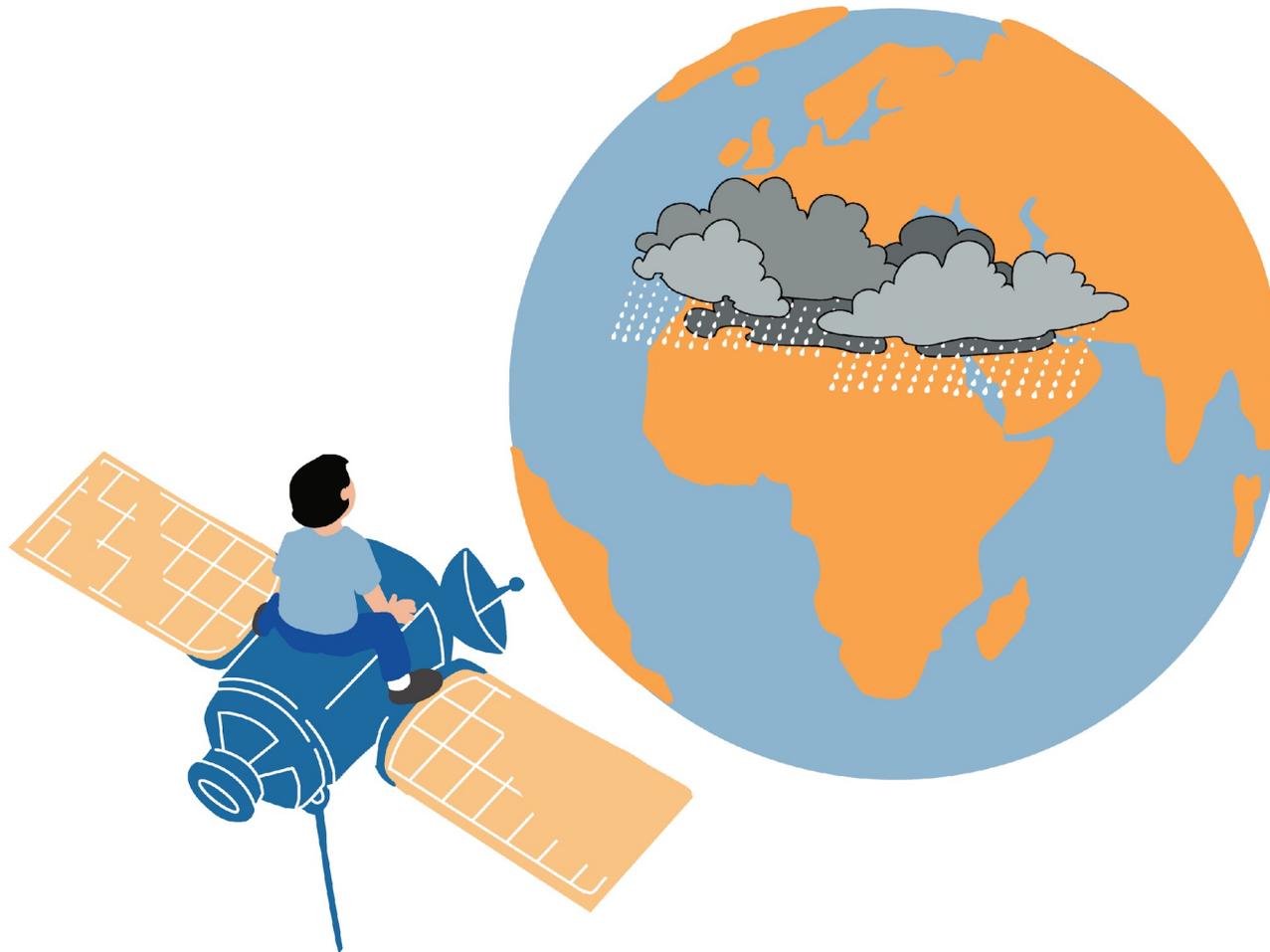




# 抑鬱症元認知訓練小組

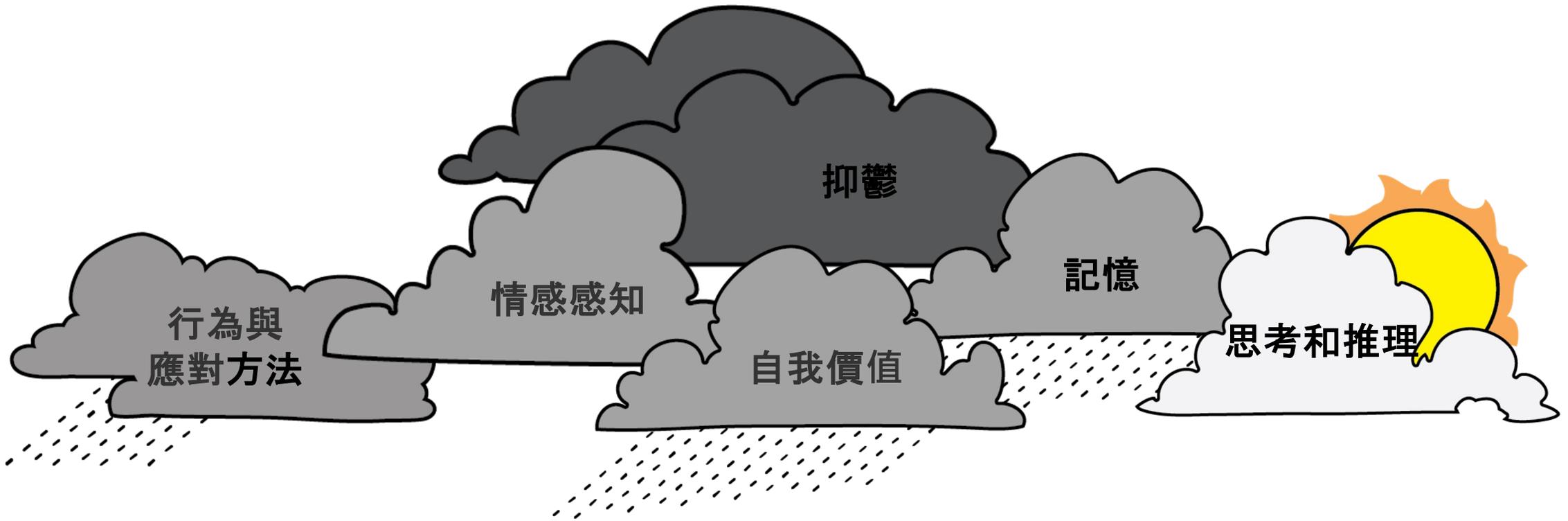


# 抑鬱症元認知訓練:衛星視角





# 今天的主題





## 上一節

- 你有何跟進?
- 你有疑問或成功的故事嗎?



元認知訓練

# 抑鬱症元認知訓練小組 - 思考和推理 1



# 「思考和推理」與抑鬱症的關係？

- 在美國和德國，五分之一人口在一生中至少經歷一次抑鬱。



## 「思考和推理」與抑鬱症的關係？

- 在美國和德國，五分之一人口在一生中至少經歷一次抑鬱。
- 不少抑鬱症患者在處理資訊時會與常人不同。



## 「思考和推理」與抑鬱症的關係？

- 在美國和德國，五份之一人口在一生中至少經歷一次抑鬱。
- 不少抑鬱症患者在處理資訊時會與常人不同。
- 這些負面思維通常是一面倒的，被稱為「思維扭曲」。這些思維會發展及維持抑鬱症。



# 抑鬱症的思維扭曲

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. 思想過濾
2. 以偏概全





# 思想過濾或「一顆老鼠屎壞了一鍋粥」

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989





# 思想過濾或「一顆老鼠屎壞了一鍋粥」

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 尋找及專注在負面的細節。





# 思想過濾或「一顆老鼠屎壞了一鍋粥」

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 尋找及專注在負面的細節。
- 對現實的感知變得模糊，像一滴墨水渾濁了一杯清水。





