

心藏筆露：平常心

有時候我會聽到以下的心聲：

「醫生，我的工作有時要在眾人面前做報告，但每次到了前一晚都會輾轉難眠，第二天報告時更會心跳加速、頭昏腦脹，甚至有種窒息的感覺，令我詞不達意，但所有人的目光都好像落在我身上，真的想找個洞跳進去！」

「醫生，我擔心如果打錯了一個字，上司便會召見我，將我的錯誤記錄於檔案裏面，以後真不知道該怎樣面對上司和同事了。」

「醫生，我每日要為孩子做飯，但他們不單沒有感謝我，還在挑三嫌四，不是說菜沒有味道，就是說湯放涼了，你叫我該如何是好。」

「醫生，我真的很沒用，剛剛因為和朋友通電話而忘記下車，所以晚了來見你……」

這些日常的瑣碎事，正正是最常令人產生負面情緒的事情。焦慮、緊張、驚恐、抑鬱、失眠、悶悶不樂等症狀，對不少人造成困擾。每日都提心吊膽，擔心未發生的壞事情，亦會為發生了的事情而苦惱，而且這種想法總是揮之不去。有些人已將這種模式變成習慣，形成惡性循環，每天都像活在泥沼當中，不能自拔。

要改善自己的情緒，改變自己的生活態度才是不二法門。我們應以平常心去面對生活中的難題，比如挑戰、錯誤、埋怨、失敗。

這些問題每天都有機會發生，如果事事上心，情緒就會很容易崩潰。應嘗試接受自己、量力而為，訂下合適的標準，不要有太高的期望及太介意結果，亦不要太在意他人的評論。如果表現較自己所訂的標準好，就應當讚賞自己，方能輕鬆地過每一天。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科醫生徐志方

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2017-03-07)

心藏筆露

平常心

隔周二刊出

有時候我會聽到以下的心聲：

「醫生，我的工作有時要在眾人面前做報告，但每次到了前一晚都會輾轉難眠，第二天報告時更會心跳加速、頭昏腦脹，甚至有種窒息的感覺，令我詞不達意，但所有人的目光都好像落在我身上，真的想找個洞跳進去！」

「醫生，我擔心如果打錯了一個字，上司便會召見我，將我的錯誤記錄於檔案裏面，以後真不知道該怎樣面對上司和同事了。」

「醫生，我每日要為孩子做飯，但他們不單沒有感謝我，還在挑三嫌四，不是說菜沒有味道，

就是說湯放涼了，你叫我該如何是好。」

「醫生，我真的很沒用，剛剛因為和朋友通電話而忘記下車，所以晚了來見你……」

這些日常的瑣碎事，正正是最常令人產生負面情緒的事情。焦慮、緊張、驚恐、抑鬱、失眠、悶悶不樂等症狀，對不少人造成困擾。每日都提心吊膽，擔心未發生的壞事情，亦會為發生了的事情而苦惱，而且這種想法總是揮之不去。有些人已將這種模式變成習慣，形成惡性循環，每天都像活在泥沼當中，不能自拔。

要改善自己的情緒，改變自己的生活態度才

是不二法門。我們應以平常心去面對生活中的難題，比如挑戰、錯誤、埋怨、失敗。

這些問題每天都有機會發生，如果事事上心，情緒就會很容易崩潰。應嘗試接受自己、量力而為，訂下合適的標準，不要有太高的期望及太介意結果，亦不要太在意他人的評論。如果表現較自己所訂的標準好，就應當讚賞自己，方能輕鬆地過每一天。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科醫生徐志方