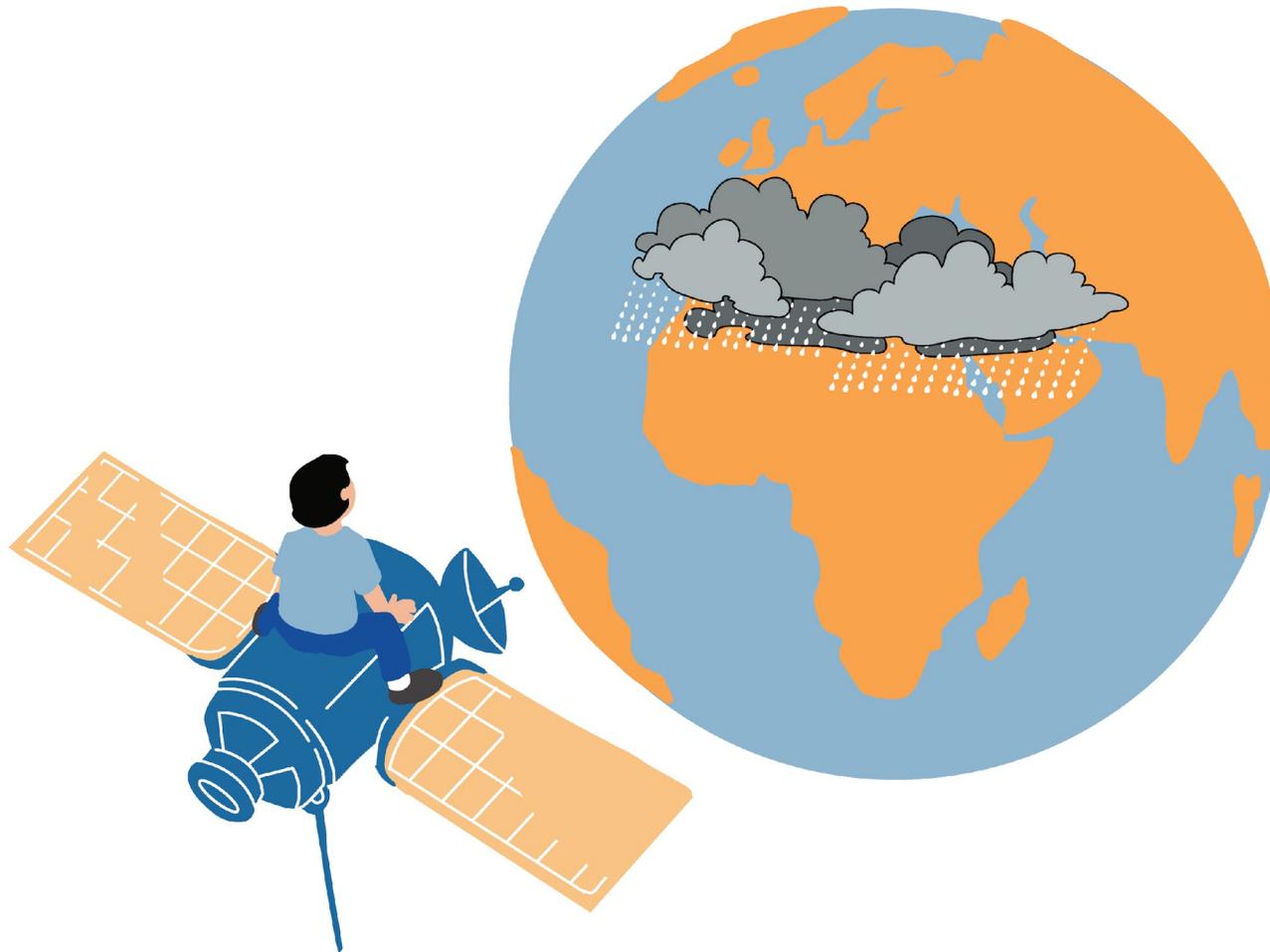




抑鬱症元認知訓練小組

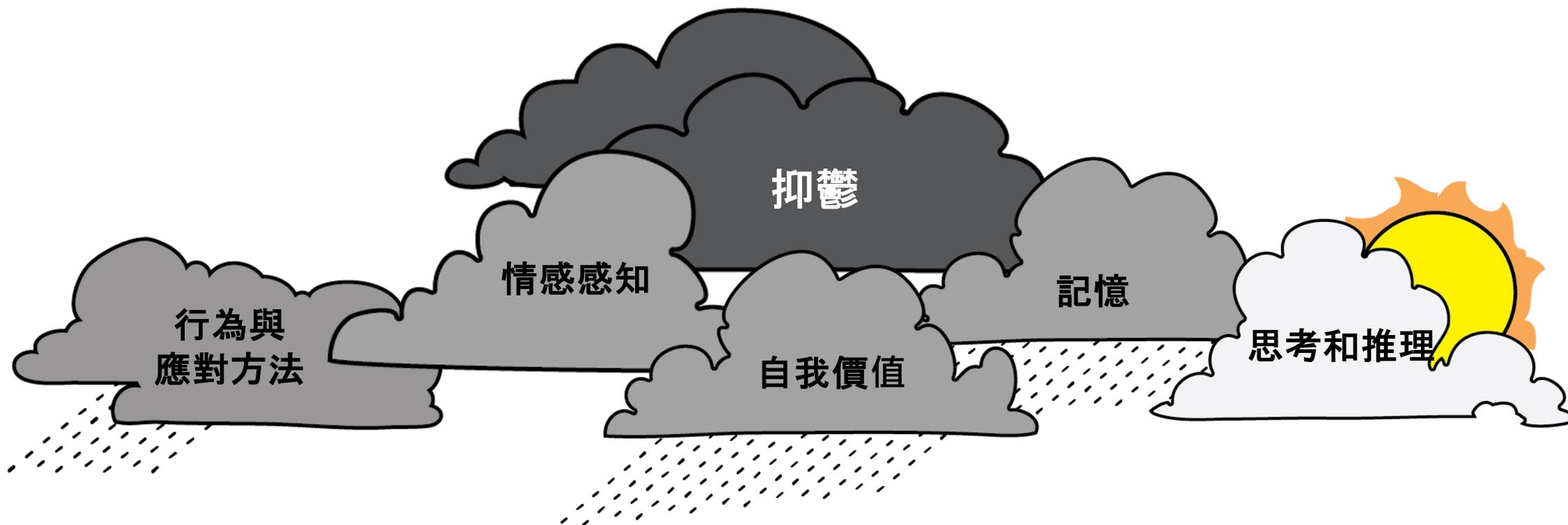


抑鬱症元認知訓練:衛星視角





今天的主題





上一節

- 你有何跟進?
- 你有疑問或成功的故事嗎?



訓練小組

抑鬱症元認知訓練 3 - 思考和推理 2



『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單方面，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

取自 Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. “應該” 句子
2. 剝奪正面想法





「應該」 句子

取自 Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 用「應該」，「必須」，「須要」的句子來嘗試推動自己





「應該」 句子

取自 Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 用「應該」，「必須」，「須要」的句子來嘗試推動自己
- 但死板的規則及標準會引致極少通融或改變的空間





「應該」 句子

比較靈活的思維應該是怎樣？

「應該」 句子	靈活思維
我應該每次都準時出席預約	???



「應該」 句子

比較靈活的思維應該是怎樣?

「應該」 句子	靈活思維
<p>我應該每次都準時出席預約</p>	<p>準時並不是在每一個情況都重要的 例如，準時在工作面試時比在私人燒烤時更重要 我依然會盡量準時。 但如果突然真的有不可控制或預計的事發生，我會讓其他人知道我可能會遲到及在到達時再道歉</p>



