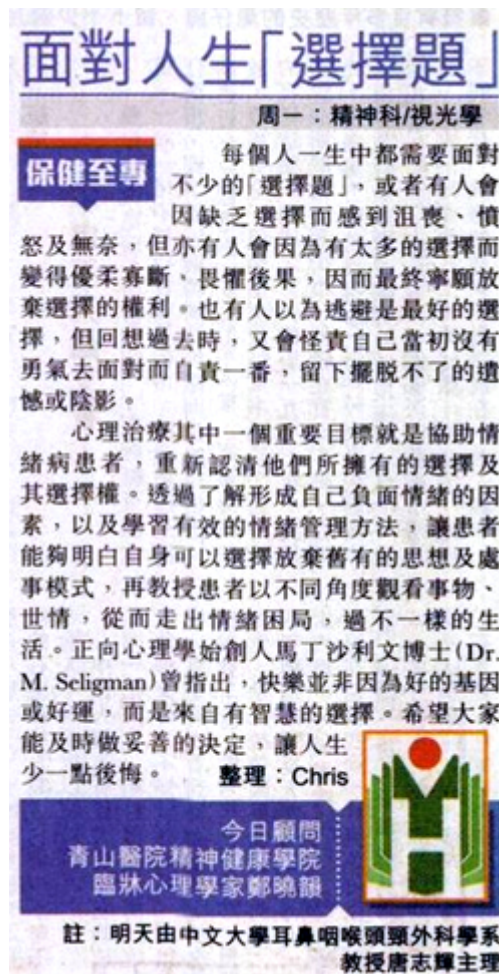


星島日報健康專欄《保健至專》- 面對人生「選擇題」

每個人一生中都需要面對不少的「選擇題」，或者有人會因缺乏選擇而感到沮喪、憤怒及無奈，但亦有人會因為有太多的選擇而變得優柔寡斷、畏懼後果，因而最終寧願放棄選擇的權利。也有人以為逃避是最好的選擇，但回想過去時，又會怪責自己當初沒有勇氣去面對而自責一番，留下擺脫不了的遺憾或陰影。心理治療其中一個重要目標就是協助情緒病患者，重新認清他們所擁有的選擇及其選擇權。透過了解形成自己負面情緒的因素，以及學習有效的情緒管理方法，讓患者能夠明白自身可以選擇放棄舊有的思想及處事模式，再教授患者以不同角度觀看事物、世情，從而走出情緒困局，過不一樣的生活。正向心理學始創人馬丁沙利文博士 (Dr. M. Seligman) 曾指出，快樂並非因為好的基因或好運，而是來自自有智慧的選擇。希望大家能及時做妥善的決定，讓人生少一點後悔。

青山醫院精神健康學院臨床心理學家鄭曉韻

(轉載自星島日報 | 保健至專 2012-10-22)



面對人生「選擇題」
周一：精神科/視光學

保健至專 每個人一生中都需要面對不少的「選擇題」，或者有人會因缺乏選擇而感到沮喪、憤怒及無奈，但亦有人會因為有太多的選擇而變得優柔寡斷、畏懼後果，因而最終寧願放棄選擇的權利。也有人以為逃避是最好的選擇，但回想過去時，又會怪責自己當初沒有勇氣去面對而自責一番，留下擺脫不了的遺憾或陰影。

心理治療其中一個重要目標就是協助情緒病患者，重新認清他們所擁有的選擇及其選擇權。透過了解形成自己負面情緒的因素，以及學習有效的情緒管理方法，讓患者能夠明白自身可以選擇放棄舊有的思想及處事模式，再教授患者以不同角度觀看事物、世情，從而走出情緒困局，過不一樣的生活。正向心理學始創人馬丁沙利文博士 (Dr. M. Seligman) 曾指出，快樂並非因為好的基因或好運，而是來自自有智慧的選擇。希望大家能及時做妥善的決定，讓人生少一點後悔。 整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神健康學院
臨床心理學家鄭曉韻

註：明天由中文大學耳鼻喉頭頸外科學系
教授唐志輝主理