

世界著名的心理輔導大師及精神科醫生「嘉撒」(William Glasser)說：「我們每個人都可以選擇活得更快樂。」「快樂」對很多人來說，是夢寐以求的狀況，是人生追求的目標。但偏偏有很多人卻說：「我沒有選擇，因為我沒有金錢、權勢…或我的命運是如此不幸等等。」

B小姐患了驚恐和焦慮症，她在小康之家長大，從小到大讀書及工作都有很好的成績。父母通常給予讚賞，然後再加勉勵：「不要驕傲自滿，繼續努力吧！」B小姐卻一直選擇相信自己的好成績只是僥幸，從來不敢相信自己的能力。最近，她在每次考核或評估之前都十分擔憂、害怕，強烈的驚恐、緊張徵狀出現，甚至想立刻走出去，離開現場。漸漸連搭巴士、港鐵、飛機也有驚恐的徵狀。在接受治療後，她明白自己是有選擇的。她可以選擇離開或留下，但在作決定之前，她可以先衡量每個選擇的前因及後果；她的擔憂發生的可能性，以及她需要負上的代價等。聰明的B小姐當然選擇了「留下」，雖然還是緊張，但最終可以完成那些「考核」，到達目的地。及後反思時，還肯定了自己，有勝過「焦慮」的能力。

這些經驗使B小姐增加了信心，她繼續運用她的選擇權，決定學習愛自己，做自己喜歡/享受的事。原來她從小便習慣幫助老師做事，後來又習慣做一些義務工作。以前，不知道為甚麼要做，只知道要努力去完成她的責任。現在她選擇做義工，因為她享受那過程及完成的感覺。她也為自己的身心靈健康，培養她喜歡做的運動習慣——跳舞。由於這些是她選擇做的，而不是為了贏得別人的讚賞，所以她做得很輕鬆自在。我也提醒她，不要再讓這些成為她的壓力，要記住她是一個自由的人，可以選擇自己的人生。

「約書亞說：『現在你們要敬畏耶和華，真誠地按著真理事奉他…如果你們認為事奉耶和華不好，那麼今日你們就可以選擇你們所要事奉的…至於我和父家，我們必事奉耶和華。』」(約書亞記24：14-15)

忍者貓 / 家庭醫學

*經文引用《聖經新譯本》



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong