

幫助我們走出陷阱的五常法

1. 常留意身體警告訊號

留意及按停身體警告訊號

當我們情緒起伏不定時，身體會出現變化，例如：心跳加速、呼吸不暢順、肌肉繃緊、口渴、面紅等；此時，必須把握時機按停警告訊號。

2. 常喚停負面思想

負面思想停一停

當我們的身體警告訊號響起時，表示我們可能因為腦中浮現負面思想而處於情緒起伏的狀態，此時，我們必須提醒自己立即停止所有負面想法，同時問問自己是否跌進哪一個陷阱裏？

3. 常自我反問

以簡單的反問方式來糾正自己的負面思想，增加對事件的觀點與角度，例如：

有什麼證據證明我這個想法是對／錯呢？

這個是不是事實的全部？

情況最壞又會怎樣呢？

其他人又有什麼想法？

如果我繼續這樣想，對我有什麼好／壞處呢？

除了這個極端想法，有沒有其他可能性呢？

我是否過份負面地誇大事情的嚴重性？

事情是否真的如我想像般糟糕呢？

為何我要被情緒控制着自己呢？

是否一定與我有關？其他人有沒有責任？

是否沒有我就不能成事？

我可以做什麼令事情變得改好呢？

我憑什麼理由否定自己呢？

我有什麼做得好，值得讚賞自己呢？

成功做到這件事，證明了什麼？

4. 常分散注意力

當我們停止所有負面想法，並以另一角度反問自己後，為避免自己繼續專注在負面的想法或事件而難以自拔，我們可以做一些正面的行動，幫助我們分散注意力，或轉移到另外一些不相關的事情上。

這些行動可以是一些很簡單、很微小的行為，但能令我們有舒一口氣的感覺。例如：到洗手間用冷水洗臉

喝一杯水

暫時放下工作，離開辦公室，出外走一走

5. 常備聰明卡

日常生活中，您可以一些精緻的紙卡，寫下您從報章、雜誌、別人口中一些對自己有幫助的正面說話或正面訊息、本局內聯網中心靈加油站的金句，作為您的人生金句（即是聰明卡）。當您感到被負面情緒困擾時，您可取出這些聰明卡來為自己打氣，甚至可自行創作一些讓自己鬆弛和舒坦的語句來鼓勵自己。