



衛生署
Department of Health

彩橋

本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學生之溝通。二零一八年九月 第七十六期 衛生署學生健康服務出版



編者的話

同學們在成長的過程中，往往會遇到不同難度的挑戰。無論成功也好，或者覺得自己做得不如理想也好，每一個經歷都是一個學習的機會。不過，有時候我們可能會被憂慮重複地困擾，令到思緒雜亂，不知如何面對各種事情。臨床心理學家將與大家分享如何處理這些不斷重複的憂慮，希望同學們能活用這些方法，減少擔憂，克服困難！

向不斷重複的
憂慮說 Step

臨別的話

《彩橋》通訊創刊於1996年2月，轉眼已有22年76期。隨着時代的步伐，這將是《彩橋》通訊的最後一期，我們會繼續於學生健康服務的網頁www.studenthealth.gov.hk發放各項健康資訊。感謝大家過去的支持並期待大家繼續支持學生健康服務！

本刊物由衛生署學生健康服務出版

電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968 網頁：www.studenthealth.gov.hk

英文版刊載於網頁上 English version is available on our web site.

如有意見，可電郵至 shsbridge@dh.gov.hk 給本刊編輯部



1. 阿文與阿敏的例子

學校考試已於上周結束，同學們都從緊張的心情放鬆過來。阿文卻一直皺著眉，重複回想在考試中的失誤…

「點解我咁都會答錯嘅！」

「今次考得差，下次都唔會考得好，考得唔好就入唔到大學，入唔到大學就搵唔到份好工，搵唔到好工我就無晒前途。」



阿文越想越擔憂，感到胸口彷彿如被大石壓著，呼吸困難。

阿敏在兩星期前參加校際辯論比賽，得分較預期低，未能晉身決賽。十多天過去了，阿敏對落敗仍耿耿於懷，不斷地回想出賽時自己的答問表現…



「我本來諗到個好好嘅論據，可以反敗為勝，點解我無爭取機會去講呢！？」

「今次輸咗，隊友一定會視我為負累。恐怕我遲早會被趕離辯論隊，每日返學都會被同學嘲笑。」

阿敏越想越憂心，躺在床上輾轉難眠。

阿文和阿敏在遭遇挫折後，不自主地重複細想那些不愉快的經歷，更想到會出現很差的情況，引起焦慮的身體反應，並且「越諗越唔開心」。

阿文和阿敏的經歷是否似曾相識？想知道應該怎樣面對這些問題嗎？繼續閱讀下文，找出適合破解這些困局的方法吧。

2. 「有建設性」與「無建設性」的思考方法

遭受挫折後作適當的反思，是有建設性的思考方法。這樣不但有助檢討、解決和預防問題，而且能夠幫助改善個人表現。

可是，像阿文和阿敏這樣不斷重複回想過去的失誤，又不斷重複擔憂將來會發生很差的情況，是無建設性的負面思考方法。他們這樣的情況只會令自己持續停留在負面情緒中，增加出現情緒問題(例如：焦慮、抑鬱等)的風險。

因此，學習有效地停止這種重複不斷的憂慮，對保持心理健康是十分重要的。



試試跟著下圖，了解兩種思考方法有什麼分別，以及會帶來怎樣的結果：

提示

首先，請以「**有建設性的思考方法**」為起點，用筆依著起點開始往下走，遇到橫線(或斜線)則沿著橫線(或斜線)走到隔鄰的縱線，最後到達終點找出「有建設性的思考方法」的結果。

之後，請用筆依著「**無建設性的不斷重複憂慮**」的起點開始往下走，遇到橫線(或斜線)則沿著橫線(或斜線)走到隔鄰的縱線，最後到達終點找出「無建設性的不斷重複憂慮」的結果。

有建設性的思考方法

✓ 有清晰思考目標

✓ 引起正面和(或)較輕微負面情緒

✓ 焦點集中於改善問題

✓ 針對所面對的問題

✓ 以現實情況為思考基礎

● 不斷重複思想不愉快的事情

● 想法主觀，憑個人直覺

無建設性的不斷重複憂慮

● 思緒雜亂，缺乏清晰目標

● 焦點集中在預期將來會發生很差的情況

● 引起很多負面情緒



結果 ✓ 解決問題
✓ 為預防問題做好準備
✓ 改善個人表現



★ 無助改善問題
★ 壓力感增加
★ 容易出現情緒問題

(答案在第四頁) ▶

3. 應付重複憂慮的小貼士

- 1 分辨想法** 當出現憂慮想法，嘗試將它分辨為「有建設性」或「無建設性」。想像自己是個旁觀者，平靜地觀看無建設性的憂慮想法如肥皂泡般在眼前慢慢飄遠，而毋須刻意注意或清除它們
- 2 憂慮時段** 每天設定15-20分鐘的「憂慮時段」。在這段時間以外出現的憂慮想法，先把它們寫下來，留待下次「憂慮時段」才去想它們。
- 3 刻意分心** 做些簡單又有趣味的活動，例如：看影片、下棋、或與人聊天，使自己的注意力離開憂慮想法。
- 4 放下偏執** 改變容易引起憂慮的偏執想法，例如：「我一定要得到所有人的認同」、「我一定要表現出色，別人才會喜歡我」。
- 5 自我提示** 提示自己客觀地思考：「在一星期後、一個月後、甚至一年後，我還會為今天這件事情憂心煩惱嗎?」，「我是否高估了出現很差情況的可能性呢?」
- 6 解決問題** 與其被動地受所憂慮的事情困擾，不如主動檢討和解決問題。集中想想自己在事件中學習到些什麼，以及如何能作出改善。
- 7 多做運動** 運動是「情緒良藥」，有助集中精神及協調呼吸，使人身心放鬆，抵抗壓力，減少出現不必要的憂慮。

(答案)



總結

同學們現在是否能夠分辨「有建設性」及「無建設性」的思考方法？當下次遇到類似阿文和阿敏的情況時，記得運用所學的小貼士，避免受到重複憂慮的影響，保持良好的心理健康。