

彩桥

本通讯旨在加强卫生署学生健康服务和学生之沟通。 二零一八年九月 第七十六期 卫生署学生健康服务出版



编者的话

同学们在成长的过程中，往往会遇到不同难度的挑战。无论成功也好，或者觉得自己做得不如理想也好，每一个经历都是一个学习的机会。不过，有时候我们可能会被忧虑重复地困扰，令到思绪杂乱，不知如何面对各种事情。临床心理学家将与大家分享如何处理这些不断重复的忧虑，希望同学们能活用这些方法，减少担忧，克服困难！

向不断重复的
忧虑说 Step

临别的话

《彩桥》通讯创刊于1996年2月，转眼已有22年76期。随着时代的步伐，这将是《彩桥》通讯的最后一期，我们会继续于学生健康服务的网页www.studenthealth.gov.hk发放各项健康资讯。感谢大家过去的支持并期待大家继续支持学生健康服务！

本刊物由卫生署学生健康服务出版

电话：2349 4212 / 3163 4600 传真：2348 3968 网页：www.studenthealth.gov.hk

英文版刊载于网页上 English version is available on our web site.

如有意见，可电邮至 shsbridge@dh.gov.hk 给本刊编辑部



1. 阿文与阿敏的例子

学校考试已于上周结束，同学们都从紧张的心情放松过来。阿文却一直皱着眉，重复回想在考试中的失误…

「点解我咁都会答错嘅！」

「今次考得差，下次都唔会考得好，考得唔好就入唔到大学，入唔到大学就搵唔到份好工，搵唔到好工我就无晒前途。」



阿文越想越担忧，感到胸口彷彿如被大石压着，呼吸困难。

阿敏在两星期前参加校际辩论比赛，得分较预期低，未能晋身决赛。十多天过去了，阿敏对落败仍耿耿于怀，不断地回想出赛时自己的答问表现…



「我本来谗到个好好嘅论据，可以反败为胜，点解我无争取机会去讲呢！？」

「今次输咗，队友一定会视我为负累。恐怕我迟早会被赶离辩论队，每日返学都会被同学嘲笑。」

阿敏越想越忧心，躺在床上辗转难眠。

阿文和阿敏在遭遇挫折后，不自主地重复细想那些不愉快的经历，更想到会出现很差的情况，引起焦虑的身体反应，并且「越谗越唔开心」。

阿文和阿敏的经历是否似曾相识？想知道应该怎样面对这些问题吗？继续阅读下文，找出适合破解这些困局的方法吧。

2. 「有建设性」与「无建设性」的思考方法

遭受挫折后作适当的反思，是有建设性的思考方法。这样不但有助检讨、解决和预防问题，而且能够帮助改善个人表现。

可是，像阿文和阿敏这样不断重复回想过去的失误，又不断重复担忧将来会发生很差的情况，是无建设性的负面思考方法。他们这样的情况只会令自己持续停留在负面情绪中，增加出现情绪问题（例如：焦虑、抑郁等）的风险。

因此，学习有效地停止这种重复不断的忧虑，对保持心理健康是十分重要的。



试试跟着下图，了解两种思考方法有什么分别，以及会带来怎样的结果：

提示

首先，请以「**有建设性的思考方法**」为起点，用笔依着起点开始往下走，遇到横线(或斜线)则沿着横线(或斜线)走到隔邻的纵线，最后到达终点找出「有建设性的思考方法」的结果。

之后，请用笔依着「**无建设性的不断重复忧虑**」的起点开始往下走，遇到横线(或斜线)则沿着横线(或斜线)走到隔邻的纵线，最后到达终点找出「无建设性的不断重复忧虑」的结果。

有建设性的思考方法

✓ 有清晰思考目标

✓ 针对所面对的问题

✓ 引起正面和(或)较轻微负面情绪

✓ 以现实情况为思考基础

● 不断重复思想不愉快的事情

● 想法主观，凭个人直觉

✓ 焦点集中于改善问题

● 思绪杂乱，缺乏清晰目标

● 焦点集中在预期将来会发生很差的情况

● 引起很多负面情绪



结果

- ✓ 解决问题
- ✓ 为预防问题做好准备
- ✓ 改善个人表现



结果

- ★ 无助改善问题
- ★ 压力感增加
- ★ 容易出现情绪问题

(答案在第四页)

3. 应付重复忧虑的小贴士

- 1 分辨想法** 当出现忧虑想法，尝试将它分辨为「有建设性」或「无建设性」。想像自己是个旁观者，平静地观看无建设性的忧虑想法如肥皂泡般在眼前慢慢飘远，而毋须刻意注意或清除它们。
- 2 忧虑时段** 每天设定15-20分钟的「忧虑时段」。在这段时间以外出现的忧虑想法，先把它们写下来，留待下次「忧虑时段」才去想它们。
- 3 刻意分心** 做些简单又有趣味的活动，例如：看影片、下棋、或与人聊天，使自己的注意力离开忧虑想法。
- 4 放下偏执** 改变容易引起忧虑的偏执想法，例如：「我一定要得到所有人的认同」、「我一定要表现出色，别人才会喜欢我」。
- 5 自我提示** 提示自己客观地思考：「在一星期后、一个月后、甚至一年后，我还会为今天这件事情忧心烦恼吗？」，「我是否高估了出现很差情况的可能性呢？」
- 6 解决问题** 与其被动地受所忧虑的事情困扰，不如主动检讨和解决问题。集中想想自己在事件中学习到的些什么，以及如何能作出改善。
- 7 多做运动** 运动是「情绪良药」，有助集中精神及协调呼吸，使人身心放松，抵抗压力，减少出现不必要的忧虑。

(答案)



总结

同学们现在是否能够分辨「有建设性」及「无建设性」的思考方法？当下次遇到类似阿文和阿敏的情况时，记得运用所学的小贴士，避免受到重复忧虑的影响，保持良好的心理健康。