

青少年的實際思維

Realistic Thinking for Teens

*有關幼童的思維，請參閱[幼童的健康思維 \(Healthy Thinking for Younger Children\)](#)一文。

在感到焦慮時，我們往往認為這個世界非常危險及具威脅性。舉例來說，當我們獨自在家而聽到窗戶有摩擦聲時，我們可能會認為是小偷。這樣的想法是合理的，因為事先想到最壞的情況可以幫助我們做好準備應付真正的危險，使我們能夠保護自己。但是這種思考方式有時會過度負面而且不切實際，尤其是當危險實在並不存在的時候（例如，導致窗戶發出摩擦聲音的不是小偷，而是樹枝）。

幫助孩子克服焦慮的其中一種方法，是學習用實際的思考方式（*realistic thinking*）來取代「焦慮」（*anxious*）或「擔憂」（*worried*）的思考方式。就是說，協助孩子學習用清楚合理的方式來分析和理解事物，而不會變得過度負面。這些策略以年紀較長的孩童或青少年為主要對象，因為其中一些概念對於幼童來說可能較難理解。但是請記住：學習如何實際地思考，對任何年齡的孩子都可能感到困難，所以請給孩子多點時間來學習與練習這些技巧。

該怎麼做？

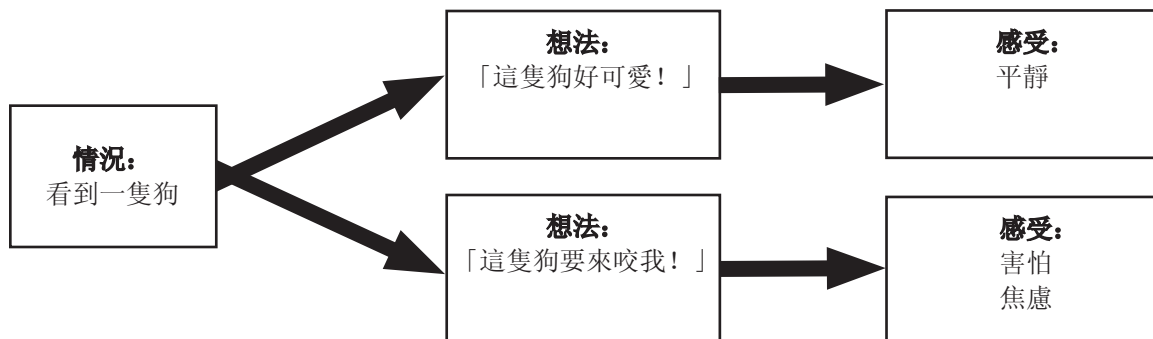
How to Do It?

第一步：教導孩子什麼是內心的想法或「自我對話」（*self-talk*）

Step 1: Teach Your Child about *Thoughts or Self-talk*

- 內心的想法是我們對自己所說的話（即「自我對話」），但不會說出聲來。任何時刻我們都會產生許多想法。
- 內心的想法是屬於自己的。除非我們告訴別人，不然其他人不會知道我們在想什麼。
- 各人對同樣的事情會產生不同的想法。
- 我們的想法會影響我們的感受。
- 當我們預期壞事要發生時，會感到焦慮。
- 舉個例子，想像你外出散步，看見一隻狗。如果你想著這隻狗很可愛，你就會覺得平靜；反之，如果你覺得這隻狗會咬人，就會覺得害怕。

舉例：



以下是解釋內心想法或自我對話的一種方式：

「我們每個人都對外界事物有自己的想法。內心的想法是我們對自己所說的話，但是不會說出聲來。我們隨時隨刻都會產生想法。每個人都有自己的思考方式，而且我們的思考方式對我們的感受有深遠的影響。當我們認為有壞事要發生時（例如那隻狗要咬我們），我們就會感到焦慮。」

第二步：協助孩子辨別會導致焦慮感受的想法或自我對話

Step 2: Help Your Child Identify Thoughts or Self-talk That Leads to Feelings of Anxiety

- 通常我們不會留意自己正在想些什麼，而且學習辨別自己的某些特定想法可能要花些時間。
- 可以用來協助您的孩子辨別「焦慮」或「擔憂」想法的問題包括：
 - 是什麼讓你覺得害怕？
 - 你擔心的事情會發生嗎？
 - 你預期哪些壞事會發生？

一些「焦慮」或「擔憂」的想法或是自我對話的例子包括：

- 「那隻狗會來咬我」
- 「我這次測驗會不及格」
- 「萬一我做不到怎麼辦？」
- 「事情不會順利發展」
- 「別人不喜歡我」
- 「我是笨蛋」
- 「不好的事情會發生在爸爸媽媽身上」
- 「我會生病然後死去」

以下是一個和孩子對話的參考範例：

家長：你今晚似乎顯得焦慮不安。你在想些什麼？

兒童：我不知道…我明天有個測驗。

家長：那麼，你是不是擔心明天會有什麼事情發生？

兒童：嗯…我不知道。

家長：你害怕可能會發生的事情是什麼？

兒童：嗯…我猜我怕的是測驗會不及格。

第三步：幫助孩子克服「焦慮」或「擔憂」的思維與自我對話。

Step 3. Help Your Child Challenge “Anxious” or “Worried” Thinking and Self-talk.

