

焦虑

我不怕



卫生署儿童体能智力测验服务

焦虑 我不怕



卫生署儿童体能智力测验服务

给家长的话



焦虑是一种常见、人人皆有的情绪，每个人都会有紧张和焦虑的时刻。不过当焦虑变得过度和不合理，就可能成为一个问题。过度的焦虑令孩子感到不安，亦妨碍了孩子的学习、社交及日常生活。对于孩子而言，这真是一头可怕的魔怪！

孩子虽然会感受到焦虑，却可能无法理解它，或难以向他人解释自己的感觉。这本小册子的目的，就是希望透过故事让孩子明白焦虑的成因、不同焦虑问题的徵状，以及有甚麽方法去克服焦虑这头魔怪！

我们建议家长陪伴孩子一起阅读这本小册子。在阅读的过程中，家长可了解孩子对于自己焦虑问题的想法及感受，给予支持和鼓励。若孩子在阅读时有不明白的地方，家长亦可从旁协助，加以解释。



人物介绍



小明



希希



小慧



宝儿

小明、希希、小慧、宝儿是小学里的同班同学，他们各有不同的焦虑问题。



Q仔

Q 仔是个好奇的小朋友，
遇到疑难总会问清楚。



A博士

A 博士学识广博，对于
Q 仔的问题必能一一解答。

学校举行露营活动，小明、希希、
小慧、宝儿的爸妈替他们报名参加了。
露营於两星期後举行，正当班上其他同学都为
这项盛事兴高采烈、忙於筹备之际，
四人却各怀心事，各有自己的担忧



