



# 焦慮家族的 成員

總是要很忙，停下來就不安。

恰似發條器中無意識的操作，焦慮家族有股頑強的推動力不斷令自己停不下來，時刻如箭在弦的心急驚惶。些許的焦慮、恐懼、強迫、羞怯、緊張和沒有安全感可成為我們的動力；然而，過多的焦慮容易引起的不只是心理困擾，腸胃不適、頭痛、常要別人服從自己、不能專注在眼前的工作等，皆有可能是焦慮家族成員所招致。

焦慮

恐懼

強迫

羞怯

緊張

沒有安全感

# 焦慮

## 一・焦慮的特徵

「我閨密去旅行認識了新朋友，她們好像很合得來又會約出去，但我擔心以後她會不會不再和我親近呢？」

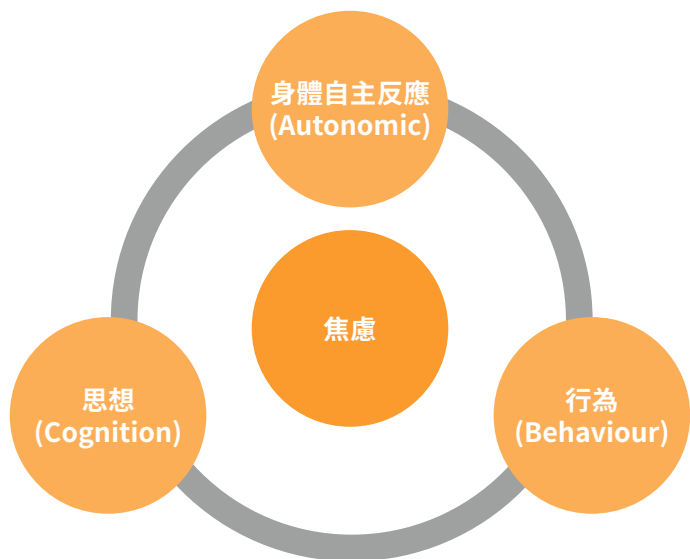
「升學考試就像是『一試定生死』，如果失敗了我就進不了大學，沒有大學文憑就很難找到好的工作，或許一直到五十歲都無法實現自己的夢想！唉！現在一聽到『綠袖子』的旋律就覺得很焦慮！」

「兒子中午出去旺角逛街，但新聞突然說那邊有交通事故，我打了 50 次電話給他都沒有回應，我很擔心他出了甚麼事……」

「唉，老闆突然叫我在外國客戶面前作匯報，我擔心自己表現不佳。他們會不會聽不懂我說甚麼呢？怎麼辦？」

不知大家是否對上述對話感到非常熟悉，甚至覺得自己就是其中一員呢？在生活中，我們大多數人都曾經歷過焦慮、坐立不安、感到焦慮的時刻。大部分人都不喜歡焦慮時心跳加速、額頭冒汗、心煩意亂的感覺，但其實焦慮是人類在面對危機時的自然情緒反應。有些人可能會混淆恐懼和焦慮，但實際上「恐懼」和「焦慮」是兩種不同的概念。「恐懼 (Fear)」是指面對即時危險 (Current danger) 的緊張反應；而「焦慮 (Anxiety)」則是指對未來、尚未發生的事情 (Future events) 感到擔憂和不安 (American Psychiatric Association, 2013)。由於焦慮的產生不是來自具體的即時事件或情境，而是來自於尚未發生、想像中的威脅或危險，因此有時我們可能難以清楚表達自己到底在焦慮甚麼。

美國心理學會 (2020) 將焦慮定義為「**一種以緊張的情感，擔憂的想法和身體的變化 (例如血壓升高) 為特徵的情緒**」。雖然每個人對焦慮的反應都有所不同，但當我們感到焦慮時，通常會出現以下一個或多個方面的反應 (Boyes, 2015)：



**身體 (Autonomic/Physical symptoms)**：相關身體反應，例如失眠、腸胃不適、無法集中精神、手震、心跳加速、出汗、口乾、頭暈、臉紅、疲憊、麻木、肌肉緊張。

**行為 (Behaviour)**：應對或逃避焦慮時所採取的行為，例如玩弄物品、表現急躁、握緊拳頭、避免眼神接觸、咬指甲、口吃、哭泣、大喊、顫抖、不斷搜集資訊但無法採取行動等。

**思想 (Cognition)**：對未來或尚未發生的事情持有負面的思想，例如不斷擔心、難以集中、害怕受傷害、自我批評、恐慌、覺得自己能力不足或愚蠢。

## 二·自測

每個人面對生活中的煩惱反應各有不同。有些人為人樂天積極，面對壓力時能夠有效調適，而有些人則經常為未發生的事情擔憂，感到寢食難安。現在，讓我們一起來評估一下，你是否正在感受焦慮？並且，焦慮又達到了甚麼程度呢？

