

上回筆者提及一些提升精神健康的秘訣，包括(一)多感恩、少抱怨，(二)每天記錄三件好事和(三)多說感謝和讚美的說話。不知讀者們有否嘗試實踐呢？今期再和大家分享另外一些提升精神健康的秘訣。

(四) 多鼓勵和欣賞自己

最近遇到幾個病人，不約而同說自己很糟糕，沒有優點或長處。細心留意，他們的成長同被父母的負面評價包圍，如：「你真沒用！生乜燒好過生你！」「你這麼醜，有人娶你才奇怪！」。小孩子不懂得分辨，往往「照單全收」，漸漸形成低落的自尊心和自我形象。我那個明明樣貌娟好的女病人，因為覺得自己不配得到幸福而拒絕了人家，白白斷送了良緣。

除了父母的影響，社會也長期教導我們要「檢討缺點」，卻很少鼓勵多看自己的優點。其實，我們可以每天花點時間想想自己的優點和特質，然後記下，這能提升心情。優點不一定是指擁有甚麼外在物質，可以是很微小的事情，或是性格方面的優點。若自覺沒有甚麼優點可言，筆者建議讀者們可先想想過往人家怎樣稱讚你，然後記下。這個練習能幫助我們多看自己美善的一面，以免跌落其中一個抑鬱常見的負面思維陷阱——忽視正面的東西 (Discounting or Disqualifying the positive)。

在社會「打滾」久了，更體會到別人對我們的評價，未必能常常反映全部事實。所以，我們要學習分辨，不要太介意別人對你不盡不實或非建設性的評價，亦無需時刻尋求所有人的認同。其實我們的為人如何，創造和愛我們的天父最知道，因為祂看人不像人看人，人是看外表，祂是看內心。

雅各書 1章17節「各樣美好的賞賜，各樣完備的恩賜，都是從上面、從眾光之父降下來的，他本身並沒有改變，也沒有轉動的影子。」

巧靈子/精神科

*聖經經文引用《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