

建立正面情緒有妙法（一）

陳家承博士

香港教育大學心理學系副教授

心理健康

- 認識到自己的潛力
- 能夠應付正常的生活壓力
- 有成效地從事工作
- 對社會作出貢獻



精神困擾

- 被診斷為心理或情緒疾患
- 較輕微但影響生活的困擾



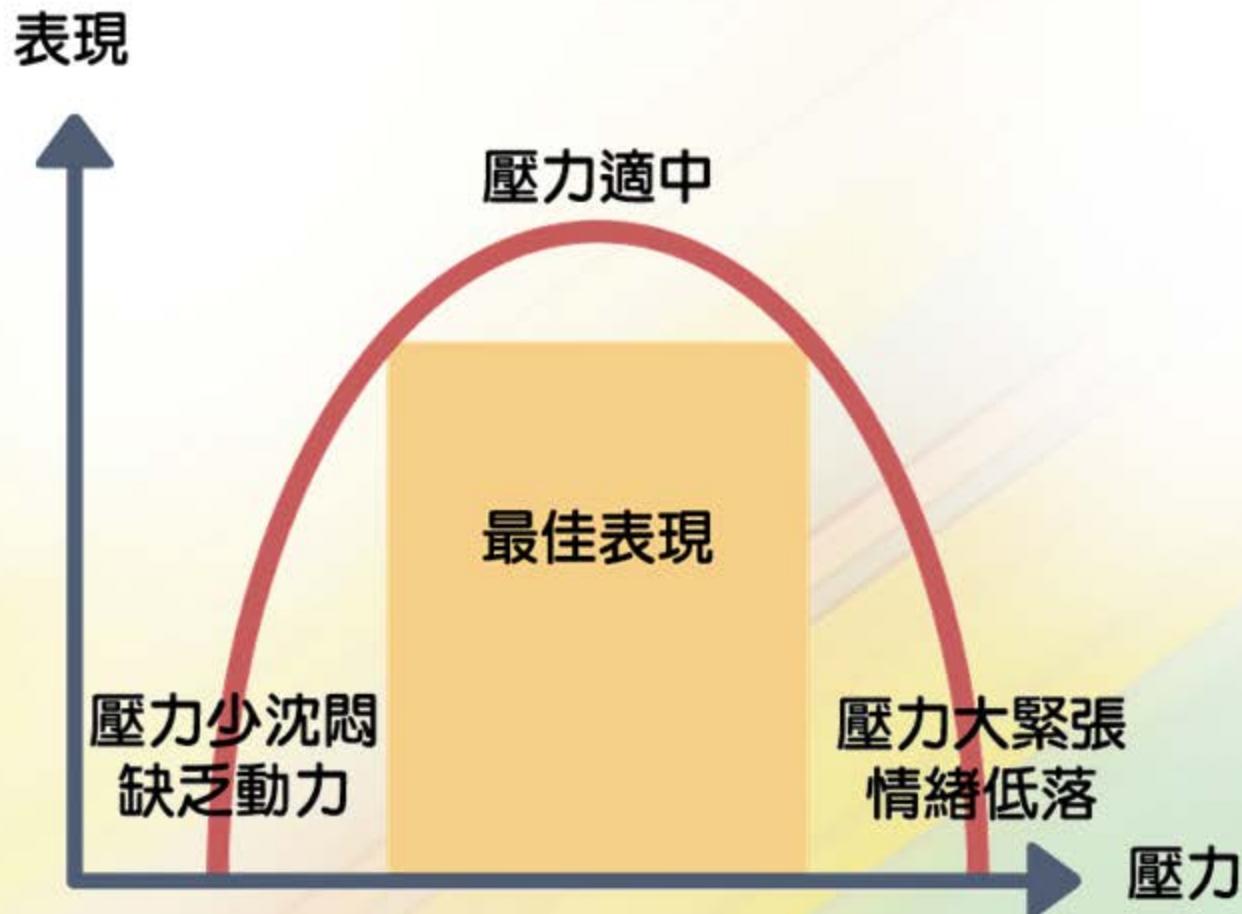
全球數字

- 曾經歷精神困擾：四分之一
- 正經歷精神困擾的兒童或青少年：五分之一
