

## 你有不安心理作祟的性格傾向？

神經質，杞人憂天，有時被強烈的不安心理所困擾，有時睡不著，有時工作不順，只是短暫現象，並沒有持續下去，不安的心理，有來就有去，這是很正常。然而有些人飽受強烈不安之苦，

### ※自我檢查，是否具有不安心理作祟的特質？

1. 神經質，或杞人憂天，例：外出時，會擔心門是否有鎖好？熨斗的電源切掉嗎？瓦斯沒關好？
2. 容易受感情用事，為微不足道的芝麻小事，而感到不安。
3. 完美主義、潔癖性格
4. 多愁善感，容易受傷，對自己缺乏自信
5. 個性保守，對於周圍的環境及人，易產生不平不滿，卻無法控制處理，這些不平不滿
6. 依賴心強，以自我為中心，倔強頑固，缺乏彈性，不會隨機應變，容易憤世嫉俗而延伸出糾葛。
7. 不斷茫然和不安作弄，心焦氣急。
8. 對「工作」、「家庭」或生活感到不安，這種不安並沒有特別根據，像家人會不會生病或意外事故，都是無根據之事
9. 對於無特別危險，根本不必害怕之事物或狀況，卻懷有強烈懼感，如：害怕乘坐交通工具

若有以上的特質之一，可學習「身心放鬆」及「自我調整」，若持續極度不安達一個月以上，已產生日常生活障礙，易造起身心的疾病，最好找心身醫科、精神科醫師或心理醫師。也可參考《身心舒眠使用手冊》「減壓小撇步」、「滿足身心舒眠的基礎」、「找回受傷的內在小孩」及「發現生命的活泉」這些單元。可 E-mail:life2368@hotmail.com 或電 02-2368-8901 詢問。.