

第三節簡介：應對焦慮

學生在上一節已學習了正面想法及負面想法會令我們對事情有不同的理解，從而影響我們的情緒、身體反應及行為。本節會讓學生透過心理教育學習留意及辨識負面想法（「黑雲思想」）的內容以作為應對焦慮情緒的第一步。學生亦會於本節中學習以不同的思想及行為策略來緩解焦慮情緒。

正如上一節所提及有關認知行為治療的理論，當人們受到外在事件刺激後，首先會產生內在的想法（認知），繼而形成情緒、行為及身體反應¹。如能調節個人的思想模式，便有助減少負面情緒及壓力。不少文獻指出，於普及性的校本計劃進行認知行為介入能減輕焦慮症狀²。故此，本節旨在透過參考認知行為介入模式的元素設計相關的課堂活動，為學生培養較正面的思想模式基礎及幫助學生認識調節情緒的策略。

學習留意及辨識黑雲思想

焦慮最主要的特徵是反覆地想着可能出現的負面結果和威脅。提出認知行為介入模式的 Aaron Temkin Beck認為，焦慮情緒的出現源於當事人傾向高估事情的危險程度或威脅性，同時傾向低估自己應對事情的能力³。在這些認知偏差下，他們傾向對一些狀況有消極的定論，於是容易感到焦慮或恐懼，出現急躁的情緒、反應過敏或逃避的行為，身體亦可能出現心跳加速或手心冒汗等壓力反應。在認知、身體、行為及情緒四方面的相互影響下，有機會形成一個惡性循環，令焦慮情緒持續。為讓學生學習察覺焦慮情緒的出現，了解身體相關反應，以及相關思想模式，本節以口訣的形式及日常生活的例子，讓學生逐步分辨及掌握相關概念。

學習緩和焦慮情緒的方法

學生會透過不同的體驗活動及老師講解，學習一些思想及行為策略去舒緩焦慮情緒。這些策略包括「思想加油站」、「安心保管瓶」及「注意力轉移大法」。

「思想加油站」背後的理念是以較正面的想法積極地應對目前的擔憂。承接本節上半部分的内容，當學生辨識自己的負面想法及思想模式後，可以善用正面的自我對話，鼓勵及提醒自己保持正面及積極的想法。

透過「安心保管瓶」的活動，學生將學習規限自己思考及處理憂慮的時間。這個方法源於「憂慮時間」（Worry time）或「延遲憂慮」（Worry postponement）的概念⁴。當我們注意到自己正被憂慮影響心神時，可將擔憂留待於「憂慮時間」時才去處理。這個方法可讓我們重新將注意力集中在當下的事情中，並體會到自己有能力把擔憂推遲以應對焦慮。當我們在「憂慮時間」時重新審視自己擔憂的事情，可能會發現這些擔憂變得不太重要或不相關。

「注意力轉移大法」用於暫時舒緩緊張的情緒及身體反應。學生學習到當自己情緒高漲時，可把注意力投放在一些具體且實在的活動上，例如運用五種感官幫助身心安定下來。

第三節參考資料

1. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.)*. Guilford Press.
2. Guide to Community Preventive Services. (2019). *Mental Health: Universal School-Based Cognitive Behavioral Therapy Programs to Reduce Depression and Anxiety Symptoms*. Retrieved from <https://www.thecommunityguide.org/findings/mental-health-universal-school-based-cognitive-behavioral-therapy-programs-reduce-depression-anxiety-symptoms>
3. Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books/Hachette Book Group.
4. Borkovec, T. D., Wilkinson, L., Folemsbee, R., & Lerman, C. (1983). Stimulus control applications to the treatment of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 21(3), 247–251. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90206-1](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90206-1)