完成單元練習的步驟

單元練習是本課程的輔助工具，你可以借此練習將各單元所討論的概念和技巧類化至日常生活中，從而取得更好的自助治療效果。

1. 認識概念：要強化你的學習，請先觀看課程視頻並認識當中所討論的概念，有需要時可重複觀看視頻。

2. 描述概念：當自己對概念有更清晰的了解後，請你用自己的語言，嘗試複述，例如：「焦慮」是什麼？建議你在練習筆記的空白位置寫出來，以供日後參考。

請勿複製

3. 類化技巧：從今天起，在日常生活上應用所學的概念。例如，在你認識到「焦慮」是包括行為、思想、生理及情緒反應的不同部分後，當遇到困擾時，你可以分析當時的行為、思想、生理及情緒的相關反應，幫助你運用不同的自療方法來處理焦慮。

©2020 版權屬心理健康會所有，未經授權不得翻印，翻印必究 www.ipsyh.com

單元二：憂慮是甚麼？

1. 序言
2. 認識憂慮
3. 憂慮的成因
4. 為何憂慮會持續不斷
5. 管理憂慮的方法
6. 單元摘要

請勿複製

©2020 版權屬心理健康會所有，未經授權不得翻印，翻印必究 www.ipsyh.com

1. 序言

大部份心理學家及學者均認為憂慮是廣泛性焦慮症的主要特徵。 這個單元的主旨是解釋「甚麼是憂慮」，內容包括憂慮的成因、為何憂慮會持續及其有效的治療方法。

2. 認識憂慮

- 憂慮是「自我傾訴」
- 憂慮是不斷重複負面思想
- 「假如」的問題

你經常問自己的「假如」問題是甚麼呢？

_____

_____

_____

請勿複製

你外在的憂慮或內在的生理問題又是甚麼？

_____

_____

_____

- 認識正常及病態憂慮

3. 憂慮的成因

- 明顯的外在因素
- 不明顯的內在因素
- 試寫出任何曾使你憂慮的外在影像、資訊、狀況，思想或「假如...的想法」：

_____

_____

©2020 版權屬心理健康會所有，未經授權不得翻印，翻印必究 www.ipsyh.com

4. 為何憂慮會持續不斷？

- 對憂慮的無益信念

a. 對憂慮的負面信念

你認為憂慮有甚麼壞處？

_____

_____

_____

b. 對憂慮的正面信念

你認為憂慮有甚麼好處？

_____

_____

_____

- 無益的專注

請勿複製

- 無益的方法

a. 無益的思想方法包括：

_____

_____

_____

b. 無益的行為方法包括：

_____

_____

_____

你曾經嘗試用那些無益的思想或行為的方法來控制自己的憂慮：

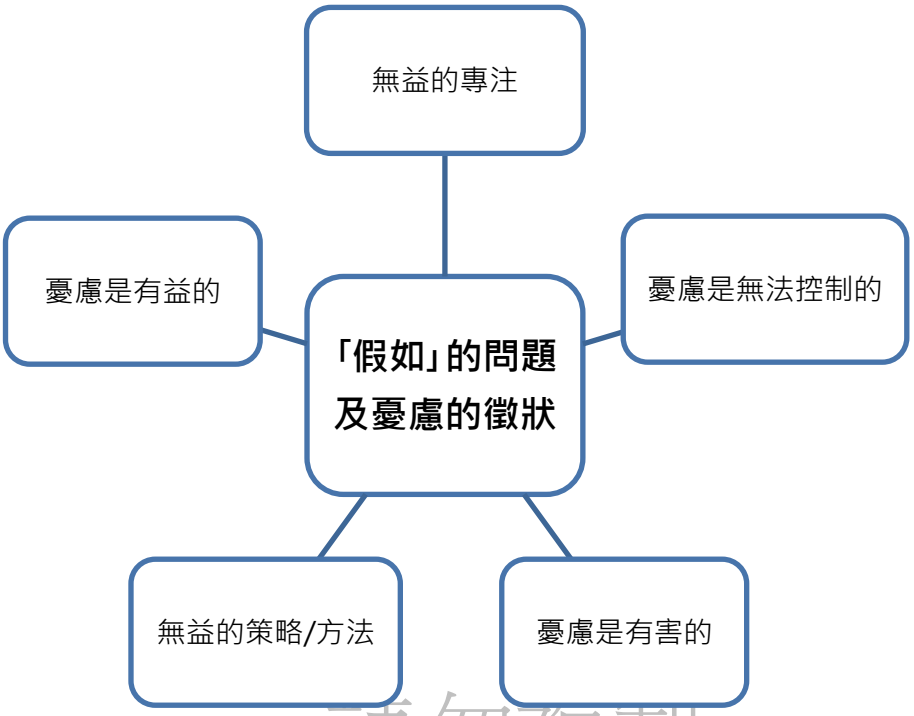
_____

_____

_____

©2020 版權屬心理健康會所有，未經授權不得翻印，翻印必究 www.ipsyh.com

- 憂慮的惡性循環



請勿複製

5. 管理憂慮的方法

- 如何處理「憂慮是不受控制的」錯誤信念（單元三 ）
- 專注力訓練（單元四）
- 如何處理「憂慮是有害健康的」錯誤信念（單元五）
- 如何處理「憂慮是有益的」錯誤信念（單元六）
- 解決問題訓練（單元七 ）
- 建立健康信念（單元八）
- 接受未知之數（單元九 ）
- 自我管理計劃（單元十）

©2020 版權屬心理健康會所有，未經授權不得翻印，翻印必究 www.ipsyh.com

6. 單元摘要

- 憂慮是廣泛性焦慮的首要病徵
- 憂慮是一種重覆的負面思想模式，老是想著未來可能發生的不幸事情。憂慮經常以「假如」問題的形式展現
- 引起憂慮可以是外在（例：處境）或內在（例：想法）的因素
- 持續憂慮是因為：

  對憂慮持有錯誤的負面信念 - 憂慮是不受控制的及有害健康的

  對憂慮持有錯誤的正面信念 -提高推動力、避免問題、預防及準備問題

  無益的專注 - 關注未來而不是當前的事情

  無益的策略 - 通過各種方法抑制
- 最初出現的「假如」問題並不是問題；關鍵是你如何回應你的負面想法 - 是拉近它們（因錯誤地以為憂慮是有好處的），或者是推走它們（因錯誤地以為憂慮是極度危害健康的）
- 抑壓或試圖阻止令人憂慮的想法是無益的，這只會導致更多的憂慮
- 克服廣泛性焦慮 -「認知行為治療法」的技巧：

  如何處理憂慮的負面及正面信念

  專注力訓練

  解決問題訓練

  建立健康信念

  接受未知之數

  自我管理計劃

請勿複製

©2020 版權屬心理健康會所有，未經授權不得翻印，翻印必究 www.ipsyh.com