

前言

讓焦慮與安穩並存

古時有個杞國人終日擔心天崩地裂，以致睡不安、吃不下。有人開導他說天空由氣體積聚而成，根本不會崩塌。他依然無法安心，開始害怕虛有氣體的天無力承受日月星辰的重量，導致星體殞落。經旁人再次解釋一番，他終於暫停對「天降異物」的焦慮，轉而為地陷的可能性憂心忡忡……

以上為「杞人憂天」之典故，比喻不必要的憂慮。今天若有人聲稱害怕天崩地裂，也會被取笑杞人憂天，再以「沒事的，別想太多」敷衍地安慰一番。真的可以不想嗎？太陽和月亮雖然不會掉下來，可是，日常值得焦慮的事情為數不少。

考試不合格怎麼辦？人生沒意義怎麼辦？家人會否出意外？電梯會否往下墜？招牌會砸下來嗎？同學是否不喜歡我？我會不會患上絕症？疫情何時結束？香港未來如何發展？世界經濟何去何從？

再加上現代社會資訊流通，本地與世界各地天災人禍瞬間傳千里。「恐襲再起傷亡慘重」、「好爸爸慘死遺愛妻幼兒」、「百年一遇水災多人受困」、「末日核彈即將測試」等聳動標題比比皆是，令人頓覺地球好危險，想逃，卻不知可逃往哪裡去。習慣杞人憂天、經常惶恐不安的朋友，是時候學習與焦慮好好相處。

想像中的危險

「我的生活中有著一連串可怕的災禍，但大多從未發生過。」

—— 馬克吐溫

焦慮是預期有壞事發生時感到緊張不安的情緒狀態，與害怕和擔心有共通處，實際上含意不同。舉個例子，在郊外見到蛇，感到害怕是正常情緒反應，人們怕被咬而即時逃跑和將蛇趕走。基本上只要逃到安全地方，害怕這種情緒便會消失。焦慮則是沒看到蛇，卻憂心遇蛇、被蛇咬，內心所恐懼的是一種想像中無形的危險。

焦慮有時源自昔日創傷，所謂「一朝被蛇咬，十年怕草繩」，被蛇咬後十年，看到蛇形物體依然驚惶失措。由於不確定蛇會否出現、何時出現，焦慮情緒持續時間一般比害怕更長，對身心的影響也就更大。一閃而過的念頭通常傷害有限，但若被焦慮所控，影響日常生活，例如害怕想像中的蛇而避開所有草叢，則需要正視與調適。

當我們覺察情緒源頭，知道引發恐懼的是回憶與想像中的蛇，而非眼前真正出現了活生生的蛇，有助緩解焦慮情緒。危機正在發生時，人們為了生存會即時逃跑及應戰，通常沒有空間焦慮。因此，焦慮情緒出現，代表眼前並無真正危機，當下的我們依然安好。探索情緒根源未必可消滅心中伺機而動的蛇，但只要了解它是何模樣、為何出現及何時出現，自我掌控感增加，未知的恐懼便會減少。

當焦慮成為病症

「我會運用驚人的想像力，把那不曾來臨的苦難串連起來，反覆掂量，加以誇張和擴大。等待痛苦遠比經受痛苦要難受百倍。」

——盧梭

焦慮促使人自保和避開危險，若任其過度擴張至病態程度，則會影響身心健康和日常生活。焦慮症是常見的情緒病，可細分為廣泛性焦慮症、分離焦慮症、社交焦慮症、特殊焦慮症、強迫症和驚恐症等，在身心方面為患者帶來痛苦。

一般人可能因為面對壓力或危險而焦慮，例如坐飛機時遇上氣流，想起飛機失事的報導，難免有點擔憂安危，航行回復穩定後，心情自然平復下來。焦慮症患者的恐慌程度則與事件的刺激程度不符，無法控制身心反應，在心理和生活上持續帶來困擾，例如因擔憂碰見陌生人而不敢外出、自覺雙手很髒而強迫性地一再洗手等。患者即使知道自己過慮，也無法緩和情緒與調節行動。

本書數十個篇章描繪了為許多人共有的日常焦慮情緒，大部分不屬於焦慮症之範疇，但也值得我們關注。讀者可透過書中內容知道焦慮是常見和有意義的情緒表現，不必為自己的焦慮而焦慮，同時加強對個人與他人情緒健康保持覺察力。如果發現焦慮情緒引發生理病症及影響日常生活，便需要及早尋求專業人士的意見。