这次惨了！露营的地点在荒山野岭，一定会有很多蛇虫鼠蚁，到时看见青蛙和蜥蜴怎么办？我最怕就是青蛙和蜥蜴了！



小明

露营这么多同学参加，我最怕就是人多的场合！如果不相熟的同学跟我说话怎么办？他们一定会笑我说话吞吞吐吐！如果要玩集体游戏怎么办？所有同学都会看到我笨拙的动作！



希希



露营的地点在荒山野岭？
那岂不是会很肮脏？弄脏了不能
洗手怎么办！晚上还要在野外
度过，那怎么洗澡啊！

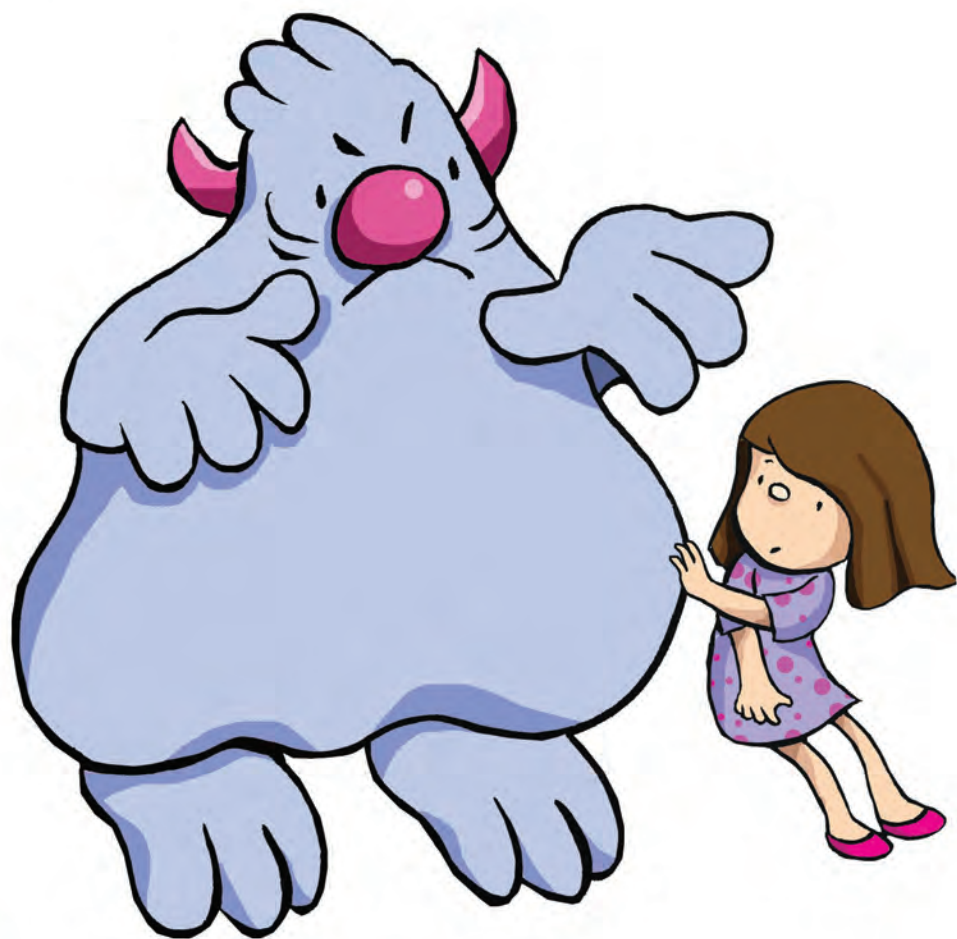
小慧



在荒山野岭露营啊！如果下雨
了可以躲到哪儿呢？万一打雷
闪电击中营地怎么办？会不会迷
路啊？万一滚下山坡了怎么办？
会不会遇到贼？.....

宝儿

小朋友，
你有小明、希希、小慧、宝儿这样的忧虑吗？





小明很害怕青蛙和蜥蜴，原来有不少孩子，都会害怕某些昆虫或动物，例如：猫、狗、老鼠、蜘蛛、蟑螂、蜜蜂

除了昆虫和动物，还有不少令人恐惧的事物，例如：怕黑、畏高、怕血、怕打针等等



对呀！我也很怕狮子和老虎啊！



很多人都会有一些较为害怕的事物，例如狮子和老虎这些猛兽，因为它们有攻击性和危险性，所以很多人都会怕它们，这些恐惧也很正常和合理！不过，如果有些东西令你过度害怕，变得不太合理，甚至影响到日常生活的话，那就要让爸妈或其他大人知道，看看如何帮助自己。



有些孩子像希希一样，很害怕社交场合，亦很抗拒与陌生人接触。在家中与爸妈或其他家人在一起时，他们会觉得轻松自在。但当要出席一些社交聚会，就会紧张不安了！



如果孩子感觉有人留意或评估自己的表现，又或者要他们在别人面前说话或表演，那就更加恐惧了！



我的同学有些比较文静和害羞，他们也有问题吗？

人人都有不同的性格，轻微的害羞不一定有问题。不过如果他们害羞的问题很严重，甚至影响了社交及日常生活，那就要帮助他们了！



有些孩子像小慧一样，很害怕肮脏的事物，脑子里经常出现「我的手弄脏了！」

「这些东西很肮脏！」的想法，迫使他们经常洗手或抹手，或者不肯接触某些东西。



除了肮脏的东西外，有些孩子可能会有其他困扰的想法，例如很担心遗忘了或漏做了某些事情，所以要不断重复检查。



这对筷子要
对齐啊！

另有一些孩子，过分追求完美，凡事都不能出错。有些孩子则很着重整齐和规律，所以东西都要依次序摆放得整整齐齐，放乱了就会有不安的感觉。

但是爸妈及老师经常都吩咐我要先
洗手才吃饭、书包要检查清楚、东
西不要随处乱放啊，有问题吗？



爸妈及老师的教导都很正确。
不过如果洗手、检查的次数太
过频密，又或者经常都被这些
想法困扰，那就要留意了！



有些孩子像宝儿一样，很容易就会担忧，对于日常生活中不同的事物，即使这些事情发生的机会率非常低，都会经常出现不好的想法。



「如果...」、「万一...」这些词语，经常都会挂在嘴边，很容易就会联想到夸大了或灾难性的后果。

爸爸，万一游泳时突然抽筋，会不会淹死？



妈妈，如果我这次默书不合格，是否不能升班？



我也试过，为了第二天要比赛而担忧啊！

很多人在面对重要事情来临时，例如比赛、考试、面试、表演等，也会感到紧张和忧虑，这也是很正常的事。不过，如果日常生活中很多琐事，甚至一些没有发生的事情，也令自己担忧不已，那就是过度焦虑了！

