

第二節簡介：焦慮的反應

第二節的主要目標是加強學生對焦慮情緒的認識，明白因焦慮而出現的情緒、思想、身體及行為反應，以及了解正面與負面想法所產生的影響。

認識焦慮情緒人人有，擔心害怕好正常

任何人都會出現焦慮情緒。學生在本節會透過影片及活動，明白焦慮是我們面對困難、危險及一些自己不確定或未能控制的事情時一種正常的情緒反應。焦慮感有助我們提高警覺和採取相應的行動以應付挑戰及解決問題。例如考試前的緊張心情，會推動學生認真溫習。這些焦慮通常是短暫性的，且是在實際情況下可以理解的正常反應。但當困難或危機已過，焦慮卻持續地出現，甚至嚴重影響我們的日常生活時，我們便需加以留意或尋求協助。

老師需注意，學生出現個別徵狀不一定等於患上焦慮症，但倘若學生焦慮的程度趨向嚴重，而且情況持續了一段時間，並對日常的社交生活、個人健康或學習表現造成負面的影響，便可能是患上焦慮症的警號，需要身邊的家人、朋友、老師或專業人員的支援。

認識因焦慮而出現的情緒、思想、行為及身體反應

面對擔心的事情時，人們會出現四種不同的反應。除了情緒反應，例如當下感到心情焦急、恐懼，我們還會出現思想、身體和行為反應。思想反應是指當危機發生時，我們當刻的想法，包括：想像自己應付不來、重複地想着可能出現的負面結果等。身體反應是指當人面對威脅時，「戰鬥或逃跑反應」機制會被啟動，身體當下即時產生的反應，包括：心跳加速、呼吸不順、胃痛等。而行為反應則指事情發生時我們的行動應對，例如：選擇逃避、對一些小事反應過敏等。學生會透過影片及活動，認識上述與焦慮有關的四種反應。學生也會透過情境例子，明白即使遇上同類事件時，每個人都可能出現不同的思想、情緒、行為以及身體反應，對身心健康和日常生活所構成的影響都不同。

認識陽光思想及黑雲思想，了解因正面與負面想法所產生的影響

學生在本節會透過活動，了解到正面及負面想法可以影響我們的情緒、身體及行為反應。根據認知行為治療 (Cognitive Behavioural Therapy) 的理論，想法、情緒、行為、身體反應有着相互關係，而負面的想法、感受和行為久而久之會形成惡性循環¹。面對同樣的事件，不同的想法會產生不同的情緒、行為及身體感覺，例如，有人會對環境、事情等作出負面的評估，認定眼前有危險和威脅存在，或預期最壞的結果一定會發生。而這些負面想法 (本教材稱為「黑雲思想」) 會容易令我們的身體警鐘持續長鳴，令身體產生一連串不同反應，並出現逃避的行為。相反，有人會對同一樣的環境、事情等作出正面的理解。而這些正面想法 (本教材稱為「陽光思想」) 能幫助我們在適當的時候關掉響起的身體警鐘，讓身體放鬆，減少不安的感覺，並以較積極的方式去面對事情。

第二節參考資料

1. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.)*. Guilford Press.