，但不讓它們占據上風。每天設定一個15至30分鐘的結構化擔憂時間。當計時器響起時，計劃一項活動可以很有幫助，這樣你就不會沉浸在反芻中，也可以更容易地停止。

### 結語

重新掌握自己的思想和擺脫反芻性思考是有可能的，也比您想像的要容易。如果您需要幫助，請隨時諮詢心理專家或身心科（精神科）醫師，我們將協助您停止反芻思維，重拾健康新生活！🌱