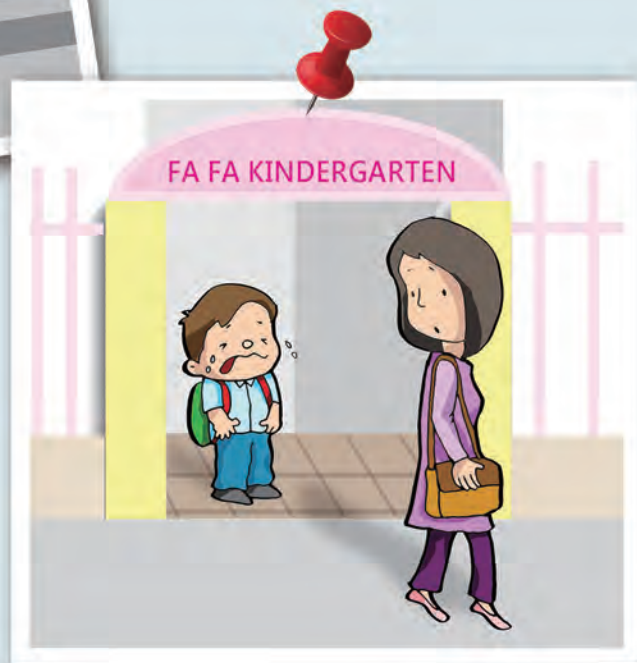


除了以上这些情况之外，其他孩子可能还有不同的焦虑和恐惧，例如：



有些孩子在学校或某些场合都不敢说话，但在家中与爸妈交谈却没有问题。

有些孩子很害怕与爸妈分离。



有些孩子在经历意外或灾难後有强烈的恐惧，常常回想起意外或灾难发生的经过。



亦有些孩子会突然出现身体不适，例如心跳加快、呼吸急速、头晕、手抖，好像透不过气似的。这些症状会令孩子过分担忧自己的身体反应，以为自己快要昏倒或窒息。



其实每个人都会有紧张和焦虑的时刻，例如
上台表演前有些紧张，看见恐怖的东西会觉得害怕，
这些都是很正常的事。

不过，如果紧张和焦虑的感觉经常出现，而且
过度强烈，影响到上课学习、与朋友玩耍或
日常生活，焦虑的感觉就像一只魔怪般骚扰着
我们，那就要想办法去对付它了！



焦虑这魔怪，从哪儿跑出来？





每个人都会有恐惧的东西或紧张的时刻，
只是人人害怕的东西都不一样，或紧张的程度有分别而已。这是因为每个人的想法、
经历和生理都有所不同，形成有些人较易担忧
和恐惧，有些人却好像甚么也不怕！

我不明白，小明、希希、小慧、
宝儿他们害怕的事情，我一点也
不怕啊，我又是否不正常呢？



想法



经历



生理



想法：

每个孩子的性格和想法都不一样，即使面对同一事情或处境，大家的看法和反应都有不同。这些想法，却是形成焦虑问题的关键！



例如：宝儿天生的性格比较谨慎，很多事情都会以防万一。其他孩子可能从未考虑过的事情，她都会预先想一想，有时却会钻进牛角尖，想得太多太远了！

例如：希希很介意别人对自己的看法，常常担忧会在别人面前出丑，害怕别人认为自己古怪或笨拙。太多的顾虑，令他与人相处时欠缺自信。当成为众人目光的焦点时，更加紧张得不能抬头！



经历：

每个孩子的成长经历都不一样，有些孩子可能曾经遇到令人不安、害怕的事情，所以形成恐惧。



例如：希希曾经被一些顽皮的同学戏弄及取笑，令他很害怕与其他孩子相处及玩耍。

有些孩子的焦虑和恐惧，可能是模仿他人的想法和行为，受到身边的家人或朋友潜移默化所影响。

例如：小慧的妈妈很注重清洁，除了经常洗手之外，家里亦打扫得一尘不染，她也时常提醒小慧要保持清洁。



生理：

有些孩子遇到害怕的东西时，身体会有强烈紧张的反应，例如：心跳加快、呼吸急速、头晕、手抖、冒汗、肌肉抽紧、肚痛、想上洗手间等等。相反，另一些孩子遇到恐惧的事物时，身体反应可能没有那么强烈。



