

星島日報健康專欄《保健至專》- 學會改善焦慮情緒

如果你口中有一片朱古力，看見□上有另一片朱古力，你會怎樣做？有些人會邊吃邊想方法拿取□上的朱古力，因而未能好好地享受自己口中的朱古力。計畫未來的能力原為人類優勝過其他動物，故能主宰地球的原因之一。不過，過度思想將來未發生的事情，也是造成人類過分焦慮的一大成因。

很多人都不知不覺地擔心將來的事情，部分人更無論洗澡、吃飯和走路時都因而心不在焉，錯過了享受洗澡的樂趣、美味的食物和沿途的美景。很多有焦慮問題的人都以為思考未來能幫助他們作好準備，未雨綢繆。但如果他們細心回想，便會發現很多令其擔憂的事情，最終根本沒有發生。連累自己白白擔心了好一段時間，長時間擔憂，反而對身體造成不良的影響。於正向心理學的研究中發現，細味生命中的喜樂能增加我們長期的快樂程度。因此，就讓我們從今天起，學習細味和欣賞生命中的美好時刻，不要白白錯過這些美好事物及光景。先好好享用口中的朱古力，而非光想□尚未到口的那一片。

青山醫院精神健康學院 臨□心理學家張嬋玲

(轉載自星島日報 | 保健至專 2013-02-18)

學會改善焦慮情緒

周一：視光學/精神科

保健至專

如果你口中有一片朱古力，看見枱上有另一片朱古力，你會怎樣做？有些人會邊吃邊想方法拿取枱上的朱古力，因而未能好好地享受自己口中的朱古力。計畫未來的能力原為人類優勝過其他動物，故能主宰地球的原因之一。不過，過度思想將來未發生的事情，也是造成人類過分焦慮的一大成因。

很多人都不知不覺地擔心將來的事情，部分人更無論洗澡、吃飯和走路時都因而心不在焉，錯過了享受洗澡的樂趣、美味的食物和沿途的美景。很多有焦慮問題的人都以為思考未來能幫助他們作好準備，未雨綢繆。但如果他們細心回想，便會發現很多令其擔憂的事情，最終根本沒有發生。連累自己白白擔心了好一段時間，長時間擔憂，反而對身體造成不良的影響。於正向心理學的研究中發現，細味生命中的喜樂能增加我們長期的快樂程度。因此，就讓我們從今天起，學習細味和欣賞生命中的美好時刻，不要白白錯過這些美好事物及光景。先好好享用口中的朱古力，而非光想着尚未到口的那一片。

整理：Seechai

今日顧問
青山醫院精神健康學院
臨牀心理學家張嬋玲



註：明天由香港中文大學耳鼻喉頭頸
外科學系教授唐志輝主理