- 抑鬱症患者：一億二千萬人
- 因精神困擾自殺：每年平均八十萬人

壓力



壓力



壓力的各種警號

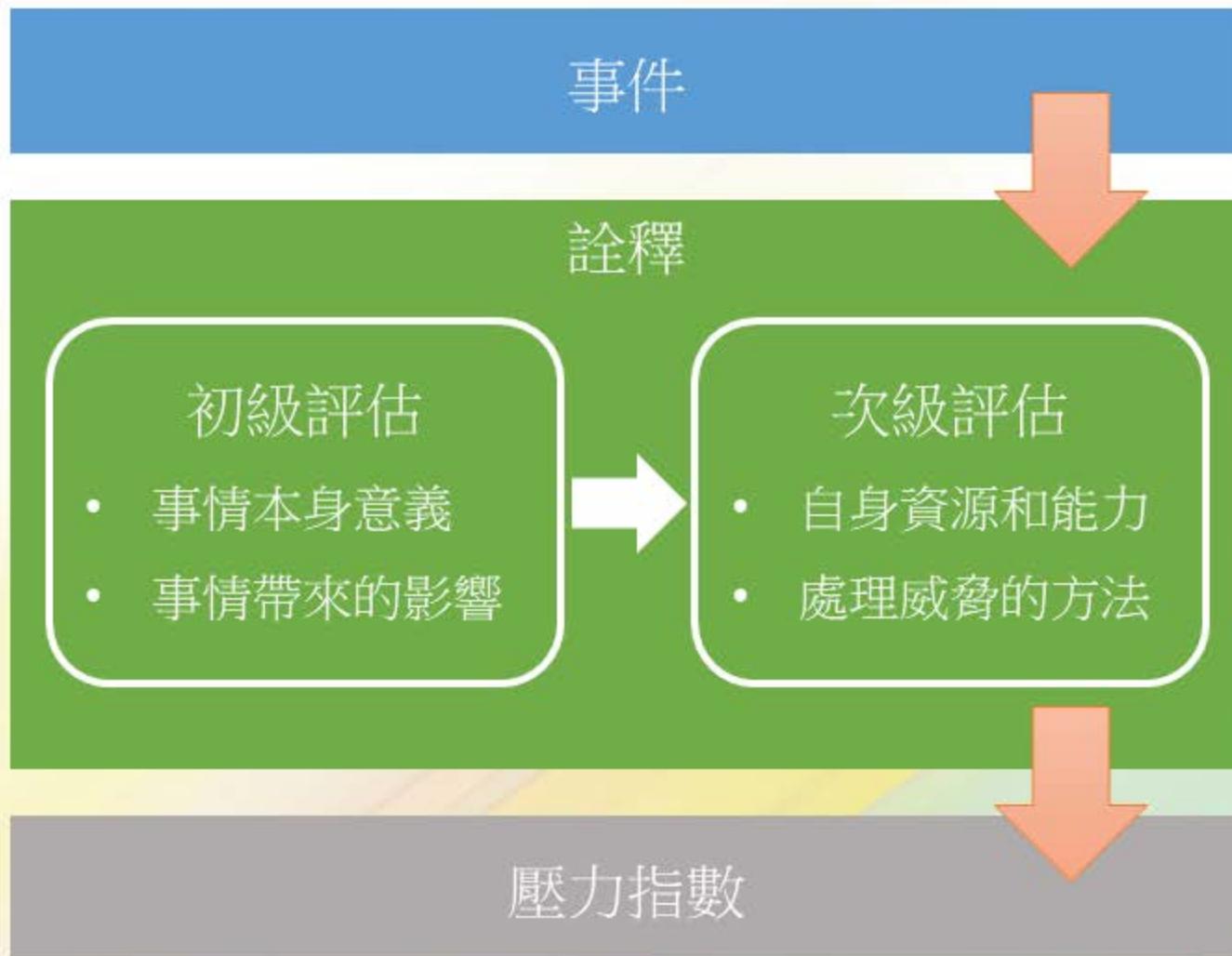


身體訊號	認知訊號	情緒訊號	行為訊號
頭痛 心跳加速 出汗 消化系統毛病 睡眠失調 體重增加或減少	思想混亂 自責 難以集中精神 難以下決定	擔憂 煩躁 情緒波動	容易與別人爭執 吃得比平日多或少 做事較衝動

停一停，詮一詮...