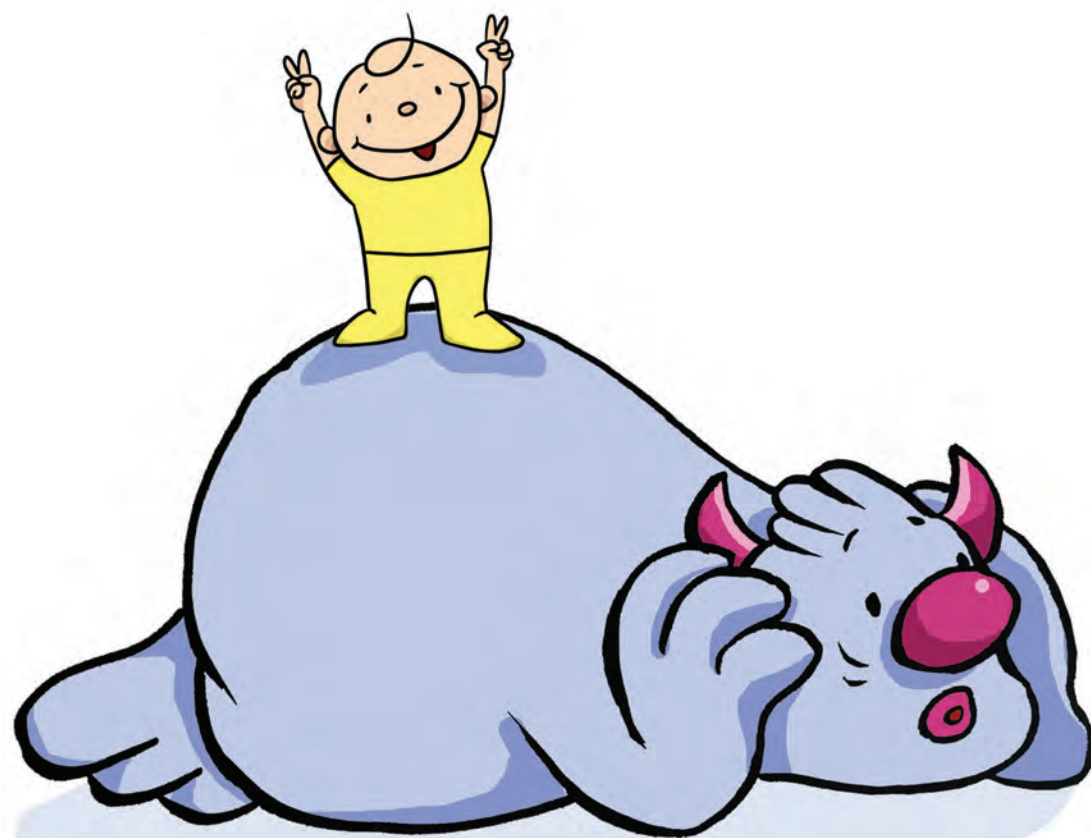
例如：当小明遇到青蛙或蜥蜴时，身体就会出现以上这些反应。

例如：当希希要面对群众说话时，身体的紧张反应就会出现。





焦虑？我不怕！





焦虑魔怪这么厉害，
小明、希希、小慧、宝儿
他们，怎么与它对抗啊？

焦虑魔怪虽然厉害，要克服它，
也有不少办法。刚才提到焦虑的成因，包括
想法、经历和生理几方面。要打败焦虑魔怪，
可针对这些因素，运用以下三大法宝……



积极思想宝剑



行为练习斧头



松弛魔术棒



积极思想宝剑



积极思想宝剑，可以击破焦虑思想的
混浊泡泡，将负面的、不合理的、夸大的的
想法，变成正面的、合理的和有用的想法！

积极思想宝剑有四大招式：

- (1) 这个想法有甚么证据支持？
- (2) 这个想法发生的机会率有多大？
- (3) 除了这个想法，有没有其他可能性？
- (4) 这个想法对事情有帮助吗？

例如：希希经常担忧会在别人面前出丑，害怕别人认为自己笨拙或古怪。

负面思想

「露营这么多同学参加，我最怕就是人多的场合！如果不相熟的同学跟我说话怎么办？他们一定会笑我说话吞吞吐吐！如果要玩集体游戏怎么办？所有同学都会看到我笨拙的动作！」

积极思想宝剑

- (1) 这个想法有甚么证据支持？
- (2) 这个想法发生的机会率有多大？
- (3) 除了这个想法，有没有其他可能性？
- (4) 这个想法对事情有帮助吗？