# 思想過濾或「一顆老鼠屎壞了一鍋粥」

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 尋找及專注在負面的細節。
- 對現實的感知變得模糊，像一滴墨水渾濁了一杯清水。

你曾有這感覺嗎？





# 思想過濾 例子

情景：在小組環節中，當所有人都聆聽你的分享時，有一位參加者打呵欠及閉起雙眼。





# 思想過濾 例子

情景：在小組環節中，當所有人都聆聽你的分享時，有一位參加者打呵欠及閉起雙眼。

思想過濾：

???





# 思想過濾

## 例子



情景：在小組環節中，當所有人都聆聽你的分享時，有一位參加者打呵欠及閉起雙眼。

思想過濾：

「我使人感到沉悶；我分享的事情無趣。」



# 思想過濾

## 例子



情景：在小組環節中，當所有人都聆聽你的分享時，有一位參加者打呵欠及閉起雙眼。

思想過濾：

「我使人感到沉悶；我分享的事情無趣。」

思想過濾的結果？

???



# 思想過濾

## 例子



情景：在小組環節中，當所有人都聆聽你的分享時，有一位參加者打呵欠及閉起雙眼。

思想過濾：

「我使人感到沉悶；我分享的事情無趣。」

思想過濾的結果？

「我感覺很差。我失去自信。我很大可能不再想參與。」



# 思想過濾 例子



情景：在小組環節中，當所有人都聆聽你的分享時，有一位參加者打呵欠及閉起雙眼

思想過濾：

「我使人感到沉悶；我分享的事情無趣。」



這是個有理據支持的想法嗎？不是！那我可以怎樣想？



# 思想過濾 例子

那我可以怎樣想？

???





# 思想過濾 例子

那我可以怎樣想？

「有人會聆聽及回應我的分享。也許有人會感到事不關己。打呵欠的那位參加者可能是累了及今天過得不好。我不應該期望每人都感到興奮。」





# 思想過濾

## 例子



那我可以怎樣想？

「有人會聆聽及回應我的分享。也許有人會感到事不關己。打呵欠的那位參加者可能是累了及今天過得不好。我不應該期望每人都感到興奮。」

這樣的想法會有何結果？

???



# 思想過濾

## 例子



那我可以怎樣想？

「有人會聆聽及回應我的分享。也許有人會感到事不關己。打呵欠的那位參加者可能是累了及今天過得不好。我不應該期望每人都感到興奮。」

這樣的想法會有何結果？

「看到打呵欠的那位參加者我也許會感到煩厭，但我很快便可以投入與其他參與者的對話。我對自己感到滿意和我願意往後再參與活動。」



# 思想過濾 個人經驗?

你有否曾經只專注在事情的負面細節?





# 思想過濾 個人經驗?

你有否曾經只專注在事情的負面細節?

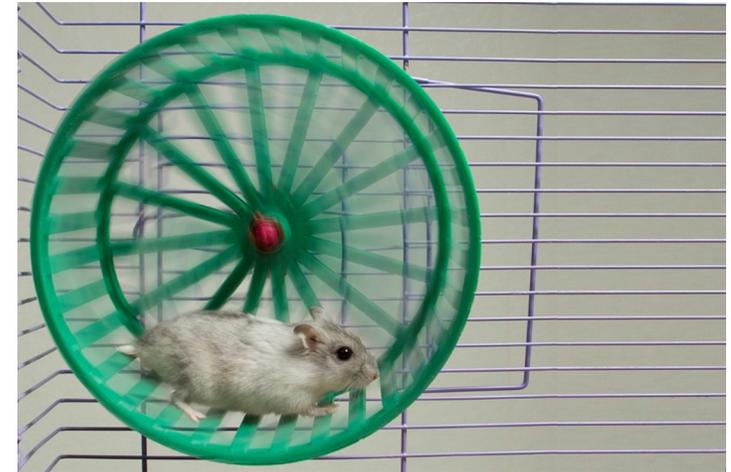
你會想到什麼 / 其他想法?





# 以偏概全

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

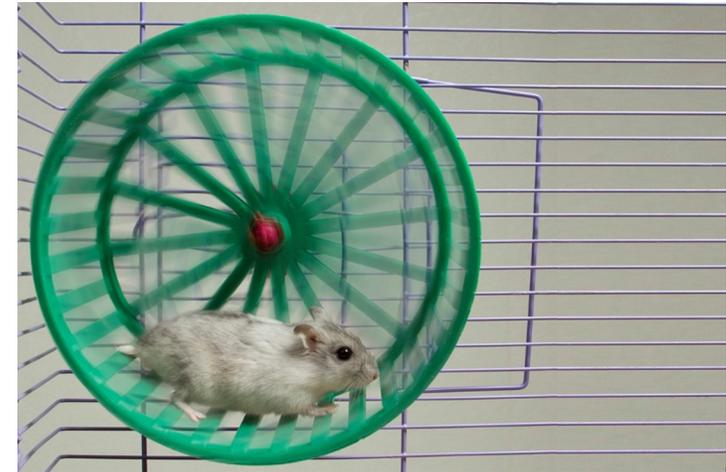




# 以偏概全

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 會視單一的負面事件為未來連串失敗的一部份。

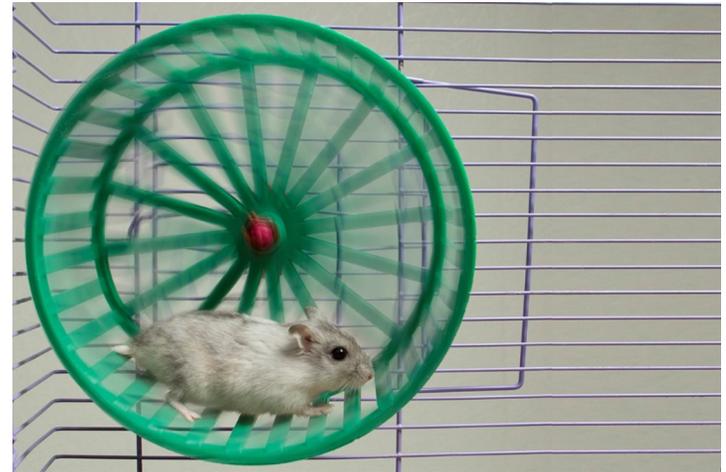




# 以偏概全

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 會視單一的負面事件為未來連串失敗的一部份。
- 在形容這些情況時，通常會使用「經常」或「永不」這些詞語。



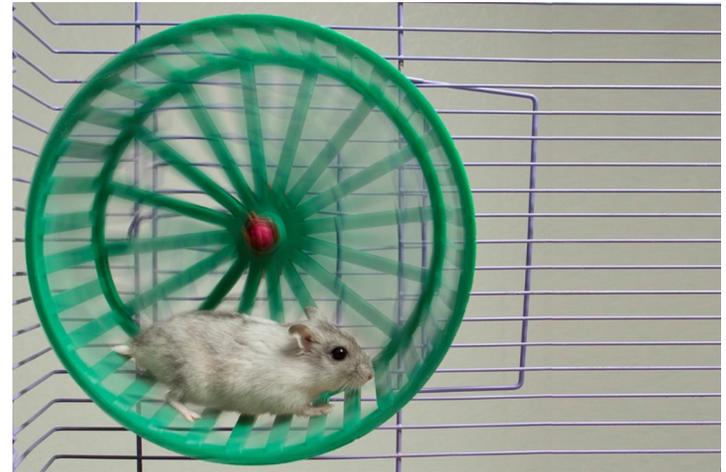


# 以偏概全

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 會視單一的負面事件為未來連串失敗的一部份。
- 在形容這些情況時，通常會使用「經常」或「永不」這些詞語。

你有曾經感到這樣嗎？





# 以偏概全 例子



事件	<i>以偏概全</i> 有幫助的評價
你錯誤地運用一個新學的詞語。	??? ???



