



基督教香港信義會
生命天使教育中心



「快樂巨升」

紓減學生焦慮

自助手冊



優質教育基金
Quality Education Fund



「快樂巨升」紓減學生焦慮計劃簡介

本港高中學生來自各方面的焦慮情緒日漸成為社會關注的議題，多項的調查及報告均顯示不少高中學生的焦慮情緒正處於高水平。計劃以正向心理學「品格優點」、「樂觀感」及「希望感」，設計不同形式的入校活動，協助高中學生減低焦慮，提升快樂感；並裝備老師及家長，協助學生處理焦慮；同時建設網上資訊平台，教育公眾紓減焦慮情緒，提升快樂感。

正向心理學

樂觀感

品格優點

希望感

「決心快快樂樂生活是得到快樂的第一步。」
George Hodges

目錄

「快樂巨升」紓減學生焦慮計劃簡介 2

引言

甚麼是正向心理學? 4
「品格優點」、「樂觀感」與「希望感」 5

焦慮與焦慮症

焦慮 6
壓力測試 7
焦慮症 8
經常焦慮症自我測試 9
焦慮症的解決方法 10

幸福秘笈

快樂小測試 12
P-正面情緒 13-19
E-全情投入的生活 20-23
R-正向人際關係 24-26
M-意義 27-30
A-成就感 31-38
結語：快樂幸福就在你手中 39

身心健康小貼士

讀書有法，壓力變動力 41-42
減壓鬆弛練習 43-44

參考資料 45
機構、中心簡介及青少年服務單位一覽表 46
有用資訊 47

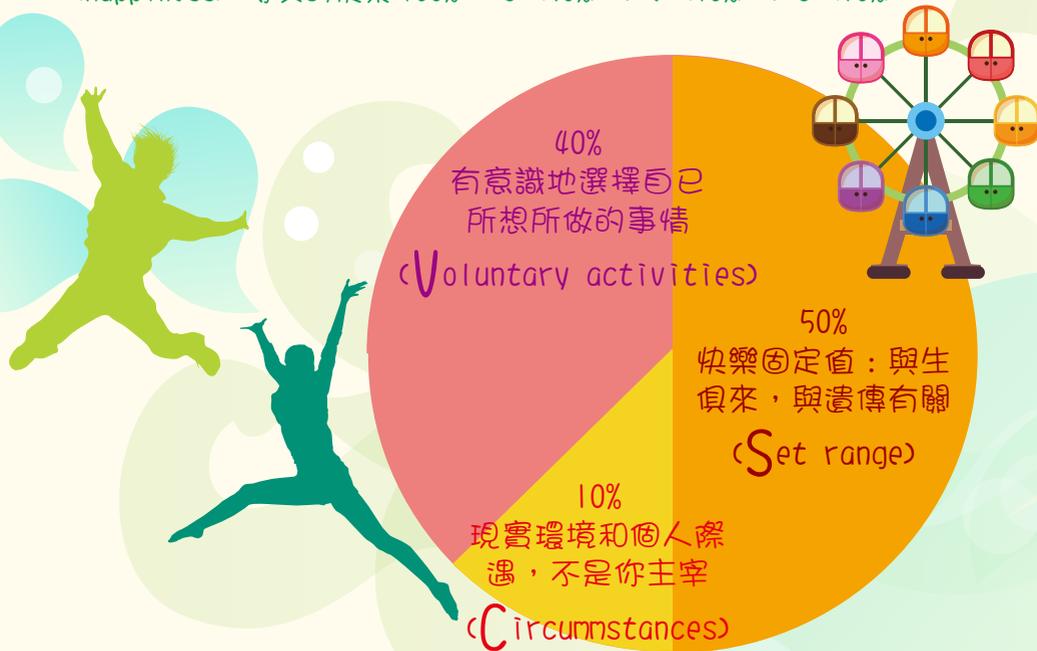
甚麼是正向心理學？

- 正向心理學是關於提升身心健康及生活滿意度的學問。美國正向心理學家馬丁·沙利文 (Dr. Martin Seligman) 注意到傳統的心理學只關注心理病與精神病，忽略找出生命的快樂和意義。因此，提出一個嶄新的心理學角度，幫助人去追求真正的美好人生，發表了「正向心理學」這個新的心理學角度，研究有關正面情緒、品格優點、樂觀、希望感、正面人際關係、感恩及人生意義等的概念。縱使人生中難免遇上困難和挑戰，但提升生命中的正向元素有助人抵擋負面情緒，預防心理疾病，像防護保護層似的保護我們不受傷害。



