



本通讯旨在加强卫生署学生健康服务和学校之沟通 二零一三年十二月 第六十一期 卫生署学生健康服务出版



## 编者的话

我们面对压力时，会很容易产生焦虑。而焦虑不是成年人才会发生，今天的中学生要面对不同的压力。而这些压力分别来自学业、生活细节、父母和老师对自己的期望。特别是高中生，更要面对升学或就业的抉择。如果我们能够让同学及早发觉焦虑的讯号和掌握处理的方法，便能够减低焦虑带来的影响。所以学生健康服务的临床心理学家会为同学介绍认识和处理焦虑的方法。提高应付焦虑的能力。

**编辑委员会：** 何振联医生、黎昭华护士、陈淑仪护士、蔡赛凤护士、陈建佩护士  
电话：2349 4212 / 3163 4600 传真：2348 3968  
Website 网页：<http://www.studenthealth.gov.hk>  
英文版刊载于网页上 English version is available on our website.





# 健康解码

临床心理学家 陈玉仪

## 引言

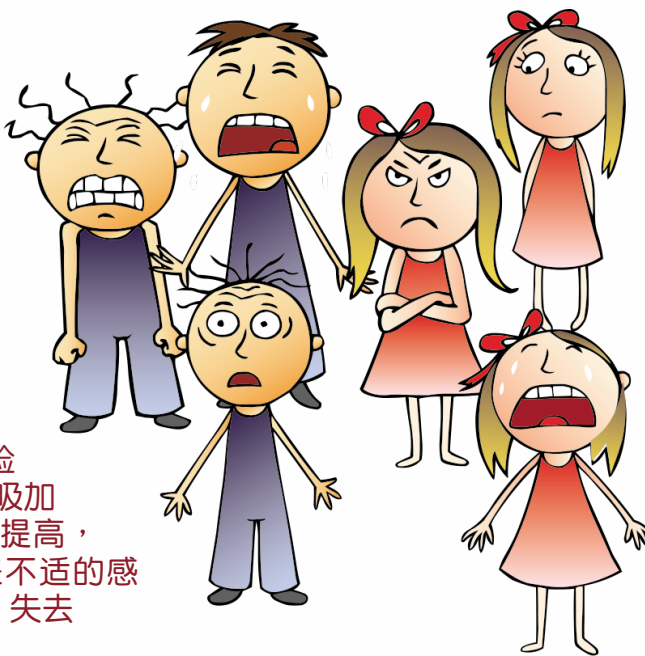
踏入高中阶段，为学业/前途担忧，社交或人际间出现困难，父母对自己期望过高，时间分配，以至经济问题等，经常为高中生带来压力，严重的甚至引发焦虑症状，损害精神健康。预防胜于治疗，同学们如果能够正确认识焦虑情绪，及早察觉焦虑讯号，采取有效方法处理，可大大减轻焦虑的负面影响。

## (1) 认识焦虑情绪

当个人的安全或自尊受到威胁，又或担心一些珍贵的东西会失去，焦虑情绪便会产生。除了主观感觉，如心情焦急、担忧外，还包括生理、思想和行为反应。了解这三种反应，是有效处理焦虑的第一步。

焦虑的主要元素：

1. 生理反应——当人面对威胁时，生理的警报系统会被启动，为避开危险作出准备；身体的反应包括心跳/呼吸加快，瞳孔放大，思想集中，警觉性提高，口干流汗等等。这些反应常会带来不适的感觉，严重时甚至使人觉得无法应付，失去控制。
2. 思想模式——焦虑产生，主要因为个人对环境，事情作出负面的评估。常见的有三种：认定有危险和威胁存在（例如「在社交场合里，别人会对你评头品足」）；想像/预计自己应付不来（「和别人闲谈，我会搭不上嘴」）或预期最坏的结果一定会发生（「在那些场合，别人一定会觉得我好怪，我一定会出丑」）。同学要多留意，自己是否常有以上那些容易引起焦虑的想法。
3. 行为反应——负面的思想/感觉，加上很不舒服的身体反应，容易使人选择逃避，不去面对引起焦虑的事物，以此来控制焦虑。例如有社交焦虑的，会避免社交场合，公开表演，口头报告等。就算迫于无奈要面对，退缩行为如避开眼神接触，缩在一旁，沉默等也会出现。问题在于，逃避行为会加深个人错误的思想，使他更相信自己没有能力应付所害怕的事物。



## (2) 焦虑讯号要注意：

假如同学发现自己经常有以下情况，那表示可能已受到焦虑情绪困扰，宜与家人，师长或辅导人员多作倾谈，如情况持续，更应尽早求助。

# 处理焦虑DIY-高中生自助锦囊

学业 / 行为	* 逃避上学 * 成绩下降	* 常欠交功课 * 害怕出席活动	* 功课 / 作业马虎 * 出现沉溺行为
性格 / 情绪	* 过份害羞、退缩 * 无法集中精神	* 稍不如意，大发脾气，对别人容忍度降低 * 难以作出决定	
生理讯号	* 胃口改变 * 头痛 / 胃痛等	* 过份疲倦 * 手脚颤抖	* 头晕、恶心

