

星島日報健康專欄《保健至專》- 你有否真正活過？

人一生中都會有很多憂慮，例如踏入中學階段時會覺得，萬一進不了大學就慘了。及至成功進了大學，又會覺得萬一成績不好，不能畢業怎麼辦？當大學畢業了，如果找不到工作，畢業即等如失業了。找到工後又會想如果工作不穩定，儲不了錢，那結婚後怎算？到了工作穩定又結婚後，便會想為甚麼還沒有孩子呢？有孩子後又擔心其成績，又怕他結交壞朋友。直到已退休，又年老多病時，才會驚覺，擔心了一輩子，卻忘記了真正去「生活」。

執□於過去不能改變的事實，或擔心未來不能控制的事情，都只會令人失去和不能享受當下。其實誰也沒辦法改變過去或預見未來，只有現在才在我們掌握之中，故應好好把握，全神貫注去感受、享受目前所處的環境，以及專注正在做的事情。如吃飯時想□工作，工作時想□放假，放假時又擔心工作，只會令自己失去生活的真正意義。工作時專注工作，玩樂時盡情玩樂，才是享受生活，活在當下的正確態度。

青山醫院精神健康學院臨□心理學家廖雪雅

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2012-05-28)

你有否真正活過？

周一：精神科/視光學

保健至專

人一生中都會有很多憂慮，例如踏入中學階段時會覺得，萬一進不了大學就慘了。及至成功進了大學，又會覺得萬一成績不好，不能畢業怎麼辦？當大學畢業了，如果找不到工作，畢業即等如失業了。找到工後又會想如果工作不穩定，儲不了錢，那結婚後怎算？到了工作穩定又結婚後，便會想為甚麼還沒有孩子呢？有孩子後又擔心其成績，又怕他結交壞朋友。直到已退休，又年老多病時，才會驚覺，擔心了一輩子，卻忘記了真正去「生活」。

執着於過去不能改變的事實，或擔心未來不能控制的事情，都只會令人失去和不能享受當下。其實誰也沒辦法改變過去或預見未來，只有現在才在我們掌握之中，故應好好把握，全神貫注去感受、享受目前所處的環境，以及專注正在做的事情。如吃飯時想着工作，工作時想着放假，放假時又擔心工作，只會令自己失去生活的真正意義。工作時專注工作，玩樂時盡情玩樂，才是享受生活，活在當下的正確態度。

整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神健康學院
臨牀心理學家廖雪雅



註：明日由中文大學耳鼻喉頭頸
外科學系教授唐志輝主理