

## 筆下心澄：戒掉有毒「口頭禪」

林先生早前因為工作壓力而患上抑鬱症，開始接受精神科治療。

藥物能夠幫助他改善情緒，增加睡眠時間和改善胃口，但當遇到生活上的種種問題，林先生往往因為對事情的一些固有看法，又會把自己拉到情緒低谷。例如在和同事合作的時候，林先生常常說：「你不能夠這樣做，你一定要跟從這些規則和步驟，一步一步地做……」即使受到別人的稱讚，林先生也常常說：「這次看似做得好，但是還有這些問題……」

以上兩個例子，看到林先生常把一些「有毒」的口頭禪掛在嘴邊，這些「一定」、「但是」就是認知行為治療概念中的「自動思想」（automatic thoughts），它們常常在不被察覺的時候，就會靜悄悄地把我們帶入抑鬱的世界。

「一定」（should and must）是一種墨守成規的看法，為事情訂立一種必須遵從的規矩。規矩本來不是壞事，但如果處事方式欠缺彈性，在生活中便很容易覺得被冒犯，反而會令自己不開心。

「但是」（discounting）好像一個防護網，把一些正面的、受稱讚的事通通彈開，對事物「有彈無讚」，對自己缺乏認可，便無法為自己注入正能量。

林先生接受轉介後，開始接受認知行為治療。透過每個星期一小時的深入對話，他慢慢明白思想謬誤如何影響自己的情緒；而他亦開始改變他的口頭禪——由「一定」變成「可以」，由「但是」變成「接受」，為思想打了一支防「逆」針。他的情緒也逐漸改善，能夠更加投入工作和享受生活。

青山醫院精神健康學院副顧問醫生劉育成

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2023-05-02)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/article/893509>