



## 驅除煩惱小妙法

此資訊是由香港大學心理學系助理教授陳偉思提供

思考和擔心是兩個不同的行為。當你思考時，是正面和會為你帶來積極的想法或行動的。擔心卻多數是傾向負面的，通常是重複的——你會一次又一次，不斷、重覆地反思同一個細節，這種反覆思量並不會帶來積極的想法或行動。相反，當你充滿擔心、憂慮時，多數會經歷負面及消極的情緒，更難作出積極的行動。

可幸的是，擔心是一種行為，你可以學會去改變，好像其他習慣一樣。其中一個可以減少你擔心的時間是：有清晰目標地計劃你的「適時煩惱空間」——一個特定的時間容許自己去擔心。初時聽到，你或會覺得很傻，但許多人都認為這策略奏效。跟從以下的步驟，嘗試一下！

- 在每天的日程表裡計劃**15-30**分鐘為你的「適時煩惱空間」，就像你計畫其他活動一樣，最好不要策劃在睡眠前後的時間。
- 然後你可在已計劃的「適時煩惱空間」內，將所有在你腦海中浮現的憂慮寫在紙上。
- 如察覺自己在計劃的時間外出現擔憂，可以將憂慮寫在紙上，並提醒自己盡可能在計劃時間內擔憂。你亦可以對自己說「我已計劃了**15-30**分鐘去擔憂，所以我會盡量不在時限以外去擔憂。」
- 不用強迫自己去解決所有憂慮。只需覺察到自己正在積極地解決問題便可。
- 不用過份要求自己只在「適時煩惱空間」內擔憂。
- 練習，練習和練習！經歷時間的推進，當你在計劃的時間外擔憂時，你便可以更加了解及控制自己的憂慮情況。