在過去兩個星期，你有受到以下問題的困擾嗎？（請選擇適合你的答案）\*

	完全沒有	幾天	超過一半或以上的日數	近乎每天
1. 感到緊張、不安或煩躁	0	1	2	3
2. 無法停止或控制憂慮	0	1	2	3
3. 過分憂慮不同的事情	0	1	2	3
4. 難以放鬆	0	1	2	3
5. 心緒不寧以至坐立不安	0	1	2	3
6. 容易心煩或易怒	0	1	2	3
7. 感到害怕，就像要發生可怕的事情	0	1	2	3

\* 以上自我測評參考自 Spitzer 等（2006）的問卷，僅供參考之用，並非正式臨床診斷。如有任何疑慮，請諮詢心理學家或精神科醫生以獲得更專業和可靠的診斷。



**計分方法：**將每題的得分累計相加後，參考下表來了解您是否有焦慮情緒，以及其嚴重程度。

總分	焦慮程度	備註
0-4	無明顯焦慮	
5-9	輕度焦慮	建議找親友分享，解除心中的焦慮
10-14	中度焦慮	建議你立即尋求專業協助
15-21	嚴重焦慮	

### 三・應對方法

當面對過多的焦慮情緒時，我們都希望能夠有效應對，重拾專注力和工作效率。然而，我們應該採取哪些具體措施呢？美國心理學家 Edmund J. Bourne 在他的著作《焦慮與恐懼自助手冊》(2020) 中介紹了一些處理焦慮情緒的自助方法，值得大家參考。

**放鬆身體：腹式呼吸和漸進式肌肉鬆弛法**

當我們感到焦慮時，身體往往會產生一系列反應。透過腹式呼吸和漸進式肌肉鬆弛法，我們可以有效地放鬆身體，從而緩解焦慮情緒。

**腹式呼吸法**的原理是藉着吸氣時擴展橫膈膜，讓肺部吸入更多氧氣。這有助於降低心跳速度，使身體感到放鬆。

做法非常簡單，只需輕輕地從鼻孔吸氣，直到腹部去，然後再緩慢地從腹部向嘴巴呼出。過程中，我們可以將手放在腹部，感受吸氣時腹部的鼓起和呼氣時腹部回歸原位的感覺。此方法的好處是步驟少、簡單易學，隨時隨地都可運用。

**漸進式肌肉鬆弛法**的原理是藉着練習逐步拉緊和放鬆身體不同部位的肌肉，感受當中的差異，幫助我們能自如地放鬆肌肉，從而緩解身心的緊張。做法是先找一個寧靜舒適，可以躺平或者坐下的環境。準備好後就從下到上，從腳趾到頭頂，一步步的慢慢收緊和放鬆每個部位的肌肉，再保持身體靜止，專注於身體繃緊時和放鬆時的感受。

**停止憂慮：轉移注意力**

有些時候，為了從憂慮漩渦中走出來，減輕對未來的焦慮，我們需要學習改變關注的焦點，將注意力放回當下。以下是兩種有效轉移注意力的方法：

- 嘗試開展一項新的工作或活動，或通過小變化重新掌握注意力，然後才再投入原本正在進行的事情上。  
例如：當你正在觀看 YouTube 的時候，你察覺到自己突然浮現出一些焦慮情緒和擔憂思想，這時你可以嘗試轉看別的視頻，以幫助自己轉移注意力。
- 透過五感（視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺）去觀察身邊的事物。留意它們的細節、顏色、氣味或聲音，藉此去幫助自己控制注意力。  
例如：觀察桌面上的小盆栽，留意葉上的紋理；喝一口新泡好的茶，仔細感受它的溫度、香氣和味道；細心傾聽當下環境中的聲音，留意一下有多少種聲音，聲音是遠、近、響亮或微小的。

### 四・為甚麼有這個情緒出現？

俗語有云：「人生不如意事，十常八九。」面對生活中的種種挑戰，我們會感到焦慮是十分正常的。無論是在公眾場合演講、應對考試或比賽，甚至是面對生活中突如其來的變化（如升學、結婚等）時，我們大多數人都會感到憂慮和不安。這種焦慮情緒的產生，實際上是一種求生本能，能幫助我們應對問題，保持警覺，避開或遠離潛在的危險。然而，若我們無法有效處理焦慮情緒，或未能因應生活中的變化做出適當的心理和生理調整，將會對我們的生活造成嚴重影響。例如，我們在準備考試時感到焦慮，是因為我們認為這次考試對我們至關重要。因此，為了應對考試，我們會格外小心，用心準備，以免失誤影響成績。在生理上，我們的神經系統會在對這種壓力作出「戰鬥或逃跑反應 (Fight-or-flight response)」，釋出「壓力荷爾蒙 (Stress hormone)」去調節身體機