快樂方程式

(Happiness) 持久的快樂 100% = S (50%) + V (40%) + C (10%)



由此可見，快樂其實有得揀，好好把握自己可以控制的 40%，我們可以有意識地選擇自己所想所做的事情、訓練正向思維、樂觀面對逆境、投身有價值意義的目標等等，快樂便能盡在自己手中。

重要概念

- **品格優點 (Character Strength) :**
品格優點是指一種優良的品質、情操和行為，是個人內在的元素，人可以發現、創造和擁有個人的品格優點，繼而應用到日常生活。有研究指出，若人們擁有低程度的自我效能感，他在管理困難的處境時，會出現逃避行為及不正常的焦慮 (Bandura, 1997) ¹。沙利文博士指出，若人們能找尋及在生活中使用個人的品格優點，他們更能有一個美好的生活、增加學習效能及在面對逆境時增強抵禦能力 ²。
- **樂觀感 (Optimism) :**
樂觀感是指人們對將來會發生好事的期望程度。高樂觀感的人在面對逆境時，會趨向堅持不懈及有自信。他們明白悲觀對人們情緒及行為的負面影響，他們可以辨識到負面思想，駁斥負面思想、然後能重新得力，努力面對逆境與困難；因此，焦慮及沮喪情緒得以解放。
- **希望感 (Hope) :**
希望感是指人們能確立適合自己的合理目標 (Goal)，通過不同的達標方法 (Pathway)，並且不斷提升自己達標的動力 (Agency)，以致在未來達到目標。即使在遇到阻礙時，人們都可以制定一些其他的方法來達成目標 (Synder, 1994) ³。而當中達標的意志力 (Agency) 尤為重要，這個意志力使人有決心及對目標有所承擔，因此能激勵人們，克服困難，達成目標。

焦慮與焦慮症

焦慮

焦慮的定義是擔心或不安的感覺。

每個人的焦慮可以有不同表現，包括生理、心理、行為及認知四類徵狀。

生理徵狀

- 心跳加速
- 呼吸急速
- 血壓上升
- 冒汗
- 肌肉繃緊酸痛
- 腸胃經常不適
- 口乾
- 頭暈頭痛
- 胸部疼痛或
不適
- 失眠
- 尿頻



心理徵狀

- 感到坐立不安
- 精神緊張，難以鬆弛
- 時常感到害怕、恐懼
- 難以自控的恐慌及
煩躁不安

認知徵狀

- 對很多事過度擔心
- 過度警覺
- 災難化思想模式
- 難以集中精神

行為徵狀

- 感到不安，經常詢問不同的
事以確保自己
安心
- 以咬指甲或拔
毛髮等行為，
去舒緩自己的
焦慮
- 逃避面對問題



壓力與焦慮息息相關，現在先完成**壓力測試**⁴，了解自己的壓力狀況！請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況：

計分方法：從未發生 0 分，間中發生 1 分，經常發生 2 分

壓力測試

1. 覺得手上要做的事太多，無法應付。
2. 覺得時間不夠用，所以要分秒必爭。例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快速。
3. 覺得沒有時間消遣，終日記掛著自己要做的事。
4. 遇到挫敗時很易會發脾氣。
5. 擔心別人對自己工作表現的評價。
6. 覺得老師和家人都不欣賞自己。
7. 擔心自己的經濟狀況。
8. 有頭痛 / 胃痛 / 背痛的毛病，難於治愈。
9. 需要借煙酒、藥物、零食等抑制不安的情緒。
10. 需要借助安眠藥去協助入睡。
11. 與家人 / 朋友 / 同學的相處令你發脾氣。
12. 與人傾談時，打斷對方的話題。
13. 上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。
14. 太多事要做，不能每件事做到盡善盡美。
15. 當空閒時輕鬆一下也會覺得內疚。
16. 做事急躁、任性而事後感到內疚。
17. 覺得自己不應該享樂。



0-10 分：精神壓力程度低但可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高。

11-15 分：精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，仍可應付。

16 分或以上：精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法。

焦慮症

如經常感到緊張或擔心，並發現難以應付任何的新局面或新挑戰，而程度足以妨礙患者的日常活動時，我們就稱之為「焦慮症」(Anxiety Disorder)。根據《精神疾病的診斷與統計手冊》第四版指，焦慮症的核心症狀為：