# 以偏概全

## 什麼想法會較有幫助?



事件	以偏概全 有幫助的評價
你錯誤地運用一個新學的詞語。	<p><b>「我很愚蠢。我做事永不正確。」</b></p> <p>???</p>



# 以偏概全

## 什麼想法會較有幫助?



事件	以偏概全 有幫助的評價
你錯誤地運用一個新學的詞語。	<p><b>「我很愚蠢。我做事永不正確。」</b></p> <p>「錯誤運用一個詞語與我智力無關。此事有可能發生在任何人身上。」</p>



# 以偏概全 個人經驗?

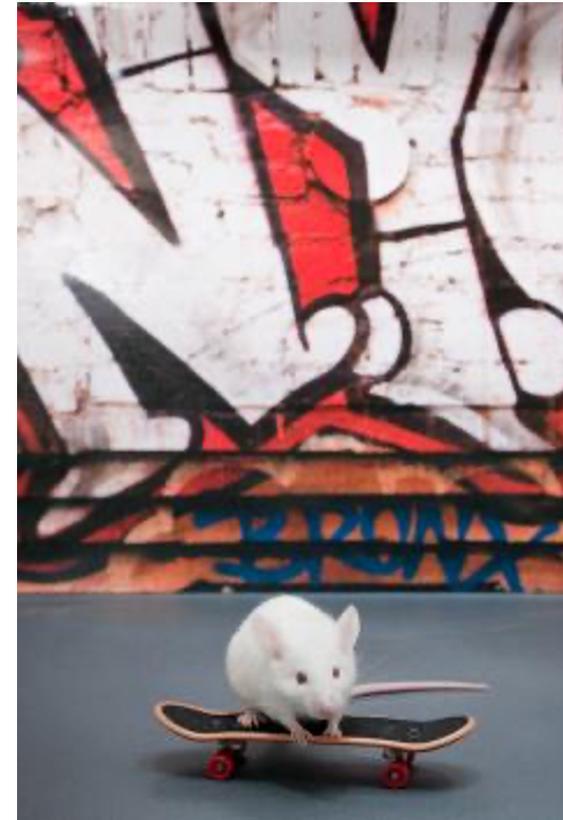


事件	以偏概全 有幫助的評價
???	??? ???