焦慮的意義

「焦慮是有意義的。儘管有毀滅性的部分，也有建設性的部分。」

——羅洛·梅

許多人以為焦慮是一種病或應該驅趕和消除的負面情緒，其實焦慮屬人類生存本能，縱會帶來一些困擾，亦存在不容忽視的功能。焦慮響起的警號擾亂心湖，卻能促使人們在暴風雨前夕築好堤壩，以及在疫症爆發時張羅物資，減輕造成的傷害。

焦慮令人卻步，在錯過一些機會的同時，也避開了莫須有的危險。焦慮讓人「想太多」，整天想著「如果……萬一……」，但很多創意正是從不受控的胡思亂想中誕生（包括本書）。

《焦慮的意義》作者羅洛·梅說過，健康的人是在衝突中依然向前邁進，實現其自由；不健康的人則會退縮和自我封閉，犧牲個人自由。只要將潛藏內心的恐懼逐層拆解，就會明白世事無常，我們無法完全避開危險，卻可在危機中小心翼翼地探索與實踐生命意義。

勇敢不是無所畏懼，而是願意帶著焦慮前行。覺得坐飛機很可怕，仍視死如歸地上機，難道不勇敢嗎？每次考試前都緊張得肚痛，仍盡力溫習和應試，難道不該被讚揚嗎？能夠肯定焦慮的意義、欣賞自身焦慮的特質，客觀地評估它為自己帶來的好處與壞處，就不會因出現焦慮情緒而自我攻擊，變得更加慌張。

避開所有危險

「焦慮並非源於對未來的過度思考，而是來自操控未來的慾望。」

——詩人紀伯倫

焦慮的本質是對於失去控制的恐懼。面對未知與不確定的事情，譬如說工作、前途、疾病、生死、人際關係，容易產生不安的感覺，繼而意圖避開所有風險，尋求絕對安全。這種渴望控制一切的想法，本身就會增加焦慮，讓自己陷入無止境的恐慌之中。

實際上，我們做任何事都有風險。假如對焦慮響起的每個警號都嚴陣以待，將會活得很累很痛苦。部分傳染病可透過空氣傳播，戴口罩未必100%阻隔，是否要選擇不呼吸？進食有千萬分之一的機率哽死或食物中毒而死，要因為這點風險而拒絕進食嗎？在路上害怕被剝落石屎砸傷，不如繞路？新選的路不一定安全，還是躲回家吧！慢著，誰知道返家時會否在電梯裡被困？回到家又會否因為鄰居的冷氣機爆炸而殃及池魚？

人生本就是一場冒險，存在許多不確定因素，我們無法控制每一件事，包括焦慮感何時來與何時退，但可選擇以何種態度與這種情緒相處。不妨將焦慮當作愛操心卻善良的老朋友，下次當他喋喋不休地發危險警報，而你意識到其說法有點誇張時，不妨微笑告訴他「收到你的提醒了！我評估過情況與後果，沒問題的，謝謝關心！」

與焦慮共處之道

「焦慮的問題無疑是匯聚最重要問題的關鍵所在。」

——佛洛伊德

本書共分四個篇章，介紹四十種日常焦慮，包括上學焦慮、知識焦慮、分離焦慮、社交焦慮、罹病焦慮與死亡焦慮等。經常拖延任務、因隱憂而卻步、不愛接電話、不懂拒絕人、不停洗手消毒、習慣咬指甲與拔頭髮等，通通與焦慮有關。

我們出版這本書的目的，並非讓讀者消除焦慮感，而是全面地認識焦慮這種情緒，願意承認自己存在焦慮、了解自己為何焦慮、接納內在焦慮與探索如何緩解焦慮。每個篇章最後均設有「療癒空間」，無論是否經常感到壓力和焦慮，都可以透過這些練習檢測個人情緒狀態、整理想法和學習放鬆身心，保持平靜安穩的狀態。

最後，感謝在書中真誠分享焦慮心聲的各界朋友，讓讀者能夠體會不同人心底害怕的事情。將無形的焦慮透過文字具體地表達，本身就是有效的解憂減壓之道。同時感謝Majeh繼《情緒字典》和《解憂手冊》後再一次為本書的情緒健康教育書籍繪畫插畫，兩位可愛女生的作品生動有趣，令本書生色不少。