## (3) 焦虑正反面

事实上，焦虑情绪，与生俱来。正常的焦虑是有效的警报系统，提醒个人去采取行动。例如考试前的紧张心情，会推动考生认真温习。但严重的焦虑，会使人反应过敏，为小事惶恐不安。又或者于危险过后，仍忧心忡忡，焦虑无法纾缓，最终大大影响了表现，甚至损害身心健康。

## 处理焦虑的方法

### I. 预防篇

压力和焦虑息息相关。因此，平日能够实践健康生活方式，增强抗压能力，学懂如何调适焦虑，那么过度焦虑，甚至焦虑症，便无法「埋身」。

根据中文大学心理学系梁耀坚教授所创立的"七好减压法"(Seven-Well Stress Management Approach)，以下的七项行动，能有效抗压，抗焦虑：

1. 吃得好 (Eat Well) — 营养均衡，饮食定时
2. 睡得好 (Sleep Well) — 睡眠充足
3. 运动好 (Exercise Well) — 定时带氧运动，脑部释出"胺多芬"，镇静神经。
4. 玩得好 (Play Well) — 培养兴趣和健康的休闲活动，调剂繁忙的学习生活。
5. 工作得好 (Work Well) — 有效时间管理，避免拖延。选择有兴趣的学科或活动，有助提升学习或担任职务时的正面情绪。
6. 关爱得好 (Love Well) — 增强社交能力，扩阔支持网络。传递温馨情感，能使大脑产生正面化学作用，有助减压。
7. 心态好 (Mind Well) — 不逃避问题，凡事尽力而为，抱乐观态度，保持幽默感。

### II. 技巧篇

#### 1. 「身」法：学习松弛方法

焦虑情绪使身体常处于备战状态，进行松弛练习，能有系统地让身心进入深度放松，改变身体状态，如心跳 / 呼吸减慢，肌肉放松，血压下降，心境较平伏等，压力和焦虑所造成的身心反应亦得以减轻。建议同学每天订出1-2个固定时间（大约15-20分钟）练习以下方法：



# 健康解码

## A. 呼吸松弛法：

1. 找一个舒服的位置坐下或躺下
2. 双手放在腹部
3. 慢慢地用鼻子深深吸入一大口气，想像双手接触的位置好像气球般胀起来
4. 吸到尽时，忍着这口气，并在心中慢慢数三下：1…2…3…
5. 再慢慢地从鼻或口将那口气完全呼出，想像腹部就像泄气的气球般慢慢缩小

## B. 肌肉松弛法：

1. 找一个舒服、宁静的地方坐下，有足够空间可以伸展四肢。
2. 闭上眼睛，把注意力集中到身体。
3. 首先双手握拳，感受手部和前臂的张力，心中慢慢数1…2…3。
4. 跟着慢慢、自然、地放松拳头，感觉一下前臂放松的感觉，心中默念「放…松」，维持放松状态约20至30秒。
5. 双手屈起，手腕贴近膊头，收紧手爪，感觉上臂肌肉的拉紧，心中数1…2…3。
6. 然后慢慢放下双手，感觉一下上臂肌肉放松的感觉，维持放松状态约20至30秒。
7. 继续逐一收紧和放松其他部份的肌肉：肩膊，颈部、背部、脚部，使到全身放松。

## C. 意象松弛法：

1. 练习时，将注意力集中在一个安静、优美和舒适的意境中，有计划地去享受「白日梦」
2. 找一个舒适宁静的地方坐下或躺下，闭上眼睛
3. 想像自己在一个天朗气清的日子，到了一个广阔宁静的沙滩，水清沙幼，蓝天碧海。面上感到微微的海风吹来，听着小鸟的歌声，感受着脚下温暖的细沙，感觉很舒服……



## 2. 「心」法：思想调整

焦虑的一个主因，是个人对事件的理解。要处理，就需要改变自己的思想和对环境的理解。

### 调整思想三部曲

第一步：找住思想“我在想什么？”

- 练习捕捉你正在想什么，找出使你焦虑的原因。当感到焦虑时，要记录下来：时、事、地、人、情绪反应，即时想法。建议同学做一张“情绪—想法记录表”，随身携带，方便记录。

第二步：评估/检讨思想“我的想法合理吗？”“有多大风险？”

- 客观分析，检视那些想法，看看是否符合现实；找出有没有不合理、钻牛角尖的思想。同学可练习自问自答以下四条问题，评估所忧虑的事情，到底有多大风险：  
“害怕的事情，有多大机会发生？”



"事情有其他可能的解释或者原因吗?"  
"最坏的发生了又怎样,我应付到吗?"  
"怎样应付呢?如果事情无法改变,我怎样减少自己的忧虑呢?"