# 如何做出更有幫助的評價？

- 踏出「以偏概全」的循環。





# 如何做出更有幫助的評價？



# 如何做出更有幫助的評價？

1. 對此時此地做出實在及相應的陳述。



## 如何做出更有幫助的評價？

1. 對此時此地做出實在及相應的陳述。

例如：如果你忘記了你朋友的生日，除了對自己說

「我永遠記不住事情。我經常是一個差勁的朋友。」





## 如何做出更有幫助的評價？

1. 對此時此地做出實在及相應的陳述。

例如：如果你忘記了你朋友的生日，除了對自己說

「我永遠記不住事情。我經常是一個差勁的朋友。」



「我今年忘記了她的生日。這樣是不理想，但我還可以從心底裡祝福她！」



# 如何做出更有幫助的評價？

## 2. 角度轉換

- 當你的好朋友有相同或相似的經歷，你會告訴他/她什麼？



# 如何做出更有幫助的評價？

例子：你忘記你約了朋友。



# 如何做出更有幫助的評價？

例子：你忘記你約了朋友。

- 你現在想像你在此事上會如何批評自己。



# 如何做出更有幫助的評價？

例子：你忘記你約了朋友。

- 你現在想像你在此事上會如何批評自己。
- 除外，想像當你的好朋友忘記約會時你會對他/她說什麼。



## 如何做出更有幫助的評價？

例子：你忘記你約了朋友。

- 你現在想像你在此事上會如何批評自己。
- 除外，想像當你的好朋友忘記約會時你會對他/她說什麼。
- 你很可能會安慰他/她。



# 如何做出更有幫助的評價？

例子：你忘記你約了朋友。

- 你現在想像你在此事上會如何批評自己。
- 除外，想像當你的好朋友忘記約會時你會對他/她說什麼。
- 你很可能會安慰他/她。

個人例子？



# 如何做出更有幫助的評價？

3. 透過實驗找出：

我想的是否與別人相同？



## 如何做出更有幫助的評價？

### 3. 透過實驗找出：

我想的是否與別人相同？

諮詢一位你信任的人，並了解他會如何評估此情況。(例子：在小組治療中，一名病人打呵欠並閉上雙眼。你認為什麼原因導致她打呵欠並閉上雙眼?)



# 「思想過濾」和「以偏概全」

還有什麼可以幫助扭曲的評價？





## 還有什麼可以幫助扭曲的評價?

如果你發現把單一事件的負面方向掩蓋了全部正面方向(即「一顆老鼠屎壞了一鍋粥」、「一滴墨水渾濁了整杯水」), 試着把事情向荒謬或有趣的方式想像。

試着在你的扭曲思想裡加入一點趣味! 這樣可能幫助你獲得一個不同的看法。





# 特意誇張 例子

事件	消極評價
<p>今年你自行裝飾整棵聖誕樹。你發現其中一顆星星變了形。</p>	<p>「我就是個失敗而我做什麼事都不會正確。整個聖誕節也被我毀了。」</p>

特意誇張：

???





# 特意誇張 例子

事件	消極評價
<p>今年你自行裝飾整棵聖誕樹。你發現其中一顆星星變了形。</p>	<p>「我就是個失敗而我做什麼事都不會正確。整個聖誕節也被我毀了。」</p>

特意誇張：

一位朋友發現了變形的星星裝飾。他為你對傳統儀式的創意感到興奮並大量生產類似的星星裝飾售賣。你的裝飾品受到人們歡迎，整個國家也使用變形的星星作為裝飾。





# 學習重點



# 學習重點

- 注意你在日常生活當中的消極評價(思想過濾和以偏概全)!



# 學習重點

- 產生多點有幫助的評價。例如：



## 學習重點

- 產生多點有幫助的評價。例如：
  - 避免以偏概全(例如「永不」、「經常」)。對此時此地做出實在及相應的陳述!



# 學習重點

- 產生多點有幫助的評價。例如：
  - 避免以偏概全(例如「永不」、「經常」)。對此時此地做出實在及相應的陳述!
  - 角度轉換 (當你的好朋友有相同或相似的經歷, 你會告訴他/她什麼?)



# 學習重點

- 產生多點有幫助的評價。例如：
  - 避免以偏概全(例如「永不」、「經常」)。對此時此地做出實在及相應的陳述!
  - 角度轉換 (當你的好朋友有相同或相似的經歷, 你會告訴他/她什麼?)
  - 從一個不同的角度嘗試特意誇張化評語(試着把處境向荒謬或有趣的方式想像)



# 學習重點

- 產生多點有幫助的評價。例如：
  - 避免以偏概全(例如「永不」、「經常」)。對此時此地做出實在及相應的陳述!
  - 角度轉換 (當你的好朋友有相同或相似的經歷，你會告訴他/她什麼?)
  - 從一個不同的角度嘗試特意誇張化評語(試着把處境向荒謬或有趣的方式想像)
  - 透過詢問他人對處境的評估及看法去現實查核。



# 最後

- 你覺得今天最重要的是？
- 你會想針對哪一個思維扭曲作為你的功課練習？



# 給培訓人員：

請分發工作紙，並介紹我們的應用程式COGITO(免費下載)。



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





多謝!

