

## 心藏筆露：杞人不再憂天

阿紀是一名中六學生，是校內學生會及劇社的主要成員。他對自己的要求很高，凡事都力臻完美，但這完美主義的背後卻是源於害怕出錯，擔心自己會拖累別人、出醜人前。所以，每逢處理學生會事務或表演時他都會有很大壓力，並不停思量有可能出現的大小問題，以嘗試減低犯錯的機會。另一方面，面對升學，阿紀亦感到前路茫茫，經常擔心成績未如理想，未能升讀大學。同學們有時會取笑阿紀跟成語故事中的杞人一樣多憂慮，而阿紀只能強顏歡笑，心情並未隨之放鬆。

其實阿紀也知道自己有太多的擔心，也明白把事情想得太負面對他沒有太多幫助。為了處理這些不能自控的擔心，他通常會以打機分散注意力，可是，他很快便開始擔心自己浪費太多時間處理擔心。可能因為太受困擾，阿紀開始提不起勁溫習，甚至遲遲不願做應做的事，每當父母催促他的時候，他便大發脾氣，他最近更經常感到悶悶不樂，連有新的電子遊戲也不想玩了。

透過治療中不同的「心理情緒實驗」，阿紀嘗試於困擾時為自己安排不同「相反行為」，同時檢視自己思想，並記錄自己的感受。他逐漸學會於低落時刻意為自己安排有意義或具樂趣的活動。除此之外，他也會找尋客觀證據，以免自己墮入思想陷阱，減少災難化思考。慢慢地，阿紀便脫離了「杞人行列」，不用再擔心自己有太多的擔心了。

撰文：青山醫院精神健康學院臨床心理學家張茵茵

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2018-06-05)



## 杞人不再憂天

阿紀是一名中六學生，是校內學生會及劇社的主要成員。他對自己的要求很高，凡事都力臻完美，但這完美主義的背後卻是源於害怕出錯，擔心自己會拖累別人，出醜人前。所以，每逢處理學生會事務或表演時他都會有很大壓力，並不停思量有可能出現的大小問題，以嘗試減低犯錯的機會。另一方面，面對升學，阿紀亦感到前路茫茫，經常擔心成績未如理想，未能升讀大學。同學們有時會取笑阿紀跟成語故事中的杞人一樣多憂慮，而阿紀只能強顏歡笑，心情並未隨之放鬆。

其實阿紀也知道自己有太多的擔心，也明白把事情想得太負面對他沒有太多幫助。為了處理這些不能自控的擔心，他通常會以打機分散注意力，可是，他很快便開始擔心自己浪費太多時間處理擔心。可能因為太受困擾，阿紀開始提不起勁溫習，甚至遲遲不願做應做的事，每當父母催促他的時候，他便大發脾氣，他最近更經常感到悶悶不樂，連有新的電子遊戲也不想玩了。

透過治療中不同的「心理情緒實驗」，阿紀嘗試於困擾時為自己安排不同「相反行為」，同時檢視自己思想，並記錄自己的感受。他逐漸學會於低落時刻意為自己安排有意義或具興趣的活動。除此之外，他也會找尋客觀證據，以免自己墮入思想陷阱，減少災難化思考。慢慢地，阿紀便脫離了「杞人行列」，不用再擔心自己有太多的擔心了。

撰文：青山醫院精神健康學院  
臨床心理學家張茵茵