- **壓力來源**：甚麼事情帶來負擔、超出了自身資源的限額？
- **深入了解**：事情中些特別的東西、說話，令你開始感到壓力呢？
- **自我反思**：當你面對壓力時，你在想甚麼？你是怎樣詮釋已發生的事呢？繼而你又有甚麼行為和反應？

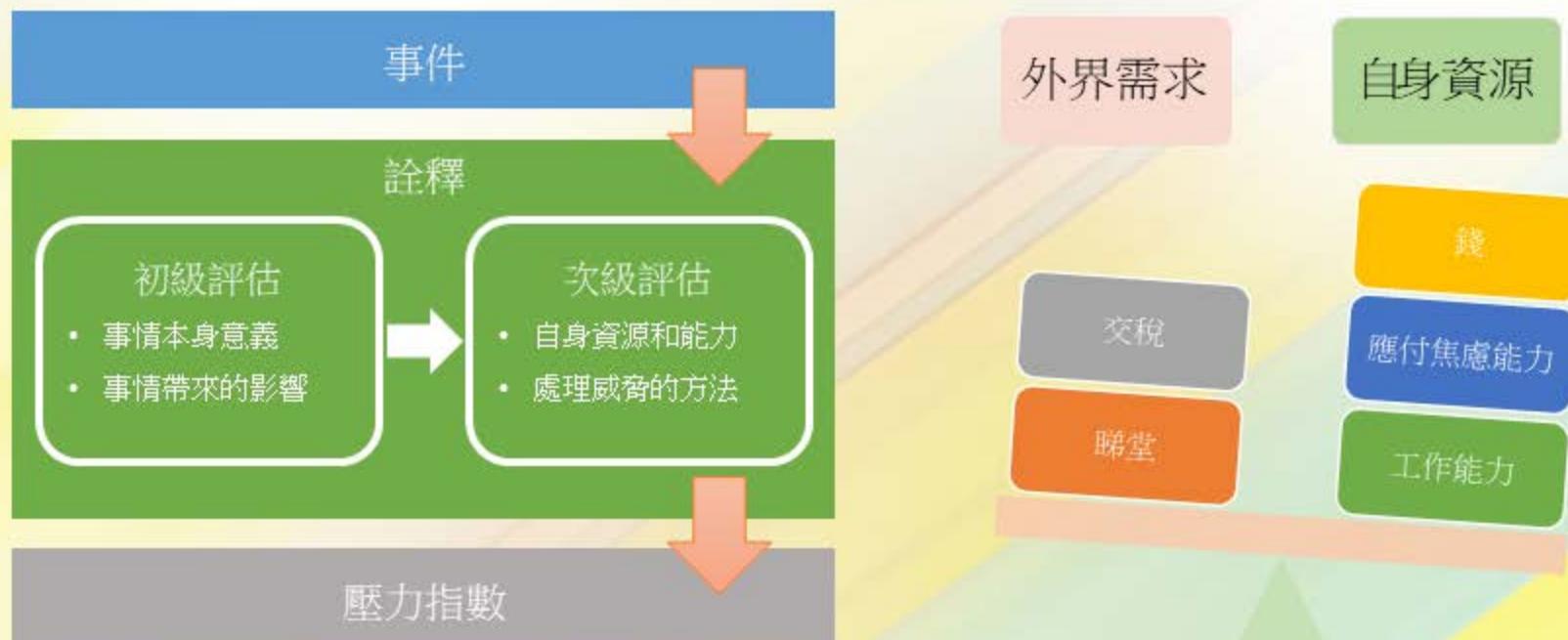
選擇你壓力的高低



選擇你壓力的高低

我們可以學習：

1. 詮釋事情時靈活思考，減輕受壓的感覺
2. 發掘應對壓力的資源(如工作能力)，從而減輕壓力



減壓有妙法：情緒為本

處境：在公司裡，丈夫被上司責備，批評他的辦事能力。回到家中，他低著頭氣沖沖地吃飯，不發一聲。妻子見狀希望與他打開話題，關心一下他。

妻子：「沒事吧？今晚的菜不合口味嗎？」

A先生大聲喝道：

「才沒甚麼，我很好！是你的菜煮得太難吃！」

B先生解釋：

「菜很淡，是因為我沒有胃口。今天給上司罵了一頓，真不好受。」

減壓有妙法：情緒為本



妻子：「沒事吧？今晚的菜不合口味嗎？」

	A先生大聲喝道： 「才沒甚麼，我很好！是你的菜 煮得太難吃！」	B先生解釋： 「菜很淡，是因為我沒有胃口。 今天給上司罵了一頓，真不好 受。」
處理壓力	負面和消極 <ul style="list-style-type: none">• 不肯承認正在面對的壓力• 避而不談	正面和積極 <ul style="list-style-type: none">• 正視他的壓力• 坦誠地表達出內的感受
結果	<ul style="list-style-type: none">• 引起爭執• 破壞人際關係• 導致更多負面的影響	<ul style="list-style-type: none">• 得到支持、鼓勵和意見• 得到新的啟發• 舒緩因壓力帶來的負面情緒

減壓有妙法：處理思想陷阱

留意自己的想法、動動腦筋，避開以下思想陷阱

災難化思想	<p>定義：把負面事情的嚴重程度誇大，推至「災難性」的地步 例子：「老闆炒我魷魚，真是天亡我也，我呢世人仲可以有咩野出色？肯定唔駛幾耐我就要餓死街頭了！」</p>
高估不幸事情發生的可能性	<p>定義：在沒有甚麼理據的情況下，把事情的結果推斷為負面 例子：「老闆呢排望我嘅眼神有啲唔對路，唔使講年終評估實死梗！」</p>