第三步: 改变思想"我可以有一些更好的想法吗?"

- a. - 透过以上的评估、检讨、自问自答,列出引致焦虑的想法
- b. - 以较合理客观,符合现实的想法代替。
- c. - 有恒心地练习正面自语,正向思维。
- d. - 焦虑的时候,容易产生负面自语,提醒自己以正面自语代替。

运用思想调整三部曲,转化焦虑型思想,以客观合理的想法代替,情绪(焦虑情绪减轻,乐观情绪增加)及行为(积极解决问题)亦会随之改变。

## 总结

- \* 焦虑是人面对危险和困难时,一种与生俱来,正常的情绪反应;处理得好,能帮人避开危险,提高警觉,增强表现。
- \* 过度或持久的焦虑情绪,则影响身心健康,妨碍正常的生活,学习和社交。
- \* 预防胜于治疗,应建立良好生活习惯和心态,增强抗压能力;亦可运用不同方法,如松弛练习,调整思想,减低焦虑情绪。
- \* 如焦虑问题持续,应尽早寻求帮助。

### 求助资料

#### 1. 精神健康 / 情绪辅导机构, 热线及电邮服务

- |           |          |          |                          |
|-----------|----------|----------|--------------------------|
| - 医院管理局   | 精神健康热线   | 24667350 |                          |
| - 香港心理卫生会 | 心理健康资讯服务 | 27720047 | dce@mhahk.org.hk         |
| - 东华三院    | 关怀热线     | 25480010 | twghcares@tungwah.org.hk |
| - 香港青年协会  | 关心一线     | 27778899 | yc@hkfyg.org.hk          |
| - YWCA    | 青年热线     | 27116622 |                          |

#### 2. 关于焦虑症或其他情绪病资料的网址:

- 香港心理卫生会 [www.mhahk.org.hk](http://www.mhahk.org.hk)
- 香港健康情绪中心 [www.hmdc.med.cuhk.edu.hk](http://www.hmdc.med.cuhk.edu.hk)
- 联合情绪教育中心 [www.ucep.org.hk](http://www.ucep.org.hk)
- Anxiety Disorders Association of America [www.adaa.org](http://www.adaa.org)

#### 参考资料

1. 黄富强等着 (2007) 驾驭焦虑——认知自疗手册, 天健出版社 (香港)
2. 李诚 (2006) 见焦拆焦, 博益出版社 (香港)
3. 汤国钧等着 (2008) 焦虑自疗, 突破出版社 (香港)
4. 郭碧珊 (2005) 为情所困——走出情绪病深渊, 经济日报出版社 (香港)
5. 汤国钧等着 (2004) 回到开心时——情绪管理DIY, 突破出版社 (香港)
6. 香港心理学会临床心理学组 (2004) 身心松弛练习, 香港基督教服务处出版



人生总有些时候会有焦虑的感觉，相信中小學生也曾經歷過。如果能夠正確面對，化焦慮為動力；對於成長會是一大幫助。以下是我們收集到一些同學對於焦慮管理的妙法、希望和大家分享：

做運動

看電影

睡覺

跟朋友傾訴

尋求別人的協助

我會到公園跑步，  
出一身汗，很舒服

開心快樂每一天，  
向好的方面想

聽音樂

可以深呼吸，先冷靜，  
後思想，  
還可以喝些清水

+852 1234 4321 亚辉

当我将要做Presentation时，我就会心跳加速、掌心出汗和肌肉绷紧，我怕已患上焦虑症了？

## 彩桥

你的徵状是由于将要做Presentation引致的压力，身体产生一系列的生理反应所致。不过这些反应可使我们精神抖擞起来，提高效率，让我们可以应付挑战。

+852 1234 4321 亚辉

但我做Presentation前一天就没胃口，晚上又很难入睡！

## 彩桥

你可以进行一些带氧运动，例如打球、跑步等，帮助纾缓紧张压力；另外进行肌肉松弛法或呼吸松弛法等，都有助纾缓紧张的情绪、帮助入睡。

## 彩桥

当然少不了事前的充分准备及多练习，更要不时同自己说「我一定得」、「我一定掂」等，以激励自己。加油，你一定能做得好！

+852 1234 4321 亚辉

谢谢你！：)



# 健康小先锋

明明和芳芳是很好的朋友。明明最近觉得很不舒服，他便和芳芳倾诉，芳芳很耐心地听他的心声，担心他可能有焦虑，建议解决的方法和多加陪伴他。



如欲查询有关学生健康上的问题，欢迎与健康通讯站联络。

电邮地址：[shsbridge@dh.gov.hk](mailto:shsbridge@dh.gov.hk)