

## 方法總比問題多

在現實生活裡，每個人都會遇上各種各樣的問題，因而產生不同的負面情緒反應，如焦慮抑鬱等等，成敗得失往往在於能否找到解決問題的方法。面對問題，如果選擇逃避，這樣就會讓自己失去成長的機會，這樣就永遠無法獲得成功。相反選擇勇敢地面對問題，迎難而上才能孵育出最佳的解決問題方法。

所謂壓力往往源於解決不了問題，悲觀的人很容易自覺缺乏資源而選擇放棄，相反樂觀的人會選擇堅持，積極尋求方法。很多情緒病患者當問題出現時，很容易被恐懼所影響，叫苦連天，認為自己無法解決當前的問題。此外因受到負面情緒的影響，認知上的偏見會令他們把問題看得很大，同時也有可能低估自己的能力。

在心理治療當中，有一種「問題解決療法」，其精髓在於協助患者問對問題、找對方法。隨著問題的消失，負面情緒也自然不攻自破。「問題解決療法」的關鍵在於要學識發現和洞察問題，培養分析及界定問題的能力，遇到問題不逃避，善用新思維並對症下藥，積極尋找解決問題的方法，最後就是把新方法付諸實行。

即使是錯綜複雜的問題，我們也可以嘗試用吃牛排的方法來對待問題，將一個大問題分解，切割成不同的小問題，這樣一切事情都變得較容易處理，然後將它們逐一擊破，無數小成功累積起來就可變成一個大成功。找對方法，就可以逆轉勝，找對方法，就可以轉危為安、化險為夷。成功和勝利永遠屬於會找方法的人，要相信凡事都有更好的解決方法，畢竟方法總比問題多！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 林震

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>