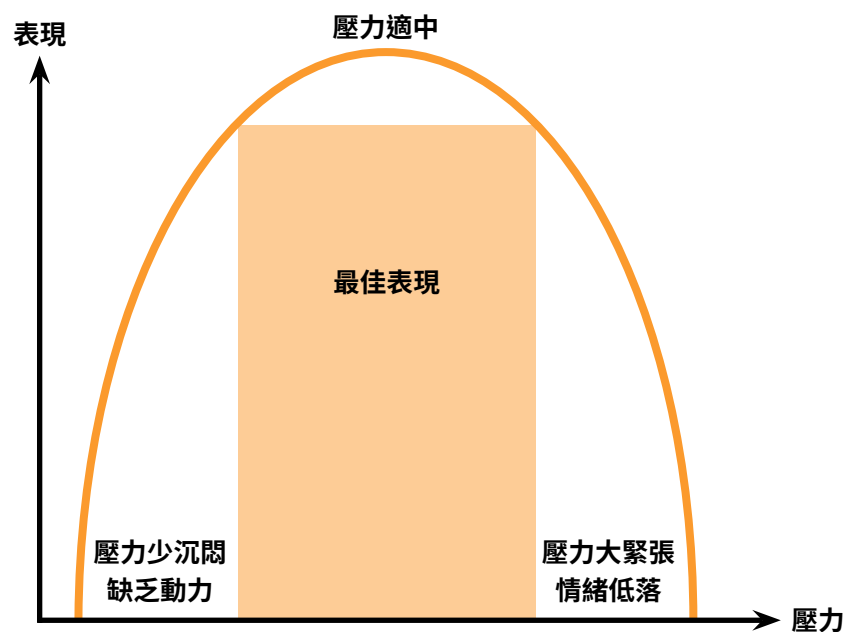
能，讓我們保持專注和精神去面對考試 (Harvard Health Publishing, 2018)。

雖然焦慮是一種人類演化得來的優勢，幫助我們察覺和應對潛在的危險，但我們都要小心留意焦慮的種類和程度。通常情況下，我們的焦慮反應會隨時間自動調適，或在處理好壓力事件後會逐漸消退，不會持續太久。然而，如果我們面對過多的焦慮，或引發焦慮的壓力事件持續出現，令我們的焦慮反應不能自動調節，因「壓力荷爾蒙」而出現的生理反應（如心跳加速、手心冒汗和肌肉繃緊）就會持續出現，影響到我們處理日常事務的效率和表現、身體健康甚或人際關係，造成更多生活上的問題，最後形成惡性循環 (Pietrangelo & Watson, 2017)。舉例來說，如果你是個深信自己隨時會被解僱的職員，你可能會過分焦慮，不斷擔心和全身繃緊，無法集中精神工作，最終令工作質素和表現大打折扣。



由此可見，我們所承受的焦慮和壓力量是會影響個人表現的。根據 Yerkes-Dodson 法則 (Inverted-U Principle, 亦稱為「倒 U」理論) (Yerkes & Dodson, 1908)，每一個人都有一個最適合的壓力水平。適

當的壓力可形成一股推動力，激勵我們提升工作效率和表現，促進個人成長。相反，過少或過度的壓力卻會令我們欠缺動力或過於焦慮緊張，因而大大影響工作表現。故此，我們要保持適量的壓力。當有過量或超乎實際嚴重程度的焦慮，而令我們不能停止或控制時，我們便要小心留意。否則情況持續惡化，就有機會患上焦慮症。



## 五・有甚麼可預防和注意？

當踏出自己的安舒區 (Comfort zone) 時，我們都會感到焦慮。雖然選擇逃避、留在安舒區裡，或許會暫時讓我們感到安心，但這樣的生活可能會缺乏挑戰和成長。期望將焦慮完全消除是不現實的，重要的是學會如





