

## 心藏筆露：停了、停不了

芷婷做事非常謹慎，總會作多番檢查以避免出錯。她經常因擔心遺漏課本而不停檢查書包，也會因擔心漏寫功課而於課堂中或放學前不停檢查家課冊。此外，她也會因擔心功課有錯誤而不停檢查。當她真的發現自己的錯誤時，會慶幸自己的小心翼翼才讓她避免犯錯，有時更因此要將整份功課重新檢查一遍。雖然可以確保答案正確，但她往往需要為此做功課至通宵達旦。

最近芷婷很懊惱，因為她將升讀中四，對選科舉棋不定。即使有了初步決定，她又很容易擔心自己會否做錯決定，然後又再從頭為自己分析，更差不多每天都要問父母或老師的意見。當她感到很大壓力時，會不能自控地搥手指，無論旁人如何勸阻也停不下來。對芷婷來說，不停的重複檢查或得到來自師長的肯定，才能確保自己不會出錯，但安心沒多久後又會再次擔心起來。另一方面，由於壓力實在太大，芷婷有時也會將要完成的事情盡量拖延，以減少她檢查的時間。

在心理治療初期，芷婷還是很擔心如果不重複檢查會犯錯。但在分析自己的情緒、思想及行為後，她開始明白自己的行為模式，並慢慢嘗試減少重複檢查。在不同的「心理情緒實驗」中，即使感到不安，她也嘗試不立即尋求師長或父母的肯定。透過這些相反行為及不同的實驗，芷婷發現自己的擔心及這些重複行為對她的影響越來越少，可以逐漸停下來，不再需要不停檢查了。

撰文：青山醫院精神健康學院臨床心理學家張茵茵

隔周二刊出

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2018-08-28)



## 停了、停不了

芷婷做事非常謹慎，總會作多番檢查以避免出錯。她經常因擔心遺漏課本而不停檢查書包，也會因擔心漏寫功課而於課堂中或放學前不停檢查家課冊。此外，她也會因擔心功課有錯誤而不停檢查。當她真的發現自己的錯誤時，會慶幸自己的小心翼翼才讓她避免犯錯，有時更因此要將整份功課重新檢查一遍。雖然可以確保答案正確，但她往往需要為此做功課至通宵達旦。

最近芷婷很懊惱，因為她將升讀中四，對選科舉棋不定。即使有了初步決定，她又很容易擔心自己會否做錯決定，然後又再從頭為自己分析，更差不多每天都要問父母或老師的意見。當她感到很大壓力時，會不能自控地抓手指，無論旁人如何勸阻也停不下來。對芷婷來說，不停的重複檢查或得到來自師長的肯定，才能確保自己不會出錯，但安心沒多久後又會再次擔心起來。另一方面，由於壓力實在太大，芷婷有時也會將要完成的事情盡量拖延，以減少她檢查的時間。

在心理治療初期，芷婷還是很擔心如果不重複檢查會犯錯。但在分析自己的情緒、思想及行為後，她開始明白自己的行為模式，並慢慢嘗試減少重複檢查。在不同的「心理情緒實驗」中，即使感到不安，她也嘗試不立即尋求師長或父母的肯定。透過這些相反行為及不同的實驗，芷婷發現自己的擔心及這些重複行為對她的影響越來越少，可以逐漸停下來，不再需要不停檢查了。

撰文：青山醫院精神健康學院  
臨床心理學家張蔚蔚