

心理 PSYCHOPAEDIA

The Society of Psychology Promotion
心理學推廣學會

第六期

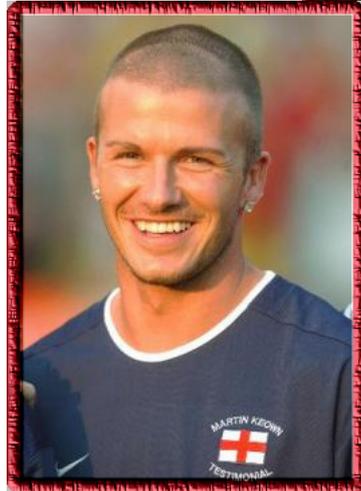
「紅」運當頭，
考試就愁？！
(詳情請閱P.4)

Psychopaedia

強迫症(I) P.1

出門 n 件事..... 關門... 關窗... 關煤氣爐...

用肥皂洗手洗了十多分鐘，
還認為雙手沾滿細菌，
必須再洗手？



醒目小提示

其實不少的名人也受到強迫症的困擾，例如：碧咸：整理家中的飲料、衣服，直至認為完美為止，尤其喜愛對稱與雙數。里安納度·迪卡比奧：走路時避開路上的裂縫。

出了家門，怕自己沒有關水龍頭而來回數次？

總是覺得物品的排列不夠整齊，
要把它們排列成完美佈局為止？

以上所述均是強迫性精神官能症 (Obsessive-compulsive disorder, OCD, 簡稱強迫症) 的典型病徵。強迫症屬焦慮症 (Anxiety) 的一種，病徵多變，早至15、16歲便開始出現，一些患者甚至小至5歲。患者相信，若他們無法完成他們認為要做的事 (如洗手)，便會感到焦慮，甚至認為人身安全受到威脅。

相信每一個人也曾有過一點點類似「強迫症」的經驗，如出外旅遊前，會再三檢查自己的證件行李是否齊全。嚴重的強迫症為患者的日常生活帶來很大的影響。他們會花很多的時間去完成他們認為必要的行為，如一天花15小時洗手。這不但為生活帶來不便，嚴重更會影響人際關係及工作能力，甚至導致離婚、失業、失學。那麼什麼能引發強迫症呢？原來與過去的個人經歷有關，尤其是一些震撼的事件，或成長時患了與強迫症有關的情緒病，也可能誘發強迫症。

要治療強迫症，臨床心理學家會運用認知行為療法 (Cognitive-behavioural Therapy, CBT)。此外，也有藥物的治療協助強迫症的患者。許多人誤以為強迫症是一種罕見性病，事實上，強迫症比精神分裂症、躁鬱症、恐慌症還要普遍，受影響的人數僅次於抑鬱症。根據估計，全球人口中有每100人便有1-3位一生罹患強迫症，可見強迫症的影響是不容忽視的！

e-mail address : psydysey@gmail.com

強迫症的定義

強迫症屬於焦慮症的一種，患者會受到自己不需要、重覆的思想、影像或衝動侵擾，令患者感到沮喪和焦慮。患者通過無意義、並且不愉快的強迫行為暫時降低焦慮，這些焦慮有時令患者害怕自己或心愛的人會受到傷害。

強迫症的成因

強迫症是一種「精神病」(mental disorder)，遺傳因素有一定的影響。此外，患者的個人經歷、日常生活和工作環境等也能誘發強迫症。



強迫症的主要類別與例子

強迫症包括強迫觀念和強迫動作等類型，通常有5種主要表現形式：

衝動 (impulses)、沖洗 (washing)、檢查 (checking)、沈思 (rumination)及精確 (precision)。

以下是一些強迫思想及其所引發的強迫行為：

Common obsessions (%)	Common compulsions (%)	
	行為	思想
害怕污染物 (45%) Contamination Fears	檢查 (63%) Checking	隱藏自己 (36%) Covert counting
重複懷疑 (42%) Repetitive doubts	沖洗 (50%) Washing	
身體的著迷 (36%) Somatic obsessions	承認, 坦白 (36%) Need to confess	
對稱 (31%) Need for symmetry	次序, 對稱 (31%) Ordering/ Symmetry	
有侵略的推動/刺激(28%) Aggressive impulses	儲藏 (18%) Hoarding	
重複的性塑像 (26%) Repeated sexual imagery		
Multiple obsessions (60%)	Multiple compulsions (48%)	