积极思想

「的确有些同学喜欢取笑别人，但班里也有不少友善的同学啊！盈盈和乐乐就很容易相处。」

「露营这么多活动，那些顽皮的同学也忙於去玩了，注意我和嘲笑我的机会也不大！」

「即使他们笑，也不一定是取笑我，可能有其他原因呢！」

「时常想着他们会取笑我，反而令自己更紧张、更容易出丑！倒不如将学过的社交技巧、沟通技巧和松弛方法练习一下更有帮助！」



例如：宝儿的想法比较谨慎，很多事情都会以防万一，经常都会联想到意外和灾难。

负面思想

「在荒山野岭露营啊！如果下雨了可以躲到哪儿呢？万一打雷闪电击中营地怎么办？」

「会不会迷路啊？万一滚下山坡了怎么办？会不会遇到贼？」

积极思想宝剑

(1) 这个想法有甚么证据支持？

(2) 这个想法发生的机会率有多大？

(3) 除了这个想法，有没有其他可能性？

(4) 这个想法对事情有帮助吗？

积极思想

「露营在秋季进行，秋季晴天的日子远比下雨、打雷闪电的日子多！」

「就算真的打雷闪电，整个山头这么大，被雷电击中的机会真是微乎其微！」

「即使下雨了，也可躲到帐幕里啊！」

「如果天气真的变得很恶劣，老师必定会及早带我们离开！」

「过往学校举行过那么多次露营，也未曾听闻有同学迷路！」

「平日在人多的闹市也不容易遇到贼，在人迹罕至的荒山野岭遇到贼的机会就更加低啊！」

「爬山时只要留心一点，不要跑跑跳跳，怎会滚下山坡呢！」

「老师有地图和指南针，不会那麽容易迷路！即使迷路了，也可用电话求救啊！」



我明白了，**积极思想宝剑**
就是凡事要想正面的东西，
对不对啊？

也不一定，例如一个孩子害怕考试，
凡事正面的思想可能是『不用怕，我考试一定会
合格！』但没有温习可能真的不合格啊！
而积极思想呢？就会变成『不用怕，如果我
用心温习，就有很大的机会合格！』



所以**积极思想宝剑**的招式，是鼓励我们要有合理、合乎现实的想法，看事情
要客观、要全面，不要钻进牛角尖。

行为练习斧头



小朋友，你可能不相信，事实上，当你面对恐惧的事物时，如果能够勇敢面对、不作逃避，时间久了，恐惧的感觉自然而然就会降低。利用**行为练习斧头**，就可帮助我们逐步克服自己恐惧的事物。

我听过别人说，如果一个人害怕游泳，就将他推到海里让他学习，是不是这个道理？



我们不能一下子挑战自己最恐惧的事物，这样太困难了！只会令我们不敢尝试，或者中途放弃！应该要『由浅入深』、『循序渐进』地练习，就像玩游戏机一样，要过了较容易的第一关，才可升级挑战较困难的第二关，如此类推。

例如：小明很害怕青蛙和蜥蜴，利用**行为练习斧头**，就可帮助他克服这个恐惧。

首先列出恐惧事物的清单：



然後从清单中，将害怕的事物根据恐惧的程度排列起来，
例如最少恐惧的为第一级，最恐惧的为第十级。

恐惧阶梯



由恐惧程度最低的情况（恐惧阶梯第一级）开始进行练习，逐步去面对及克服自己害怕的东西。



我明白了，**行为练习斧头**就是要由浅入深，勇敢面对自己害怕的东西、不要逃避，对不对啊？

就是这样！小明的例子简单介绍了**行为练习斧头**的做法。至於详细的练习方法，最好透过专家的指导。



松弛魔术棒

刚才提到，焦虑魔怪的另一项杀手鐮，就是当我们紧张时，身体会出现各种不适的反应，例如心跳加快、呼吸急速、头晕、肌肉抽紧等等。要对付焦虑魔怪，另一个法宝就是**松弛魔术棒**，它能减慢急速的呼吸、放松抽紧的肌肉，藉以纾缓紧张的身体反应。



