

## 筆下心澄：認識你的老 Best

今天我想用一個簡單的故事來解釋認知行為治療的心法。

從前有位老婆婆，整天愁眉苦臉的，晴天她就嘆氣：「糟了！我那個賣雨傘的兒子就沒有生意了！」雨天她又抱怨說：「完了！我賣布鞋的兒子又沒有生意了！」直到某天，一位路過婆婆家的人對她說：「婆婆您可是人生贏家呢！下雨天雨傘銷量翻倍，大晴天布鞋客人排隊，不管什麼天氣您家都有錢賺呀！」婆婆頓時眼睛發亮！從此天天笑呵呵的，逢人就說：「今天天氣真好！我家兩個仔又忙於生意啦！」

在認知行為治療中，我們常用 **BEST** 來分析我們的行為模式。**B - Behaviors**（行為）用以識別那些有效或無效的行為模式（例如：逃避、沉溺）。**E - Emotions**（情緒）可準確地標記和接納內在的情緒體驗（例如：焦慮、憤怒、悲傷）。**S - Somatic**（軀體感覺）覺察身體的感官和生理反應（例如：心跳加速、肌肉緊繃、呼吸急速）。**T - Thoughts**（想法）識別、評估並挑戰自動化的負面想法（例如：「今次一定失敗！」和核心信念（例如：「我一無是處」）。

用以上的故事為例，婆婆嘅身體（**S**）首先會作出反應（例如：肌肉繃緊、愁眉苦臉），而情緒（**E**）是抑鬱、焦慮，驅動婆婆的行為（**B**）（例如：以淚洗面，獨留在家中鬱鬱不歡），而當中的自動化想法（**T**）是「完了！」、「天氣影響兒子的生意」。但是當婆婆被人提醒可在另一個角度思考，想法（**T**）改變成「天氣有助兒子的生意」，她的情緒（**E**）便會變得開心，身體反應（**S**）輕鬆，而且行為（**B**）也隨之而改變，變得積極幫助兒子的生意。

所以當我們察覺自己的抑鬱和焦慮時，可先找自己的「老 Best」，即是固有的思想行為模式，然後嘗試和人傾談，找出新的想法角度，這有助復原情緒和改變固有的行為。

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 | 2026-1-27)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60316227>