打沉自己	<p>定義：低估自己應付問題的能力、貶低自己過去的成功經驗、忽視自己應付壓力的資源 例子：「我唔掂！」、「我好彩啫，下次實死！」、「冇人會幫到我！」</p>
兩極化思想	<p>定義：非黑即白，中間沒有灰色地帶 例子：「他有結婚計劃就代表他愛我，他未有結婚計劃就代表他不愛我！」</p>

減壓有妙法：辨別思想陷阱

1. 呢啲嘢人地做到，我呢啲料子就再努力都唔得。
2. 同事今朝冇同我打招呼，實係我做錯嘅得罪佢地，所以佢地咁樣杯葛我。
3. 我自己知自己事，佢地讚我做得好只係講下客氣說話，唔想我難受。
4. 我升唔升到職、老闆睇唔睇得起我就靠呢個計劃。我嘅尊嚴、我一生人嘅成就、同事家人對我嘅尊重就睇呢一次，所以只許成功不許失敗。
5. 呢排多左病痛，唔通我有絕症？
6. 佢身為我嘅朋友，應該幾時都喺我身邊，喺我有需要嘅時候陪住我，但係佢而家成日話忙，根本就係唔鍾意我，唔想再同我做朋友。



災難化思想

高估不幸事情
發生的可能性

打沉自己

兩極化思想

減壓有妙法：辨別思想陷阱

7. 見到個導師今日同我講野個樣就知佢唔鍾意我，所以我預左本次呢個課程一定會唔合格。
8. 都已經晚上九點了，女兒早就放工了，但仲未返到屋企，電話又關機，唔通發生左咩嘢意外？唔通佢比人綁架？
9. 雖然我呢個月的業績係幾好，不過只係運氣好。我咁嘅料子，邊會有什麼出頭。
10. 我係好想去下旅行，但係萬一飛機失事，咁點算？都係邊度都唔好去了。
11. 我男朋友以前成日都會陪我行街，而家佢一同我行街就好似好唔情願咁，佢一定已經唔再愛我了。
12. 我見左幾份工都無消息，我諗我都唔可能搵到咩工作，將來一定會餓死街頭，全家的命運就咁毀係我手上。



災難化思想

高估不幸事情
發生的可能性

打沉自己

兩極化思想

減壓有妙法：處理思想陷阱

加強警覺性

找出自己常跌進的思想陷阱

了解自己

多角度思考：
還有甚麼其他可能？

動動腦筋

挑戰自己的想法！

減壓有妙法：處理思想陷阱

- 有甚麼證據支持這個想法？
- 有甚麼證據反對這個想法？
- 這個預測以前曾否成為事實？
- 成為事實的機會有多高？
- 若這個想法真的成為事實，我可以怎樣應對？

