

時勢順逆之心安集：壓力？駛咩驚呀！

方太的廚藝相當棒

李太是她的鄰居

這天李太和她逛超市

發現她竟然只買了很少食材！

咦！你廚藝那麼了得

為何今天買那麼少菜？

你兒子夠吃嗎？

他忙得整個星期都沒有回家吃飯了

都不用為他預備飯餸了

唉！他經常要上前線工作

真的很危險！

方太看一看李太的購物車

咦！你為何又買那麼多食材呢？

你知道我女兒「直腸直肚」

她與同事意見不合

就與他們吵架

她上星期開始說要帶飯

說同事不願與她一起吃飯

唉……

專家有話兒

即使子女長大了

父母仍然會為子女的事而操心

例如，子女的工作

不過如果父母將事情愈想愈嚴重
以為子女工作辛苦到處理不了
甚至會遇到危險
感到很憂心或者煩躁
可能會坐立不安、失眠
有些父母更會不停打電話給子女
追問他們的近況
令子女的壓力更加大

處理貼士

理性分析

當我們非常擔心的時候
我們可能會想得很負面
自己嚇了自己
要緊記

我們擔心的事未必會發生
學習多角度及理性分析

避免鑽牛角尖

從壓力中學習

不用過於擔心子女工作上的問題
每份工作都有很多學習的地方
其實壓力也是一種動力
如果子女處理得好
更可以從壓力中學習呢

照顧自己

如果我們照顧好自己

子女就不用經常擔心我們

他們的壓力自然就會減少

參與自己喜愛的活動

幫助分散注意力

可以減少焦慮的時間

方太、李太會怎樣做？

回到家後

方太用手機發短訊給兒子

兒子，緊記工作時要小心點呀！

兒子放工回家

又拍了拍他的膊頭

表示出對他的信心與支持

而李太呢？

她趁女兒回家吃飯

開解了她在公司面對的壓力

又答應她會照顧好自己

我現在學會用手機發短訊跟朋友聊天

你不用擔心我在家裡發呆啊

專家提示

要緊記

當我們太擔心子女的事的時候

可以試試

多角度及理性分析

明白壓力不一定不好

壓力也是一種動力

好好照顧自己

就可以減輕子女的壓力

參與活動

可以減少焦慮的時間