

校長分享

卓言絮語

讓青少年學懂令自己笑

大家有沒有這樣的經驗：當你心情不佳的時候，強逼自己「依起棚牙」（咧一下嘴），心情會有所改善？筆者對此沒有深入研究，但猜想這是肌肉與大腦的「反向」互動結果，臉部肌肉的活動倒過來向大腦傳遞了愉快的訊號。



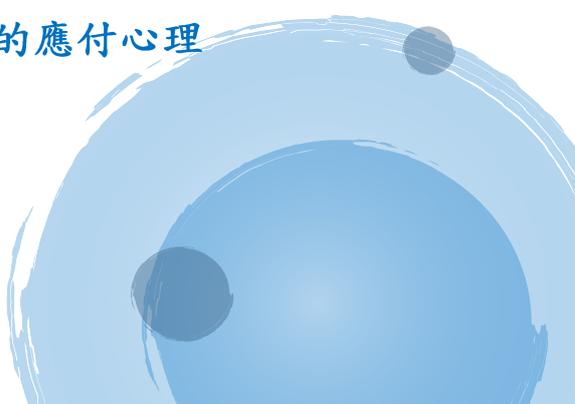


其實心理諮詢師正是這樣建議把負面思想改變為正向思維的。首先，當腦袋裏出現負面的想法或場景時，要能夠有所察覺並告訴自己：「不能這樣想，這是錯誤的，快停下來。」其次，給自己進行積極正向的暗示，在遭遇困難或挫折時，默默地對自己說：「我可以的，應當相信自己，我至少應該努力地嘗試一下。」當你習慣了這樣思想時，內心就會經常充滿力量。

據教育局去年公布的數字，過去五年每年學生自殺身亡的人數上升了兩成一，至二十三宗，而被醫管局劃分為緊急個案的兒童及青少年精神科新症數目，同期更急升七成六，至三百五十五宗。情況令人擔心。

學者謝永齡在有關青少年自殺的專著中指出，任何預防青少年自殺的工作，都必須涉及增強個人解決疑難及克服困擾的能力。而青少年自殺受思想、情緒和行為這三種相互因素影響，思想可以影響情緒和行為，反過來情緒可以改變思想和行為。他舉例說，有輔導員問，假如聽到有人在課室外大聲喧嘩，試想是外面有人打架時，學生會回答感到恐懼，但當問學生試想是有球隊在慶祝勝利時，他們會回答感到開心。

謝說，有自殺行為的青少年在認知上的特徵是：薄弱的解決疑難能力、無助和無望感、認為自己的生命受他人或命運所支配（持外控點）、僵固的認知、危險的完美主義、不正確的應付心理問題方法及低落的自尊心。他認為要用認知行為治療法，改變其負面、扭曲的思想。



回看香港自二〇一二年以來，特別是在二〇一九年，以上的認知特徵大量存在於社會媒體和網絡文章中，使不少青少年以至家長內心潛藏了這些負面和扭曲的思想。解決青少年自殺問題，釜底抽薪之道就是從思想、情緒和行為入手，讓正能量的陽光灑遍青少年的內心世界。

陳卓禧

作者為香港專業進修學校及港專學院校長，從事高等教育管理工作逾二十年。

文章刊於《星島日報》11月11日教育版專欄「校長有情」