地球有危險的一面，亦存在安穩的空間，但願各位讀者能從本書領略與焦慮共處之道，安於當下，繼續前行！

目錄

序 險中求勝 保持全健身心 3

前言 讓焦慮與安穩並存 4

第一章：如影隨形的不安

出門口前的掙扎 14

可以不上學嗎？ 18

噩夢般的考試 22

凡事往壞處想 26

因隱憂而卻步 30

拖延未必因為懶 34

思考人生意義 38

我好像太無知了 42

等待十分煎熬 46

錢總是不夠用 50

無法好好休息 54

第二章：在意別人的目光

逃避社交場合 60

不要盯著我看 64

令人心跳的鈴聲 68

當眾說話大件事 72

開口拒絕很艱難 76

防盜誤鳴時 80

社交媒體焦慮 84

我長得不夠美 88

不能被比下去 92

不要離我太遠 96

家庭中的風暴 100

第三章：這個世界很危險

新聞就像恐怖片 106

電梯驚魂記 110

害怕中頭獎 114

搭飛機像赴刑場 118

口罩不夠怎麼辦？ 122

沒完沒了地消毒 126

好驚，有人咳 130

怕死是人之常情 134

假如親人出意外 138

世界末日倒計時 142

第四章：當心理影響生理

滿地滿桌的頭髮 148

參差不齊的指甲 152

我患了絕症嗎？ 156

呼吸為何這麼難 160

肌肉痠痛好難受 164

又要去洗手間了 168

一緊張就吃零食 172

難熬的失眠夜 176

參考資料 180

出門口前的掙扎



走出家門，慢著——

熄火了嗎？水喉關上了嗎？

要不要回頭，再檢查多一次？



剛走出家門準備赴約，突然停下來，回屋內檢查有沒有熄火、關窗、帶銀包。匆匆望了幾眼，再度出門，踏進電梯，想起自己漏了查看浴室的水龍頭。

明知再次折返檢查便會遲到，但不回頭的話，不安感愈來愈重。畢竟近日洗手盤有點淤塞，水喉沒關，水愈流愈多，浴室會否水浸？萬一流出客廳，浸濕電插頭，引發短路、火災，到時所有財物珍藏化為烏有，寓所變成廢墟，一家人流離失所，更有一堆善後手續要處理。說不定會殃及無辜的鄰居。噢，住對面的伯伯行動不便，火勢蔓延的話他逃得了嗎？萬一逃不掉的話……不如回家再看一眼？

有些朋友每日出門，腦海裡都會上演一齣災難片，忍不住再三回頭查看，甚至已上車了還記掛著，內心不得安寧。其實因擔心家中有異狀而多加檢查，是重視安全的表現，若未有因此而影響日常生活，可順其自然，不必為此而自責、擔憂或強迫改變，以免引起更大心理壓力。若行為已影響生活功能，例如因反覆檢查以致經常遲到甚至無法出門，便需要正視問題，尋求解決方法。

我們可以反思自己何時開始有這種表現：發生過多少次？屬長期習慣或某段時間變得更為嚴重？例如剛看過別人家中失火的新聞，出門時可能特別緊張。學習和工作壓力過大，內心太無力的時候，也可能會透過反覆檢查家居來增加掌控感。從根源處理壓力後，或能緩解相關症狀。

出門一步三回頭

出街最擔心係冇帶電話，出到去又揀袋檢查幾次電話冇冇跟身，落到樓又要停低睇幾次。試過因為咁而返學遲到……感覺好難受，好想畀自己放鬆吓！

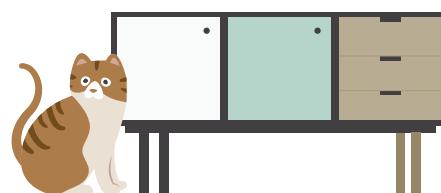
巴 · 17歲

出門要檢查很多部分，確保自己冇帶鎖匙、帶電話、熄火、關電腦、關水喉、鎖好門……為怕遺漏有時會返去再檢查多次。

檸樂 · 26歲

雖然一再提醒自己已關好爐頭，出門兩秒後還是會自動回去多看幾眼。然後快要回到家的時候，我又會想像家中失火、被小偷爆格或發現屍體的畫面……這些念頭幾乎天天出現，已習慣了！

Crystal



+ 療癒空間

自我檢測

覺察是情緒管理的關鍵，請根據日常出門情況，圈出合適選項。

- 我 A 經常 B 間中 C 甚少 在出門後折返檢查
- 我 A 經常 B 間中 C 未曾 因出門後折返檢查而遲到
- 當我折返檢查的時候，我會覺得
 A 不安感增強 B 不安感沒有變化 C 安心一點
- 當我感到不安，但不折返居所檢查，這份不安會
 A 持續長時間 B 持續一會兒 C 很快消失