1. 對很多事過度焦慮及擔憂，難以自控。
2. 這個情況持續至少六個月，擔憂的時間比不擔憂的時間為多。
3. 患者會具有煩躁、容易疲累、難以專注、易怒、肌肉繃緊、失眠等六項症狀之其中三個或以上症狀。
4. 患者通常會在兒童或青春期初發，另學習或社交等功能受到明顯受損。
5. 患者會感到痛苦，同時亦難以控制擔憂。



經常焦慮症自我測試⁵

- A. 請根據你的經驗回答下列問題：
- A 1. 過去數月，你是否經常擔心或者緊張？
 是 否
- A 2. 你覺得自己比一般人較容易擔心或緊張嗎？
 是 否
- A 3. 你是否覺得擔心或緊張的感覺難以自控？
 是 否
- B. 過去數月，以下情況是否經常出現？(可選多項)
- 無法安靜 容易受驚 多汗
 容易發脾氣 容易覺得疲累 腸胃不適
 呼吸不暢順 難以集中精神
 身體多處痠痛或肌肉繃緊
 心跳加速 失眠
- C. 上述情況是否對你做成明顯困擾？
 是 否
- D. 上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，是否造成明顯的負面影響？
 是 否

根據已綜合的國際診斷標準，如果：

- A. 第 1、2、3 題問題，你的答案皆為「是」；及
 - B. 症狀中有三項或以上；及
 - C. 覺得自己明顯受到困擾；或 / 及
 - D. 生活明顯受這樣的焦慮狀態影響，並持續數月或以上；
- 那麼，你可能已患上經常焦慮症。

如果在三條診斷擔憂的問題(即 A1、2、3 條問題)中，至少兩條的答案皆為「是」，但又達不到上述所有標準，便可能是容易焦慮者。若情況惡化，便可能引致經常焦慮症病發。



焦慮症的解決方法⁶

焦慮症是可以痊癒的，若發現自己或親友患上焦慮症，請及早求助，避免情況惡化，以致生活及日常功能有更大損害。解決方法有二：

1. 心理治療：

心理學家或社會工作者會以個人或小組模式為焦慮症患者提供輔導。而最常用的模式為認知行為治療。讓患者認清及改變自己既有的負面思考模式，以控制或減低焦慮狀況，並學習有效的應對方法，使日常的焦慮情況得以化解，預防焦慮症再產生。



2. 藥物治療：

精神科醫生會按照患者的患病徵狀及情況，而使用不同的藥物。短期目標是減輕或消除身心症狀，包括如焦慮、煩躁、疲累、失眠、肌肉緊張、心悸或腸胃不適等常見症狀。而長期目標是改善患者的生活質素，消除症狀對患者日常生活的影響、提升情緒及身體的整體功能。

焦慮症的預防方法

人生難免有逆境、困難和壓力，適量的困難和壓力可以使人成長和進步。但如何與壓力共處而又能有效預防焦慮症？最有效的途徑便是依從正向心理學提出的各種方法積極正向地生活，這本自助手冊將會逐步帶你掌握這些秘訣。

幸福秘笈



每個人都想幸福快樂，怎樣才可減低焦慮，生活得幸福快樂？沙利文博士的“PERMA”理論，提出幸福包含五大元素，而這五大元素對減低焦慮也有著重要的影響。

Positive Emotion
正面情緒

Engagement
全情投入的生活

Relationship
正向人際關係

Meaning
意義

Accomplishment
成就感

● 快樂小測試⁷

以下有一個簡單的小測試，讓你了解一下自己的喜樂指數。
(請注意：這並非一份標準化的心理量表，只供個人參考之用)

1. 我對現在生活各方面都感到滿意。□ 是 □ 否
2. 我感到人生是美好的。□ 是 □ 否
3. 我經常歡笑。□ 是 □ 否
4. 我很會為自己所經歷的感恩。□ 是 □ 否
5. 我經常感到活力充沛。□ 是 □ 否
6. 我享受生活。□ 是 □ 否
7. 我對周圍的事和人都極感興趣。□ 是 □ 否
8. 我對將來感到樂觀。□ 是 □ 否
9. 我有明確的人生目標和意義。□ 是 □ 否
10. 我很易對人感到友善和喜愛。□ 是 □ 否
11. 大體上我感到滿足。□ 是 □ 否
12. 我所期望的大多都能達到。□ 是 □ 否
13. 回望過去，我很少感到遺憾。□ 是 □ 否