找出自己常跌進的思想陷阱

多角度思考：
還有甚麼其他可能？

挑戰自己的想法！

減壓有妙法：問題為本

- 衝動派

- 想也不想便著手解決問題
 - 片面、短視的方法

- 逃避派

- 遲遲不肯正視問題
 - 被動地等待問題自然消失，或等待別人來幫忙

- 積極理性派

- 深思熟慮
 - 一步一步把問題解決

減壓有妙法：問題為本 - 解難五部曲

理解困難重點

記下解決方法

選出最好方案

行動！

評估

減壓有妙法：問題為本－解難五部曲

處境：假如你的家人患上重病，無論是經濟上的額外支出，還是身心上的擔子，相信都會為你帶來不少壓力。此外，你還要面對種種生活上的變化，以及對將來的未知之數。

理解困難重點

記下解決方法

選出最好方案

行動！

評估

面對不足時...

試想想，你有沒有常常批評自己？你會批評哪些方面？

- 外表
- 學業表現
- 工作表現
- 教授學生的能力

當你發現自己的不足及錯誤時，你會用什麼態度來跟自己說話？你會對自己說些什麼？

- 不屑
- 厭惡
- 侮辱
- 包容
- 體諒
- 溫和



自我關懷

Self-Compassion

自我仁慈
Self-Kindness

共同經歷
Common Humanity

專注當下
Mindfulness

- 柔和地對待自己
- 正負面的事件，
都是人生的部分
- 開放地去觀察
當下思想及感受
- 包容及體諒的心去
接納自己的失敗
- 其他人在人生中
也會感受到
- 不忽略、抑壓
或誇大痛苦
- 不對自己加以批判
- 我們不是孤軍奮戰
- 開放地觀察、
安然地接納

想一想，你是如何對待你自己…

處境一：面試失敗

你正在尋找工作，但在最近的一次面試中表現得不理想，你會對自己作出怎樣的回應？與以下的回應有多相似？

回應1：為什麼我剛才回答問題這麼差勁？我根本沒有做好充足的準備。為什麼我不能好好把握機會呢？如果我還是這樣不好好地為面試做準備，找到工作的機會一定很微！

回應2：有點難受也是很自然的，很多人也有這樣的經驗吧！失敗乃成功之母，不要氣餒！只要繼續努力，我一定能夠找到合適的工作！

人生有完美的嗎？

試想一項你最常批評自己的個人特質
(如：膽小怕事、太在乎別人如何看待自己等)

- 你有多常展現這個特質？
- 當你沒有展示這個特質時，你是誰？你還是你自己嗎？
- 為 儘你有這樣的特質？想想你的家庭環境、成長經歷、遺傳因素等，它們跟你的特質有關係嗎？
- 這個特質的存在，有多少是你可以控制的？
 - 「我真膽小怕事！」
 - 「我有時候在某些情況下會比較膽小怕事」

自我關懷：增強自身復原力

在苦痛中關懷自己

- 以自我關懷的句子，安撫一下自己的情緒
- 「要求或期望」 vs 「善意祝福」

為自己送上慈心說話

令我有點困擾的事情或想法：	經歷負面情緒 或 感覺很痛苦
訂下慈心說話	
第一步：覺察此刻感受	現在是受苦的時刻
第二步：提醒自己這是人生共同的經歷	每個人都有受苦的時候
第三步：對自己送上慈心的祝福	願我在此刻好好善待自己 願我給予自己所需要的關懷

自我關懷：使我們更能關懷他人

「他們需要我」...

- 對別人充滿關懷 + 缺乏自我關懷 → 將自己壓得喘不過氣
- 先照顧好自己，可更有效地幫助別人

面對意見不同時...

- 自我關懷 → 不在意別人是否認同 → 反去照顧別人需要
- 自我關懷 → 明白事情不可能完美 → 待人以寬

總結

外界需求

自身資源

壓力：外界需求 vs 自身資源

情緒為本 正視壓力、坦誠表達



思想陷阱 災難化思想、高估不幸事情發生的可能性、
打沉自己、兩極化思想

問題為本 理解困難重點 → 記下解決方法 → 選出最好方案
→ 行動 → 評估

總結

自我關懷 (Self-Compassion)

1. 自我仁慈 (Self-Kindness)
2. 共同經歷 (Common Humanity)
3. 專注當下 (Mindfulness)

自我關懷讓我們...

- 不怕面對挫敗
- 增強自身復原力
- 更能關懷他人



多謝各位