計分： A 5分 B 3分 C 1分

結果分析

15分或以上：請留意焦慮對日常生活的影響，假如折返檢查後未能減輕擔憂，反因自覺不正常而增加心理壓力，容易令問題惡化。可嘗試其他令自己安心的替代方法，例如購買家居保險以防萬一；出門前安坐數分鐘，進行鬆弛練習和深呼吸，有助紓緩緊張感。

7至14分：你出門時偶有焦慮表現，不妨回想有沒有特別事件引發不安感，再從根源處理。其實焦慮通常只會持續一陣子，直至專注其他事便停止；我們亦有能力接納這份不安感，可選擇不被其影響生活。

6分或以下：你出門時的焦慮感不算高，只要預留充裕時間作準備和檢查好關鍵項目，就能在平靜的狀態下出發。



不能被比下去

人們拼盡全力追求理想表現，

有時候無論跑得多快，內心仍然不安，

因為其他人也在跑。

我必須全力奔跑
才能讓自己留在原地



「在這個國度裡，你必須用盡全力奔跑，才能留在原地。如果你想前往別處，就得比剛才跑快最少一倍！」這是《愛麗絲鏡中奇遇》裡紅皇后對愛麗絲說的對白，後來被進化生物學家范華倫借用為「紅皇后假說」，簡單而言是物種必須不停進化才可生存，而且要比其他物種進化得更快，才能確保長遠的有利位置。

不進不是停滯而是倒退，用此概念來形容成就焦慮也頗為貼切。社會競爭激烈，人們拼盡全力追求理想表現，有時候無論跑得多快，內心仍然不安，因為其他人也在跑。現代學生學習內容豐富，熟習兩文三語外多學一門日文，可以安心嗎？不行！有同學除日文外還學了德文與法文。別人行前一步，自己必須前進兩步才能保持優勢。

成就焦慮是害怕無法達到目標成就，並將失敗想像得很可怕。其次是達成某目標後不滿足，自覺未盡全力，不安地朝著想像中更遠更美好的目的地奔跑。完美主義者難以忍受平庸，完美之上要更完美，較常出現成就焦慮。若在成長過程中被重要他人賦予過高期望，表現不夠好被嫌棄、做得極好才獲肯定，亦容易產生成就焦慮。

不進則退的信念看似正面，卻可能形成沉重心理壓力。當心目中唯一成功定義是100分，90分已屬需要自責的災難性失敗。獲得滿分亦難安心，一方面自覺無法更上一層樓，另一方面未能確保日後繼續滿分。將標準訂得太高，往往因心理壓力太大而行動不了，反而無法向前。頂尖與失敗之間有廣闊空間，學習享受過程、接納自我、在心靈上保持彈性，可避免無止境地追求卓越而終致寸步難行。



我好像不夠好



好不容易入到最想入嘅大學，發現天外有天，與新同學相比我特別廢，學識、語文和社交能力通通不及別人，變成地底泥，甚至甚麼都不是，然後就好想摺埋自己！

Raymond · 18歲

之前在工作上達到一個小里程碑，被很多人欣賞，開心了非常短暫的時間後，我就開始焦慮，因為不知道之後如何再超越自己，達到下一個更出色的成就。

Mandy · 30歲

每天看到學習課業嘅時候，會不由自主咁覺得好大壓迫感，覺得自己不如其他人、覺得自己抗壓力比其他人差，然後好容易不斷手震，呼吸唔到咁，以致慢慢遠離學業，但另一方面就會更擔心將來嘅前景同就業。我會嘗試練習靜觀，覺察自己當刻嘅感受。有時當自己真係太緊張，就會用暖包 / 冰袋，嘗試透過身體感覺來減低焦慮。

海程 · 17歲

接手前同事的活動項目，這個活動主題深受參加者歡迎，翌年我要重新構思主題，感到很大壓力，很怕自己做得不夠好，會「拆了招牌」，令大家失望。那時每晚都睡得不好，夢見自己被上司責備，回到公司又因為覺得自己的構思不夠好，遲遲交不出計劃書，有點拖延症狀。現在回想起仍會感到恐懼！

+ 療癒空間

化解自我攻擊

嘗試練習反省而不批判，只反映事實而無需貶低自己。例如成績退步，可反省「這次考試前太晚睡覺，狀態不佳，大意看錯題目」，而非自我抨擊「我真失敗，這麼低分別人一定會看不起我！」

