

心藏筆露：我不無聊

駿騏是一名寡言的男孩，他一向很擔心說錯話而被同學取笑，所以向來甚少向別人透露自己的想法。這個問題在他升中四分班後尤其明顯。因為在班上沒有熟悉的好友，面對新同學時，他常常感到很緊張。他不知如何打開話題，擔心同學覺得他很無聊，更擔心別人看穿他很緊張，連輕鬆交談或表達自己這麼簡單的事情也做不到。為避免這些情況，駿騏會盡量獨處，就算同學邀請他一起吃午飯，他都一一拒絕。其實駿騏的學業成績很好，但因擔心會答錯問題令老師失望，故也會盡量迴避老師的問題。

在中五時，駿騏獲挑選在結業禮上致辭。即使已多番練習，他仍很擔心會出醜人前。結業禮當天，他禁不住想像台下聽眾對他的致辭感到無聊、沉悶或不耐煩等情況。但另一方面，駿騏也知道逃避只會引起更多問題、甚至可能令全校師生都知道他有多麼的不濟。

為平復心情，駿騏慢慢運用「靜觀覺察」技巧，體諒並從而嘗試接納自己當時的緊張。他也為自己找尋更多其他「證據」，比如老師曾讚賞他撰寫的演講詞、台下聽眾也一直十分專注，以穩定情緒及保持靈活的思考。最後，他順利完成致辭，也因有了這次成功經驗，駿騏更有信心為自己安排其他的「心理情緒實驗」。

他從不同角度分析自己與同學的互動，嘗試作出不同回應。現時，他已不再如以前般容易緊張，能與同學輕鬆自如地相處，偶然也會說說笑，好好享受高中生活的樂趣了。

隔周二刊出

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 | 2018-10-23)



我不無聊

駿騏是一名寡言的男孩，他一向很擔心說錯話而被同學取笑，所以向來甚少向別人透露自己的想法。這個問題在他升中四分班後尤其明顯。因為在班上沒有熟悉的好友，面對新同學時，他常常感到很緊張。他不知如何打開話題，擔心同學覺得他很無聊，更擔心別人看穿他很緊張，連輕鬆交談或表達自己這麼簡單的事情也做不到。為避免這些情況，駿騏會盡量獨處，就算同學邀請他一起吃午飯，他都一一拒絕。其實駿騏的學業成績很好，但因擔心會答錯問題令老師失望，故也會盡量迴避老師的問題。

在中五時，駿騏獲挑選在結業禮上致辭。即使已多番練習，他仍很擔心會出醜人前。結業禮當天，他禁不住想像台下聽眾對他的致辭感到無聊、沉悶或不耐煩等情況。但另一方面，駿騏也知道逃避只會引起更多問題，甚至可能令全校師生都知道他有多麼的不濟。

為平復心情，駿騏慢慢運用「靜觀覺察」技巧，體諒並從而嘗試接納自己當時的緊張。他也為自己找尋更多其他「證據」，比如老師曾讚賞他撰寫的演講詞，台下聽眾也一直十分專注，以穩定情緒及保持靈活的思考。最後，他順利完成致辭，也因有了這次成功經驗，駿騏更有信心為自己安排其他的「心理情緒實驗」。

他從不同角度分析自己與同學的互動，嘗試作出不同回應。現時，他已不再如以前般容易緊張，能與同學輕鬆自如地相處，偶然也會說說笑，好好享受高中生活的樂趣了。

撰文：青山醫院精神健康學院
臨床心理學家張茵茵