你的答案愈多「是」，愈少「否」，
代表你愈有可能是個快樂的人。



正面情緒是幸福理論的基石⁸。現實中即使無可避免經歷壓力、焦慮等負面情緒，但只要多進行愉快的活動及經歷正面情緒，仍可做個心理健康的人。



1. 正面情緒帶來的好處⁹

1. 工作表現較佳，更有活力投入和參與；
2. 更易有樂而忘我的經驗；
3. 較具自制力和應付問題的能力；
4. 有較親密的人際關係，較強的社會支援網絡；
5. 更為人設想和樂於助人；
6. 有較佳的身體健康和免疫力，甚至壽命較長；
7. 婚姻較美滿，較少離婚；

2. 研究指出，正面情緒可促成以下正面循環的產生¹⁰



提升正面情緒的關鍵是我們的思想及行為模式，有樂觀的想法及恰當的行為模式，就會有樂觀的心情。上圖的正面循環中，當擴闊的思想及行為模式慢慢變成持久的個人能力，心理質素便會改善，而正面情緒也會增加，正面情緒亦會再增加我們的正面思想及行為模式，形成一個正面的循環，改善生活質素。培養積極樂觀的思想，可以讓你提升正面情緒，甚至為人生帶來莫大的轉變。

3. 培養樂觀感：正向三步曲

樂觀是可以學習的，而悲觀是可以改變的。
樂觀是一種態度、一種思維，包含至少以下幾方面¹¹：



3.1. 培養正面思想

「正向三步曲」方法：



「樂觀的人認為危機中充滿機遇；
悲觀的人則認為機遇中滿佈危機。」
英國政治家邱吉爾

第一步捕捉負面思想

要先學懂辨識自己的負面思想，再在下一步駁斥。



第二步駁斥負面思想

我們需要用不同的問題反問自己，駁斥無事實根據的負面思想。如下圖所示：



第三步轉念得力

把負面思想轉為正面思想後，內心的能量和盼望就會增加。

例子：

捕捉負面思想	駁斥負面思想	轉念得力
「我已盡力溫習，成績都是這樣，看來升大學沒有我份兒。」	這是真的嗎？有證據嗎？	成績都合格，不算太差！開始放心
	有其他可能性嗎？	成績不好有很多原因，可找老師商討，再改善溫習和答題技巧，成績可以好一點！
	後果真的那麼嚴重嗎？	現在距離考大學仍有很多日子，可以追得到的。不入大學也有很多出路，我為自己打氣！
執著於這個思想，對我有好處嗎？		預言自己升不上大學只會令我沮喪，倒不如每日把握時間溫習和改善自己！

我的樂觀練習

事件	負面思想	駁斥負面思想	轉念得力

3.2 培養樂觀感的其他方法

鞏固成功經驗

仔細地回憶一些引以為榮或心滿意足的成功愉快經驗，愈多這類美好回憶愈好，耐心欣賞每件事美好的一面，可成為你對未來樂觀的理由和動力。

模仿樂觀的對象

若想學習樂觀，可嘗試結交或多留意觀察一些積極樂觀的人，從中感應到這些人的心態和正能量，留意他們如何應付問題和困難，彼此感染的；多接觸開朗樂觀的朋友，你會得到很多有用的啟發和靈感，改變自己的心態和思維。

正確地看待結果

過分著重成敗得失，容易造成焦慮。你所重視的應是整個過程中自己的態度是否正確、是否盡了力、當中的學習和成長、以後如何改善，這些比結果更重要。

對未來抱正面的期望

樂觀的人不單有正面思想，對未來也抱有正面的期望。可以為自己建立一個積極寶庫，儲蓄正面的自我勉勵說話，在遇到挫折時用來鼓勵自己，增添正能量。

多感恩及擴闊行為模式

少抱怨，多對上天及別人感恩；且不固守自己的做事方式，用最有效的方法做事，並利用小休時間做一些賞心樂事和運動，你會發覺焦慮減退，快樂加增。

「快樂是生命的意義和目的，

是人類生存的終極目標。」

古希臘哲學家亞厘士多德

Engagement 全情投入的生活

投入生活，活出充實的人生是幸福的重要元素。

1. 全情投入與「神馳」

美國芝加哥大學著名心理學教授 Mihaly Csikszentmihalyi 多年致力研究人的「最佳體驗」，發現許多藝術家、運動員等形容自己所專長和有興趣的活動時，往往表示「非常專心和投入」、「樂而忘我」、「忘記時間的流逝」等。他稱這種投入的最佳心理狀態為「神馳」(Flow)，並歸納出達致神馳的特徵¹²：