寫下一次自我否定的經歷，你說了甚麼來抨擊自己表現不佳？

試將上述自我抨擊的說話，改寫為反省而不批判的句子。

自我安撫

成就焦慮者的内心住了一個嚴厲的判官，即使已經很努力及獲得一定的成就，心裡面仍有人揮動小鞭子叫囂「你做得不夠好！要再努力些！」自我否定需要耗費心力，雖然渴望表現得更好，卻淹沒在焦慮與自貶的漩渦中，最終難以行動。

嘗試視自己為好朋友，覺察內心痛苦，再用善意和理解的說話安撫受傷的心靈，例如「辛苦你了，我知道你很想努力，只是此刻你很不安、很大壓力。放過自己，暫時休息一下吧！」

紿自己的安撫說話

口罩不夠怎麼辦？



物資足夠與否是主觀概念，

有人覺得半盒口罩已足夠，

有人囤了數十盒，仍然極度不安。

今次大鑊啦！



「行了十間超市都沒米和廁紙賣，貨架被掃空，比打仗更誇張！」

家中只剩半盒口罩，新訂的又被截單，怎麼辦？」二零二零年農曆新年後，香港一度出現口罩荒、糧食荒、廁紙荒，引發集體焦慮。焦慮促使我們未雨綢繆，不一定是壞事。若非港人擔心前所未見的疫症在本地大規模爆發，及早張羅物資，無論有沒有染病都戴口罩和加強消毒，病毒或會蔓延得更快更廣。

面對充滿未知的疫情，焦慮屬正常反應，過分擔憂則影響身心健康，例如因「一罩難求」失眠、通宵排隊搶購防疫物品而休息不足，太過勞心勞力，削弱抵抗力反而容易染病。行動前要評估焦慮程度與現實是否相符。買不到口罩一定會感染？自己必須天天出門？沒有廁紙不能生存？目前情況會永遠持續？要囤積多少才足夠？

物資足夠與否是主觀概念，以口罩為例，有人覺得半盒已足夠，剩餘的還可贈予他人應急。有人囤了數十盒，仍然極度不安。當你覺得「無論囤了多少還是不夠」，便需要靜下心來尋找這份匱乏感的源頭。試回想以往有沒有經歷勾起近似感受，例如曾對於某事物「人有我無」感到巨大失落與匱乏，再了解如何填補內心的空洞。

當我們相信自己陷入生存危機，身心會處於戒備狀態。此時可覺察身體——呼吸是快是慢？肌肉繃緊或放鬆？讓懸著的心回到當下。未來的事難以預料，請記得此刻自己依然安好、仍在呼吸。同時不必聚焦於缺乏的事物，專注在你擁有的部分，有助增強身心能量。

總是覺得不夠

之前買不到口罩，要四圍撲和靠人接濟的感覺太差，不想再經歷多一次。故事教訓我以後要早些做好萬全準備。

碩 · 27歲

疫情剛殺到來的時候，撞正過年，好多藥房不開，而且周圍缺口罩。數著家中剩餘的十幾個口罩，感到很不安，又不知疫情持續多久，有種前路茫茫的感覺。

Carmen



超市無米及廁紙賣，周圍撲買物資。家中只有少量米，要跨區買廁紙及米。

Viola · 30歲

看著WhatsApp瘋傳的訊息，本來都想保持理性，不是很擔心日用品不夠的問題，總覺得之後慢慢會補貨。不過當看到超市貨架被掃清光的震撼畫面，就會擔心若然自己現在完全不買，在市面一片恐慌甚麼都搶的情況下，也許很長時間都買不到需要的東西。

Sandy

+ 療癒空間

五歲時媽媽將僅有的雪糕給了哥哥、八歲時渴望爸爸聽你說話結果他冷淡敷衍、十二歲時因為波鞋太舊被同學嘲笑……有時我們以為缺乏的是物質，實際上是關係和自我價值等方面不滿足讓內心出現了大大小小的洞。清楚這些洞的源頭，知道如何撫平它們，才不會無止境地往內填塞物質、虛名與不良關係等後仍覺得不夠和焦慮。

繪畫練習

1. 在圈內繪畫代表你心中匱乏的坑洞，數量大小隨意。一邊覺察內在匱乏經驗，一邊為坑洞填色，表示你已感受到它們的存在。
2. 回想生命裡給你力量的元素，例如善良、親情、獨特與毅力等，在坑洞外圍畫上一層一層的圈，為環形填上喜歡的顏色。當你強化這些保護網，匱乏坑洞未必從此消失，但在心中佔的比例會漸漸縮小。