治療強迫症的方法

事實上，患者對自己那些不合理、強迫性的想法或行為，也感到不妥和痛苦，只是他們不知道如何解決。因此，臨床心理學家會運用認知行為療法 (Cognitive-behavioural Therapy, CBT)為患者灌輸新的證據與生活體驗，使他們重新估量他們所感受到的焦慮與威脅是否符合現實。此外，也有藥物的治療協助強迫症的患者。

溫馨小提示

經常洗手、洗校服、檢查書包、不停計數、經常擦掉覺得不整齊的字跡……以上均是學生常患的強迫症徵狀。患者會花去一天中大部份時間，因而減少溫習的時間，影響學習。

青少年成長的心路歷程

青少年期(adolescence)的定義

青少年期是指介於兒童期與成人期之間的時期，由十三歲至二十二歲。這一個時期是最不穩定的過渡期，既需要適應身體上的生理變化，亦都要面對周邊的人和事物，因而產生很大的衝擊。根據心理學家布朗芬瑞納(Bronfenbrenner)提出的環境系統理論 (Ecological Approach)，當中包含了幾個層次(見圖一)，個人在中央，會被最接近的社會因素所影響，例如朋輩、家庭及學校，然後是受較外圍的影響，例如社區、地區、國家及國際社會等等。外層系統是指不屬於兒童及青少年經常面對的環境，但該環境有可能影響他們日後的發展；而宏觀系統則是文化、次文化、或社會階層環境，這些都可以促進個人發展。今次就讓我簡單地講述一下微層系統以及中層系統。



中層系統 (Mesosystem)

中層系統包括微層系統內所有的關係或系統間的連結；包括家人、學校和鄰居人與人之間接觸的經驗。

家庭

家庭是由父母或兄弟姊妹所組成，兄弟姊妹數目的多少都有可能影響青少年的發展。香港居住環境狹窄，許多時候，太多兄弟姊妹可能會令到青少年不想待在家中，從而避免爭吵、爭寵等等，與家人溝通的時間漸漸減少，因而覺得與家人的關係疏遠，同時養成只知逃避、不去面對困難的習慣。相反地，有些獨生的青少年可能過份得到父母的寵愛，因而變得自私或自大，不大理會別人的感受或不懂得與別人分享，而且往往缺乏自立的能力，做錯事時只會推卸責任，嚴重影響個人日後的發展。

朋友

青少年所結識的朋友大多數來自學校、社區中心、社區活動或「朋友的朋友」等等。朋友在青少年心目中，佔有一席重要的地位，他們的年齡、思想、嗜好等等非常一致，所以他們的行為互相影響，因此形成了所謂的「朋黨」。在青少年期間，朋輩的影響力通常都比父母大，但他們往往刻意突出反叛性格和缺乏判斷能力，因而容易受到不良的感染。很多時候，青少年因不想失去朋友，迫於無耐地同流合污，例如：儘管知道濫用藥物是有損身體，但經不起慫恿，便不顧一切，以身試法。

現在我們經常聽到很多誤入歧途的事件，當中的主角大多數是來自青少年，而且這個現象開始年輕化。因此選擇良朋益友、和諧的家庭背景、父母的身教和良好的溝通，都是非常重要的，所以我們要給青少年加多一點關心和愛心，聆聽他們的內心世界啊！

