

# 創造力 ——解難的關鍵

專家之言

香港大學心理學博士 趙安安

幾天前的一個夜裏，我做了一個夢。夢裏回到初中三年級，正在面對人生第一場重要的大考，考場外的大家緊張兮兮，不浪費試前的一分一秒，我也不例外。就在我唸有詞地背着英文單字時，急欲解手的生理反應讓我抽離夢境回到現實，當我如廁後回房睡去，沒想到同一個夢仍在繼續。不同的是，這次夢裏的我清楚地知道自己身在夢中。

眼看周遭的同學們個個神情焦慮，我出聲告訴他們：「你們不要緊張，我們這是在作夢，這不是真的考試。」同學們無視我荒謬的言論，仍然聚精會神地背書。

鐘聲一響，我索性不進考場應試，不理會一旁監考老師的勸說，開始在走廊上晃悠。走着走着，我便感到有些索然無味，新的念頭又竄入腦海：「考試結果如何也不重要，那我進去打發時間吧。」

因為知道身在夢裏，起初抱着輕鬆的心態攤開試卷、執筆慢書，然而隨着題目漸漸刁鑽，作答也陷入瓶頸。最後，我在這股緊張焦慮的心情中考完試，夢醒了，天也亮了。

## 錯誤解讀恐懼生

每個人面臨着不同的困境，學業、職場、感情、健康等等，人生不如意事十之八九，困境有時甚至是接踵而來的。我們在當中經歷喜怒哀樂

、嬉笑怒罵；受困時苦惱、順利時雀躍，心情隨着外在的環境起伏。為了渡過困境，人往往試圖改變環境，但與其費力改變環境，還不如改變自己。

很多外在的事物，其實是內在心境的投射，當我們可以改變自己的內在，會發現周遭的環境也會因此而改變，良好的心態能夠讓自己化困境為順境，在當中有所學習與成長。

人生遇到困境，我們要把握的心法是什麼？相對改變環境而言，「改變自己」亦非易事，我們必須先學會的是：除去自我的限制與恐懼。人生當中許多的困境，有些時候卻有如夢境，往往是我們將情緒、想法帶入其中，才把夢境當真。如同我的例子，若試卷上難解的題目對於我來說是一種困境，起初知道自己在作夢時，即便答不出來，心情也是輕鬆的。當我漸漸地掉入了夢的幻境裏，將一切當真時，便開始焦慮、緊張甚至呼吸加快。

然而，其實使我們真正恐懼的，並不是當下的事件，只是恐懼本身罷了。事情本身並不可怕，真正讓人害怕的是心底對這一事情的解讀，帶有着過多的想像和誇大，將我們限制其中、動彈不得。

## 心有餘裕不受限

世界上的偉大發明，往往是人被困在某一種限制中，舊方法已無用，才激發出創意性的新方法。因此，面對困境的解決之道，重要的便是具備創造力。

「餘裕」一詞，顯淺地來說是指寬綽有餘，深層來說，是指外在環境與自身之間騰出的空間。讓自己保持在有餘裕的狀態，享受更多的自由，方能想出具有創造力的解決方法。那麼，該如何才能讓自己不被環境所困，保有餘裕呢？

保持正念覺察，而正念的核心概念為：不妄不虛。意即不落入妄想、不落入虛幻，用最單純開放的心去覺察當下、接納當下。我們若能把當下的困境看作是夢境，會發現到自己是自由的，毋須備受外在環境的影響。

但往往知易行難，夢境裏的我，在環境中待久之後，心也會被牽動，如同被天空的雲朵，不順遂時烏雲密布，順遂時則日出放晴。然而，我們是否可以試著退一步成為天空？這個天空是可以看着烏雲來，同時也能看着烏雲走的。

試著覺察這個困境並不能真正困住自己，因為心可以創造新的夢境，並且相信能夠改變此刻身處的環境。而對於那些在困境當中的痛苦，不用刻意排斥或隱藏，你也要知道，除了在烏雲裏痛苦的自己之外，同時還有一個廣闊如天空的你，願意擁抱痛苦的自己，以愛為自己加油鼓勵。

學會正念覺察，雖然也許同樣會感到焦慮、難過，但我們的心有了餘裕，不為困境所限，就會有創造力，心找到了新的出路，這個困境是可以改變扭轉的。我們在困境中只是睡着了，所以才將夢境當真，只要保持着正念覺察，不讓自己被一時的困境所惑，相信終能突破。

◀無論遇到什麼事情，良好的心態有助人們度過困境

## 創造力測驗

曾經有一個實驗，研究者將兩間教室分為：地上畫了框線的A教室、沒有作任何標記的B教室，接着讓學生分別進入兩間教室，接受創造力測驗。

實驗結果發現，在A教室（有框線）受試的學生，其創造力的分數低於在B教室（無標記）的受試學生。由此可知，當我們身陷困境當中，如同心被框線困住而受限，因此，要想具有創造力、要想脫離困境，必須先除去自我的限制。



掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊

## 急性精神健康危機

近期發生  
多宗暴徒衝擊  
警察事件，不少市民看了電視新聞，竟夜不能眠。是否社會氛圍會對人們的心理產生影響？

臨床心理學家甄梓竣（見右上圖）說：「當目睹自己生活的地方發生大型衝突事件時，我們都處於一個高壓力的狀態。腦部啟動生存反應，意即為身體準備隨時對抗或逃走的反應。我們的警覺性會提高，同時間，不單是電視新聞報道，社交媒体甚至親友間的短訊，也會不斷更新資訊。在這種高壓力的狀態下，情緒上，我們會感到強烈的悲傷、害怕、忿怒或无助。身體可能出現心跳加速、呼吸困難或腸胃不適，思想可能出現入侵性的想法或影像，甚至發噩夢。行為上，也可能變得容易與人爭執或退避，徹夜難眠是常有的後果。」

那麼，大家是否不該看相關新聞？可是，鋪天蓋地的資訊，難以做到不聞不問不看。大家該以什麼方法調節心情？

他說：「我相信大部分人也關心時事和社區事態發展，很難不去看相關資訊。大家就算不主動接收，資訊也會間接來到。無論大家對現時情況的見解有多不同，若然願意互相聆聽和了解，才是改善情況的關鍵。不過，我同時建議每天給一些空間讓大腦休息，大家間中放下手機，暫停瀏覽新聞資訊，利用呼吸和五官觀察自己和身處的環境，並尋找信任的人的支援，這些都十分重要，讓彼此互相分擔各自的感覺。最後，盡力維持原有的生活規律，定時飲食作息，照顧好自己，以減輕身心的失衡情況。」

部分市民面對生活壓力，已面對壓力，最重要的是尋求紓壓之道，並且照顧好自己。

◀面對壓力，最重要的是尋求紓壓之道，並且照顧好自己。



甄梓竣

不太開心，又要面對近日社會的情況，豈非更不快樂？甄梓竣說：「參考聯合國『可持續發展網絡』發表的『2019全球快樂報告』，香港在156個國家和地區中排名76位的中游位置，比較之下的確不算快樂。但個人的快樂並非只有單一因素，近來社會氛圍也可能會有影響。」

他續說：「我認為近日的事件讓本港處於一個急性的精神健康危機，大部分人在短暫時間會出現急性的壓力症狀，而且症狀可維持數星期甚至數月，但長遠而言，大部分人能恢復過來。可是，不同研究指出，約10%至20%經歷創傷事件（如美國「911」恐襲）的人有機會出現焦慮、抑鬱或創傷後壓力症狀。此刻最重要的是，留意身邊的人會否有自殺的想法和計劃，千萬不要輕視任何一個提示，你的關心能挽回身邊人的生命。」

## 咳血疑慮

吸道）出來。

問：沒有流鼻血或流牙血的情況，我想應該是從氣管咳出來的。咳血有何原因？

答：咳血的原因可以是感染性，如肺炎、肺結核等，也可以是癌症。還有其他較少有的原因，如免疫系統疾病、肺血管栓塞、服用藥物如薄血丸等。我們也要弄清楚你最近有什麼不舒服，而咳嗽最初是如何起的。

問：最近一個月，我每天工作加班至很夜，連吃晚飯也沒有時間，有時吃個麵包充飢。每晚只睡得四、五個小時，感覺很疲倦。咳嗽最近兩個星期開始，以為可以繼續捱下去，誰知現在還咳出血。醫生，我不吸煙，但是否有肺癌？很擔心！

答：明白！但要知道你最近的體重有沒有減輕，因為這是癌症的重要問題。另外，也就是有沒有發燒，以及咳嗽有沒有痰等，這些都是辨別炎症的徵狀。

問：我的體重照舊。而咳嗽有少許痰，沒有明顯的發燒，但在黃昏時段好像有些潮熱感覺，這是否病的徵狀？

答：午後潮熱是肺結核的徵狀之一，做了上呼吸道和肺部的檢查，沒有什麼異常。現在需要盡快照肺X光，看看有沒有肺炎、肺結核或肺癌等情況。

（過了兩天，X光報告結果是肺結核。醫生第一時間通知陳先生，因要盡快轉介他去胸肺科診所作痰液化驗和接受治療。而且這是屬於傳染病，要上報衛生署。）

問：醫生，這病有得醫嗎？我會否傳染給家人，以及身邊的朋友和同事？

答：陳先生，這也算是不幸中之大幸。肺結核是可以治癒的。只要依從指引去胸肺科診所打針吃藥，一般情況療程約六個月。一定要好好休息，不可以過勞啊！而衛生署會盡快安排你的家人、朋友和同事去胸肺科診所照肺。通常情況之下，患者在接受了兩星期的治療後，便不再有傳染性。

（這次陳先生明白身體健康的重要，在辛勞工作中也不可以忽略休息、睡眠和飲食的營養。）

整理：謝芳

上述純是醫者個人專業意見，只作理性討論和參考之用，有需要時必須求診相關醫生。