何調適。當焦慮達到影響身心健康、阻礙前進，甚至使我們陷入困境的程度時，我們就需要正視這個問題。為了減少不必要或不合理的焦慮，我們可以：

- 1. 擔憂日記 (Worry diary)：**處理焦慮和擔憂的第一步是覺察這些感受。每當你有擔憂的情緒或思想，你可以即時利用不同工具（如筆記簿或智能電話）把它們記錄下來。通過記錄擔憂，這能增強你覺察擔憂的敏銳度，也更能組織事件因果和更易處理。
- 2. 分辨擔憂：**當你能成功捕捉自己的擔憂後，我們就可嘗試把擔憂分類。一般而言，我們的擔憂主要分為實際性 (Practical worry) 和假設性 (Hypothetical worry) 兩類。實際擔憂是關於當前正在影響你的實質問題，一般在感到擔憂時，當刻會有可行的處理方法。例如：「我的孩子因病早退，我正在上班，當下我需要找幫手接送和照顧孩子。」而假設性擔憂是對目前尚不存在但將來可能發生的事情感到憂慮，但當刻沒有可行的處理方法，例如：「如果我失業後變得貧困，該怎麼辦呢？」
- 3. 處理擔憂：**當你分辨到自己的擔憂是實際性或假設性後，你就可以按其性質分別處理了。如果擔憂是和實際問題有關（即實際擔憂），你可以嘗試制定一些具體行動計劃去解決問題。而如果那些擔憂是關於未來或現時並沒有任何方法可即時解決（即假設性擔憂），你可以先把它們寫在一個「擔憂清單 (Worry time list)」上，留待「擔

憂時間 (Worry time)」再專心處理，然後嘗試將專注力重回當下（即剛被擔憂所干擾）的事情上。

- 4. 擔憂時間 (Worry time)：**你可以嘗試每日預留一個特定時段去擔憂。這時段無長短限制，最重要的是你自己覺得合適和足夠（如每晚飯後 20 分鐘）。當你在進行「擔憂時間」，請確保自己不受打擾，能夠全情投入去思想和處理擔憂。

## 六·應用例子

### 家庭層面

當孩子因為準備升學考試而感到緊張時，作為父母，我們不用急於為孩子解決問題，而是「先處理心情，後處理事情」：通過同理心溝通，讓他們感受到支持和理解，並引導他們找到解決問題的方法（韓成範，2022）。我們可以問孩子開放式問題，例如：「你擔心甚麼？有甚麼事情讓你感到緊張？你覺得我們可以如何幫助你？」這樣的問題有助於孩子表達內心感受並啟發他們思考解決辦法。同時，家長可以教導孩子腹式呼吸和漸進式肌肉鬆弛法，讓他們學會放鬆身體，緩解焦慮情緒。這樣的教導不僅能幫助孩子克服焦慮，還能讓他們在未來的挑戰中更加堅強自信。





## 學校層面

有時我們會因為和同學相處感到擔憂，甚至認為其他人不喜歡自己，而想要避免和他們接觸。為了減少這種負面想法帶來的過度焦慮，可以先回想最近一次與同學社交時所感到焦慮的情況，並將相關的負面想法寫下來。接著，嘗試提出問題來挑戰這些負面想法（Boyes，2015）。例如，如果負面的自動想法是「大家都在打哈欠，他們一定覺得我很無聊」，你可以問問自己是否可能有其他解釋（或許他們只是累了，與你無關）。試着留意在焦慮的社交場合之前、期間和之後經歷的自動負面想法，並用替代解釋來挑戰它們。這樣的練習有助於我們更客觀地看待與同學的社交，從而減輕焦慮情緒。

## 職場層面

當我們在工作上感到焦慮時，可以先花幾分鐘思考壓力的來源，用紙筆整理思緒，將其分為「可控」和「不可控」（Fosslien & Duffy，2019）。對於「可控」的壓力，比如今天需要完成的簡報，我們可以制定具體且可行的目標，如「今天 5 點前完成 30 張簡報投影片」，以分拆步驟方式減輕心理負擔。對於「不可控」的壓力，例如客戶不斷發訊息或超出能力範圍的問題，我們可先保持冷靜，待對方訊息暫告一段落後，再重新安排工作，並與主管溝通後再處理。

## 參考資料：

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Author
- American Psychological Association (2020). *Anxiety*. <https://www.apa.org/topics/anxiety/>
- Boyes, A. (2015). *The Anxiety toolkit: Strategies for fine-tuning your mind and moving past your stuck points*. Penguin.
- Bourne, E. J. (2020). *The anxiety and phobia workbook (7th ed.)*. New Harbinger Publications.
- Fosslien, L., & Duffy, M. W. (2019). *No hard feelings: The secret power of embracing emotions at work*. Penguin.
- Harvard Health Publishing (2018). *Understanding the stress response*. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>
- Pietrangolo, A. & Watson, S. (2017). *The effects of stress on your body*. <https://www.healthline.com/health/stress/effects-on-body#1>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of internal medicine*, 166(10), 1092-1097.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of comparative neurology and psychology*, 18(5), 459-482.
- 韓成範 (2022)。《父母的情緒，孩子都知道：與孩子一同練習調節情緒溫度，爸媽不失控，孩子才能做情緒的主人》。采實文化。