

活在？ 不確定裡



- 生活裡有各樣難以準確預知的事情，例如天氣、疫情、親友離去等



- 我們無可避免要與「不確定」同度每天



- 有些人喜歡「不確定」帶來的新鮮感



- 有些人不喜歡「不確定」，覺得欠安全感



- 無論喜歡或不喜歡，也要接納自己無法完全控制所有事情



- 做好各樣預備，能減少「活在不確定裡」引起的憂慮緊張



「活在不確定裡」：如何自處？

焦點放在可控制的事情上

- 集中焦點在自己能力所及的事情 (例如：即使不確定疫情的發展，自己亦可多做運動去增強抵抗力)



用合理思考減少過度擔憂

- 尋找實質證據，減少高估了壞事發生的可能性



接納未知



預想加預備

- 預想不同情況的發生，因應不同情況做好不同預備 (例如：考試可能取得佳績，一般成績，或成績強差人意，可因應成績預備不同計劃，能避免措手不及、徬徨慌張)



維持生活規律

- 能增加安穩感覺

