

伟强的故事

身不由己

伟强（化名）自少对设计甚有兴趣，虽然他在中学毕业后没有继续升学，但却被一间颇具盛名的时装公司聘请为设计学徒，因此朋友都很羡慕他，认为他前途无限，一片光明。伟强感到上司很喜欢他，而且给他很多学习和发挥的机会，可是他总不满意自己的作品。前辈们均认为伟强对自己的评价过于苛刻，劝勉他凡事按部就班，可是却没有什麼效果。一天晚上，伟强忽然感到意识模糊，并且攀窗企图跳楼，幸好被妹妹发现强行拖回客厅。清醒过后，他对自己的行径感到十分害怕，决定听取家人的意见寻求辅导和接受精神科专科治疗。

伟强被诊断出有强烈的焦虑和抑郁情绪，医生建议他休息一星期。伟强不单感到无助，而且因病假影响工作，令他更担心别人的眼光，恐怕不获续聘。伟强分享：「我真系唔应该咁担心。因为太过担心会令我更大压力。人人都叫我放低一些。我可以放低一杯水，但系我点先至可以放低一大尊心里的石头？」焦虑、恐惧、压力、疲累和抑郁充斥了伟强的心，他形容那就好像被一块沉重的巨石压在胸膛，无法呼吸。

从心出发

伟强在辅导中不单可以尽诉心中情，而且还学会了如何从身心思维行动中了解自己的心事。当被问及以前曾否也体验过类似被大石头压着的感觉时，伟强想起了一连串的童年往事。原来他小时候在乡间生活，到 8 岁时才与妹妹跟妈妈来港与父亲团聚。由于父亲从来不持续工作，令他们的生活十分拮据。母亲不单要丢下年幼的子女往外当清洁女工，而且一家四口还要偷偷地寄居在伯父的公屋单位。他们除了时常担心被房署揭发外，亦要承受伯娘的冷嘲热讽。

小小的伟强一方面发展了坚强的信念，但另一方面亦暗中萌起极度自卑与羞愧的自我形象。「竭尽所能，做到最好」是伟强对自己的要求。这格言令他无论在体育、待人接物和设计工作上都发挥得尽善尽美，亦令他一次又一次的获得赞赏。然而这规条也令他难以放松自己。现在，伟强已晓得如何从肌肉松紧来辨别自己情绪压力的高低。此外，他亦省察到「追求完美」是自己害怕失败的安全行为。他分享：「我好憎伯娘成日讲『无用嘅老豆自然会生无用嘅仔』。每次听完佢咁讲个心都好沉重。无计，仲要住喺度。唯有忍，忍忍吓都好似麻木晒，无晒感觉。」

当伟强愈来愈清晰「现在的我」如何与「过去的我」互动时，他亦愈来愈感谢上帝和感激过去的自己。他确认过去生活的确艰难，但年轻的伟强不单有骨气地活下去，而且还透过逆境发展出坚韧的信念和意志力。过去原来毫不可耻，亦绝不羞愧，因此伟强愈来愈有勇气去拥抱过去，学习如何具体地去爱锡和肯定自己，让自己在自我接纳的气氛下慢慢成长，享受工作中的美好。