

筆下心澄：給自己一個「應急錦囊」

在行為治療的概念裏，我們的大腦有時會因為「轉數太快」而跌入一些思想陷阱(Automatic Thoughts)，例如當我們要在別人面前演講，我們往往會誇大聽眾的微表情和反應，以為別人正在恥笑自己，再跳去結論，認為自己的表現很差，打沉自己，如果一路鑽牛角尖，更會想到「我好冇用」，攻擊自我核心價值。但其實當我們冷靜下來，客觀分析整個演講的表現，我們便會知道犯錯只是少數，其實其他時間也能表達清楚、而且以往的演講也被稱讚、評分也算不錯。

要對抗這些思想陷阱，我們可以學習製作一個應急錦囊，寫一張「應對卡」(Coping Card)。應對卡通常可以寫一些提醒金句，以對付負面說法，例如「這個感覺係暫時的，會過去的。」、「我已經克服過很多次困難，今次都得！」。也可以是具體行動，例如「深呼吸 5 次。」、「去打個電話俾一個信任嘅朋友。」

另外可以記低事實證據以反駁負面想法，例如「上星期我都能處理類似情況，今次都可以。」

應對卡有用是因為快而準，當情緒風暴來襲時，腦海一片空白，這張卡就是你的救生水泡，立刻梳理思維。而且應對卡由你自己或和治療師一起填寫，可貼身關顧你的需要。而要增加應對卡的效力，我們可以在心情平靜時先準備好，把它放在當眼處，例如錢包、手提電話背面、牀頭等等，還要真實應用，不要怕尷尬，隨心把它拿出來看。所以應對卡雖然簡單，但在你最需要的時候，可以拉你一把，提醒你：「我有方法應對！」

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 | 2026-3-17)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60330763>