圖一：



微層系統 (Microsystem)

微層系統是指人與人之間的關係及個人生活的情況。青年期的微層系統大多數包括了青少年日常接觸的人，像他的家人、朋友、同學、鄰居及學校。

『紅』運當頭，考試就愁？！

如果風水師告訴你考試當天不要穿紅色衣服，因為紅色會不利你考試，你會照他的說話去做嗎？那麼，如果這番話是心理學家告訴你的呢？

美國羅徹斯特大學心理學教授安德魯·埃利奧特做了一項研究，研究中找了上百名中小學生和大學生做測試，這項測試的內容是：每一位參與者都會拿到一份試卷，而試卷的左上角則會塗上不同的顏色，例如綠色、紅色和灰色等顏色。研究顯示，得到紅色試卷的參與者會特別緊張，做卷的時候特別容易出錯，考得的成績也比平均水平低。另外，得到綠色試卷的參與者的情緒最平和，不會受到影響。

那麼為什麼是紅色，又不是其他的顏色呢？埃利奧特教授指出這是因為老師批改試卷的時候都是用紅色筆的，令到紅色和錯誤、失敗有密切的聯繫。還有，紅色通常和危險、避開等提示都有緊密的關聯，例如交通燈的紅色會代表停止，紅色的標誌都會表示危險等。另外，紅色在競爭關係中有主導、優勢的意思，這是和進化心理學有關，簡單來說便是在動物互相競爭的世界中，紅色會被視為一個迴避信號。而考試也是被視為一個互相競爭的環境，所以見到紅色會令人潛意識地迴避。埃利奧特教授說：「即使知道紅色對考試的負面影響，我們也沒法採取措施消除這種影響，唯一的辦法就是讓考生在考試前避免看紅色。」



那麼以後你在試場看到有穿著紅色衣服的考生時，就要趕快迴避了！

Psydissey 活動情報

向外推廣

三大心理學節 (Intervarsity Psychology Festival) 簡稱 Psy Fest，指的是由香港大學心理學學會、香港中文大學心理學推廣學會及香港城市大學心理學系之同學聯手策劃及推行的一系列活動。旨於向大眾推廣心理學知識及糾正廣大市民對心理學的誤解。而本年Psyfest以「社會心理學」作為主題舉辦了三個大型活動，對象均為全港中學生：



「心理移動營」體驗日營讓高中學生在香港中文大學校園體驗社會心理學



「人心人述」校園探訪於三至四月走訪了全港到多間中學進行短講



「人性實驗室」工作坊以「協助行為 (helping behaviour)」作主題

向內推廣

另外，我們將於九月及十月為中大學生舉辦兩個工作坊，內容分別為催眠及夢，有興趣的同學請密切留意我們的宣傳。同學亦可電郵至 psydissey@gmail.com 報名及查詢。

是次出版蒙香港中文大學心理學系張學新教授作顧問，特此鳴謝。

References:

- Ashfaq-u-rahman, Reddy, J. Y. C., Pal, P.K. & Prabhavathi (2007). Obsessive compulsive disorder in adults with rheumatic heart disease. Peer Reviewed Journal, 19 (2), 118-121.
- Boyd, D. & Bee, H. (2006). Lifespan development, 4th ed. Auckland, New Zealand: Pearson Education.
- Elliot, A. J., Maier, M. A., Moller, A. C., Friedman, R. & Meinhardt, J. (2007). Color and psychological functioning: The effect of red on performance attainment. Journal of Experimental Psychology, 136 (1), 154-168.
- Fineberg, N., Marazziti, D. & Stein, D. J. (2001). Obsessive compulsive disorder: A practical guide. London: Martin Dunitz.
- Ivillage Limited. (2007). 12 obsessive celebs - A life less disorder-nary. Retrieved July 14, 2007 from http://www.ivillage.co.uk/newspol/celeb/cfeat/articles/0,,528719_685869,00.html