

活在 不确定里



- 生活里有各种难以准确预知的事情，例如天气、疫情、亲友离去等



- 我们无可避免要与「不确定」同度每天



- 有些人喜欢「不确定」带来的新鲜感



- 有些人不喜欢「不确定」，觉得欠安全感



- 无论喜欢或不喜欢，也要接纳自己无法完全控制所有事情



- 做好各样预备，能减少「活在不确定里」引起的忧虑紧张



「活在不确定里」：如何自处？

焦点放在可控制的事情上

- 集中焦点在自己能力所及的事情 (例如：即使不确定疫情的发展，自己亦可多做运动去增强抵抗力)



用合理思考减少过度担忧

- 寻找实质证据，减少高估了坏事发生的可能性



接纳未知



预想加预备

- 预想不同情况的发生，因应不同情况做好不同预备 (例如：考试可能取得佳绩，一般成绩，或成绩强差人意，可因应成绩预备不同计划，能避免措手不及、徬徨慌张)



维持生活规律

- 能增加安稳感觉