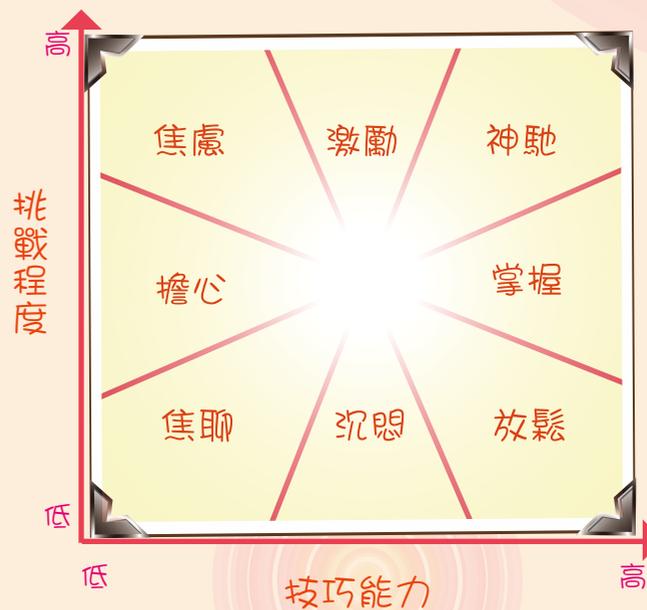
-  動作和意識的結合
-  明確目標和即時回饋
-  高度投入和專注
-  暫且放下各種擔心和憂慮
-  失去對自我的意識和察覺（泛指「樂而忘我」的境界）
-  經歷時間的迅速流逝
-  享受活動本身的趣味



「無論你在做甚麼、和誰在一起，
都要送他們一份最佳的禮物：專心。」
美國商業哲學家羅恩

2. 投入與焦慮

心理學家指出活動本身的挑戰性與個人技巧能力上是否配合會影響焦慮程度。不同挑戰程度與個人技巧能力的活動組合裡面，我們會經驗到不同的心理狀況與情緒，如下圖所示¹³：



要達致投入及神馳的境界，關鍵在於活動本身的挑戰性與個人技巧能力是否配合。太容易的活動會令人感覺沉悶，太困難的活動則會引致不必要的焦慮。適度的挑戰和技巧能力的配合，往往能增加個人對活動的掌控感，有助達致神馳的心理狀態，也是投入體驗愉快活動的最高境界。

因此，若要舒緩焦慮，一方面可以用各種方法重點加強個人的技巧能力，例如多做練習、多串英文生字、重溫基礎資料等；另一方面可調節挑戰的難度和個人期望，如減少選修科目。

3. 投入神馳狀態有以下具體的方法¹⁴

認清自己的個人專長和興趣，在日常的工作和學習中發揮。

把當天的工作和學習定下一些可達到的小目標，專注投入去盡力完成。

回憶過往哪些活動曾帶給你神馳的經驗，安排一些時間投入這些活動，建議先選擇一個難度適中的活動開始，過程中須排除外界騷擾，建議選擇一個安靜的環境，全神貫注完成該項活動。

與別人分享你努力的成果、過程當中的經驗和困難之處。

在假期時間，嘗試挑戰自我，投入一些你有興趣但從未試過的活動，如畫一幅巨型油畫、以自學形式烹調一道新菜餚、參與一項未接觸過的運動等，增加和擴闊神馳的體驗。

「投入生活，活出充實的人生」必須活在當下，這並不是放縱自己的慾望，也不是做事不顧後果的藉口。活在當下的真正意義是人全心全意投入現在的生活，不受過去的枷鎖所束縛，或是為未來不斷擔憂，而是好好把握每一刻的機遇，就在此刻以實際行動去實現自己的目標和理想。焦慮症的患者像是活在將來，不斷為未發生的事而擔憂。唯有活在現在，投入生活，享受和珍惜自己所擁有的，才是掌握幸福的秘訣。

「惟一重要的時刻是現在！

因為這是你惟一掌握力量的時刻！」

俄國作家托爾斯泰

小練習：回想一下你學習上的一些神馳體驗，把它們寫下來。

哪些科目令你經驗到「神馳」？

你可怎樣發揮得更好？

哪些科目令你感到焦慮？

你有甚麼方法協助自己提升相關的能力？

你會怎樣調節個人期望或處理的難度以減低焦慮？