我们可用**松弛魔术棒**使出

以下三大魔法：

- (1) 呼吸松弛大法
- (2) 肌肉松弛大法
- (3) 意象松弛大法

(1) 呼吸松弛大法

为甚么身体紧张时会出现各种不适的反应？那是因为当我们面对恐惧的事物、感到害怕或有危险时，身体机能会加快运作，方便我们逃走（或作出抵抗）。所以如果能用方法减慢身体的运作，便能纾缓紧张的感觉。



慢慢地「吸气」
吸气时心里数三下
肚子慢慢胀起



慢慢地「呼气」
呼气时心里数三下
肚子慢慢收缩



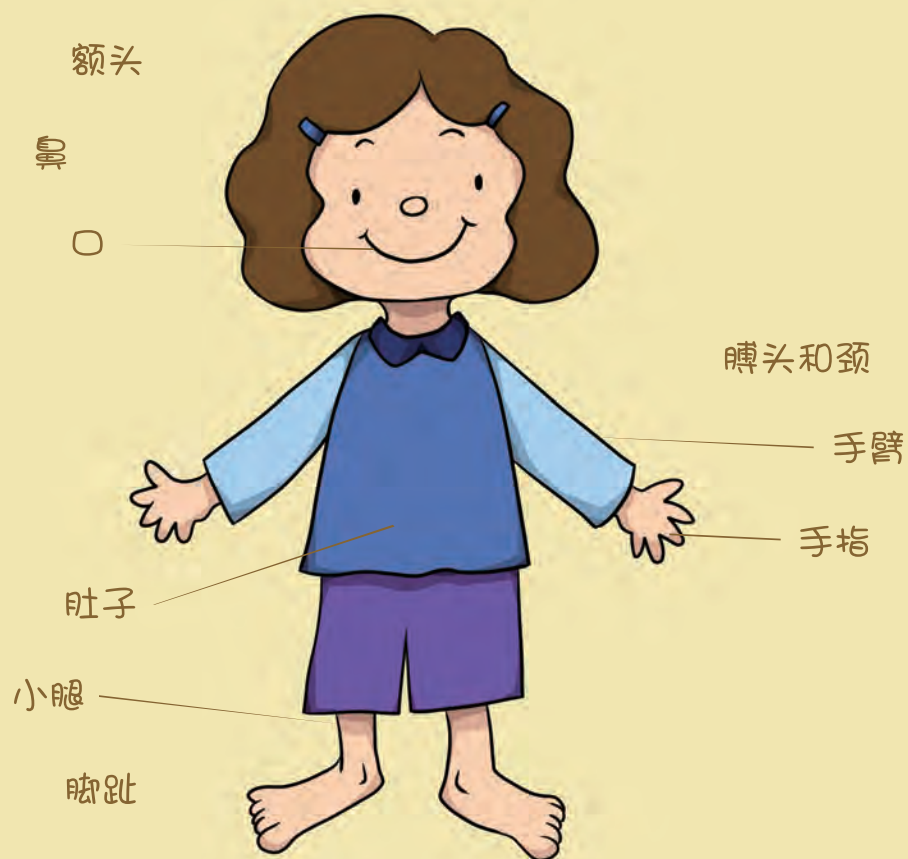
我不习惯慢慢地吸气、
呼气，好像很困难啊！

你可以尝试吹肥皂泡来进行练习，
因为吹肥皂泡时，太快或太用力
都吹不了！吹的时候留意肚子慢慢
收缩，这样可帮助你掌握如何
慢慢地呼吸。



(2) 肌肉松弛大法

另一个纾缓身体反应的方法，就是放松抽紧了的肌肉。由头至脚不同部位的肌肉，一下收紧、一下放松。



* 可参考香港心理学会临床心理学组制作、香港基督教服务处出版的《身心松弛练习（儿童篇）》

每个部位的肌肉分开练习，收紧约5秒、放松约10秒。



收紧约5秒



放松约10秒



我不懂怎样收紧、放松肌肉，有甚么办法呢？

尝试扮演『机械人』来模拟肌肉收紧的情况，接着扮演『布娃娃』来模拟肌肉放松的情况吧！



(3) 意象松弛大法

松弛魔术棒的另一款犀利魔法，就是意象松弛大法！挥一挥魔术棒，带领你进入一个宁静舒适的意境，例如阳光与海滩、郊野和草地，或者任何一个令你放松、心情舒畅的画面。在画面里你看到甚么？你听到甚么？尽量投入这个画面，远离焦虑魔怪带给你的担忧负面想法，放松自己！