- 向孩子解釋，想著某件事情並不代表那件事就是真的或它就真的會發生。例如，想著那隻狗會咬你，並不代表那隻狗真的會來咬你。
- 有時候焦慮或擔憂的想法是由於我們陷入了思維陷阱。請使用**思維陷阱表格 (Thinking Traps form)**來幫助孩子辨別他們可能已經陷入的陷阱。

下列的問題可以幫助孩子克服自己的負面想法或自我對話：

- 我是不是陷入了思維陷阱（例如，把事情災難化（catastrophizing）或猜測別人的想法（mind-reading））？
- 有什麼證據證明這個想法是真的？又有什麼證據證明這個想法不是真的？
- 要是朋友有這樣的想法，我會跟他說些什麼？
- 我是不是把「或者」與「可能」兩者混淆了？這個想法有可能發生，但可能性高嗎？
- 我百份百肯定 _____ 會發生嗎？
- _____ 以前發生過多少次？
- _____ 真的那麼重要，以致足以決定我的未來嗎？
- 可能發生的最壞後果會是什麼？
- 這是一件麻煩的事還是恐怖的事？
- 如果這件事真的發生了，我能做些什麼來應付或處理？

* 將克服負面想法 (Challenging Negative Thinking) 講義交給孩子

以下是幫助孩子克服負面想法的參考範例：

家長： 我知道你在擔心測驗不及格，但是想著某件壞事會發生並不代表它會成真。有時候，在感到焦慮時我們會陷入思維陷阱，意思就是我們容易用非常負面或不切實際的方式思考。「思維陷阱」的例子之一是「自我占卜」（fortune-telling），也就是說，你預測事情都會有不好的結果。你有沒有覺得自己在「占卜」？

孩子： 不知道。也許是吧。

家長： 嗯，可惜我們沒有魔法水晶球，所以不能預測未來。

孩子： 但是，我很確定我會不及格。

家長： 你是百份百確定你會不及格嗎？

孩子： 嗯…那倒不是。

家長： 到目前為止你有過幾次測驗不及格？

孩子： 呃…我有好幾次堂上小測驗不及格。

家長： 那大測驗有幾次不及格？

孩子： 嗯，我大測驗沒有試過不及格…還沒有！

家長： 那麼，雖然今次有可能不及格，但是根據你過去的表现，不及格的可能性高嗎？

孩子： 我猜不高。但萬一我這次真的不及格呢？

家長： 好吧，如果你真的不及格，最糟的情況是什麼？

孩子： 我可能會有很差的成績，而且可能會整門課不及格。

家長： 那如果你這次測驗不及格，就表示你會整門課不及格嗎？

孩子： 不會。

家長： 如果你真的測驗不及格，有沒有什麼方法可以提高你的成績呢？

孩子： 我不知道…有些同學做了額外的報告來爭取加分。

家長： 還會有其他的測驗，對吧？

孩子： 這門課還有兩次測驗。

家長： 所以還是有可能追回一些分數來彌補的吧？

孩子： 大概是吧。

第四步：教導孩子如何辨別更有益或較實際的思考方式

Step 4. Teach Your Child How to Identify More Helpful or Realistic Ways of Thinking

有益的思考方式包括：

應對語句(Coping statements)：想出一些能提醒自己該如何應對某種情況的語句。例如，「如果我感到焦慮，我會試著深呼吸平靜自己」或是「我盡全力就好」。

積極正面的自我陳述(Positive self-statements)：針對自己本身或自己的能力說些積極正面的說話。例如：「我勇敢」、「我充滿力量」，或是「我可以撐過去」。

其他有關克服負面想法的陳述：(Alternative statements based on challenging negative thoughts)：一旦你發覺自己正在犯思考上的錯誤，或是看到了犯這些錯誤的證據，思考一些能夠平衡錯誤的想法，像是「九成的情況下我都考得還可以」或是「雖然有時候我會犯錯，但是每個人都會出錯，而且這並不表示我這門課就會不合格」。

請看以下參考範例，看您可以向孩子說些什麼，來幫助他們辨別更多有益的思考方式：

家長：有沒有什麼更有益的事情可以告訴你自己？

孩子：我不知道。我猜我可以告訴自己盡力就好。

家長：沒錯！根據我們討論過的一切，你可以跟自己說些什麼？

孩子：嗯…我猜我在「自我占卜」。我不能確定自己真的會不及格，而且我通常都考得過。即使我真的不及格，那也不是世界末日。我應該可以追回一些分數，或是為下次考試做更多準備。

家長：沒錯！

多複印幾份**實際思維**表格 ([Realistic Thinking form](#))，並協助孩子閱讀和理解其中的例子。鼓勵孩子在負面思維出現時，用這張表格來辨別及克服這些負面的想法。