

筆下心澄：人生就如兩個橙

陳先生今年差不多 40 歲，結了婚，有兩個女兒，在別人的眼中，他擁有一個幸福美滿的家庭和一份穩定的工作，但他每天依然悶悶不樂，上班時常常投訴工作的安排不公，回家又抱怨家庭的責任令他忙於奔命，好像沒有歇息的空間。

他開始失眠，於是便向醫生求助。經過詳細了解診斷，雖然病徵程度未達抑鬱症，還未需要處方藥物，但他確實有點適應障礙，還需要輔導梳理。醫生看見他帶來的購物袋裏載了一些橙，就靈機一觸和他說了一個小故事。

醫生說：「其實人生就好像兩個橙，一個大但是酸的，一個是小但是甜的。開心的人，拿到那個大橙，就會稱讚這個橙很大很夠肉，而拿到那個細橙，就會說這個橙真甜。相反，不开心的人，拿到那個大橙就會說它酸，拿到那個細橙，就會嫌他細。」

醫生說這個故事，其實是想帶出認知行為治療的一個概念，說出我們的思想會直接影響我們的情緒和行為，所以如果能夠改變思想和對事物的看法，我們的情緒和行為也會改善。

從此，醫生轉介了心理學家，為陳先生進行認知行為治療，他開始明白自己有很多思想陷阱，例如把工作上遇到問題的嚴重性推想到極端災難化，一個工作上的小缺失，陳先生會害怕失去工作以及無法供養家庭；他又會將焦點過度地集中在負面的細節上，例如他只注意到自己女兒所犯的錯處，包括功課上的不足和與同學相處的小脾氣，但是忘記了女兒的進步和與她相處時帶給自己的無限歡樂，這就是一種訊息過濾的陷阱，只記得負面東西，而忘記其他事物的優點。

經過心理治療，陳先生由意識到自己這些思想陷阱，去到改變自己對事物的看法，增加儲蓄快樂記憶，他的抑鬱情緒也慢慢減少，他亦開始享受工作和家庭生活。

認知行為治療是一種擁有實證的心理治療方法，對抑鬱和焦慮症的療效顯著，患者需要每一個星期回來傾談大約 1 小時，而療程大約十二到十六節，視乎情況而定。

撰文：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 | 2025-01-14)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/1093682>