积极思想宝剑、行为练习斧头、
松弛魔术棒这些法宝，听起来也很犀利啊！

要对付焦虑魔怪，是不是每次都要用
上所有法宝？

如果能够三样法宝都学会了，当然最为理想！
至于甚么情况之下运用哪项法宝，那就要视乎
焦虑问题的种类，或环境场合而定。例如宝儿
常有担忧负面的想法，**积极思想宝剑**
就对她最有帮助！



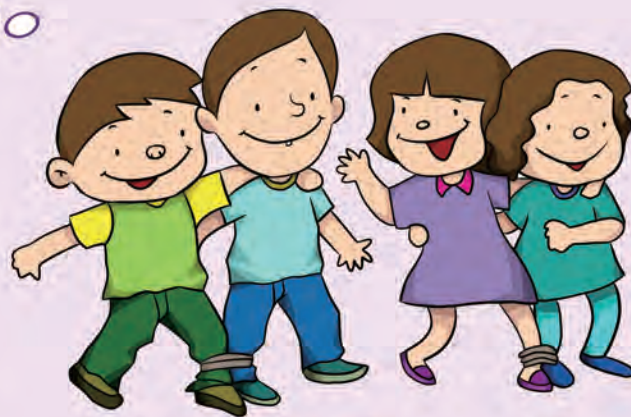
经过 A 博士的讲解之後，小明、希希、小慧、宝儿都学会了对付焦虑魔怪的方法。虽然对於野外露营还有少许担忧，但他们知道焦虑魔怪并非那麽厉害和可怕，只要勇敢面对，就可用各种法宝来对付它！



小明

青蛙和蜥蜴虽然很丑怪，
我不喜欢它们，但我不会怕
它们，更不会被它们吓跑！

露营有很多同学参加，有些
同学喜欢取笑别人，但也有不少友
善的同学啊！我可以与友善的同学
一起玩。集体游戏这麽多人参加，
不会人人都看着我呢！



希希



小慧

虽然要保持清洁衛生，但少许
不干净也没有甚么大不了，不会因此
而生病，或有甚么可怕的後果！



宝儿

打雷闪电击中营地、迷路、滚下
山坡、遇到盗贼的机会真是微乎
其微，根本没有证据支持，我要做个
聪明思考的孩子！还是尽情享
受这次愉快的露营活动吧！

给孩子的话

阅读完这本小册子之后，你有什么感想呢？你可能已记不起从什么时候开始，自己就被焦虑魔怪影响着，不敢与人说话、害怕与陌生人接触、常担忧着不好的事情将要发生、害怕爸妈离开自己、不敢独自睡觉、看见小狗尖叫逃跑……

其实，这些担忧和恐惧是可以克服的！学会了对付焦虑魔怪的三大法宝，改变我们思考的方法、透过行为练习循序渐进去面对恐惧的事物、运用松弛大法放松自己，我们都可以做个勇敢的孩子！

不过，有些孩子要面对的焦虑魔怪真是非常厉害！这时候，可能就要寻求一些专家的协助，帮忙对抗这只魔怪！所以，有些孩子要到医院的专科诊所或其他机构，参加课程和接受训练，学习更厉害的招式！有些孩子可能要服用药物，来抵抗焦虑魔怪的影响。即使如此，只要学懂如何对付焦虑魔怪，就可以靠自己的力量与它抗衡！

要记着，每个人都有自己的长处和短处，即使你害怕接触陌生人、不敢上台表演、怕黑、畏高…… 但你也有很多优点、值得欣赏的地方。所以，不要因为自己有焦虑的问题而自卑，要肯定自己也有强项，做个理性有自信的孩子！



焦虑我不怕



编写：卫生署儿童体能智力测验服务
总办事处：九龙亚皆老街147L号2字楼
电话：22466633
网址：www.dhcas.gov.hk
出版日期：2013年9月
国际标准书号：ISBN 978-962-8868-55-1

2013 © 卫生署儿童体能智力测验服务
版权所有 · 不得翻印