更多「應該」句子例子

- 你應該隨時都打扮整潔



更多「應該」句子例子

- 你應該隨時都打扮整潔
- 你應該隨時都給人醒目的感覺



更多「應該」句子例子

- 你應該隨時都打扮整潔
- 你應該隨時都給人醒目的感覺
- 你應該只提供九大簋給客人



更多「應該」句子例子

- 你應該隨時都打扮整潔
- 你應該隨時都給人醒目的感覺
- 你應該只提供九大簋給客人
- 你應該完美地完成工作



更多「應該」句子例子

- 你應該隨時都打扮整潔
- 你應該隨時都給人醒目的感覺
- 你應該只提供九大簋給客人
- 你應該完美地完成工作

「應該」句子是對自己不必要地高的要求!



更多「應該」句子例子

- 你應該隨時都打扮整潔
- 你應該隨時都給人醒目的感覺
- 你應該只提供九大簋給客人
- 你應該完美地完成工作

「應該」句子是對自己不必要地高的要求!

你是否對這些句子感到很熟悉?

你對自己有哪些的高要求?



保持高要求的成本—好處分析

- 好處?
- 成本?





保持高要求的好處





保持高要求的好處

- 對特別成就的正面意見或認同是好的!





保持高要求的好處

- 對特別成就的正面意見或認同是好的!
- 可能的短期成果（例如薪酬增加，升職，運動能力提升）





保持高要求的好處

- 對特別成就的正面意見或認同是好的!
- 可能的短期成果（例如薪酬增加，升職，運動能力提升）

注意：當你放下高要求時，你也要放下可能的短期成果。這想法令你更難停止對自己高要求!





保持高要求的好處

- 對特別成就的正面意見或認同是好的!
- 可能的短期成果（例如薪酬增加，升職，運動能力提升）

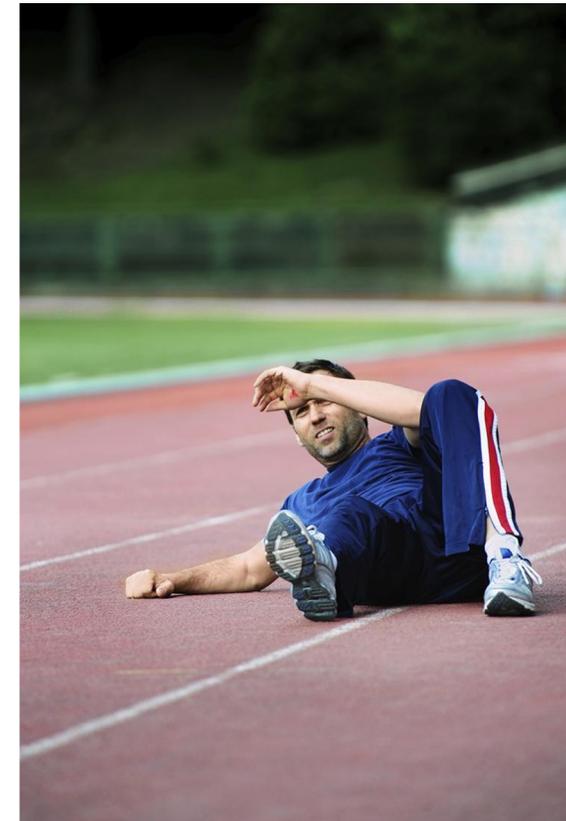
注意：當你放下高要求時，你也要放下可能的短期成果。這想法令你更難停止對自己高要求!

所以你應考慮成本





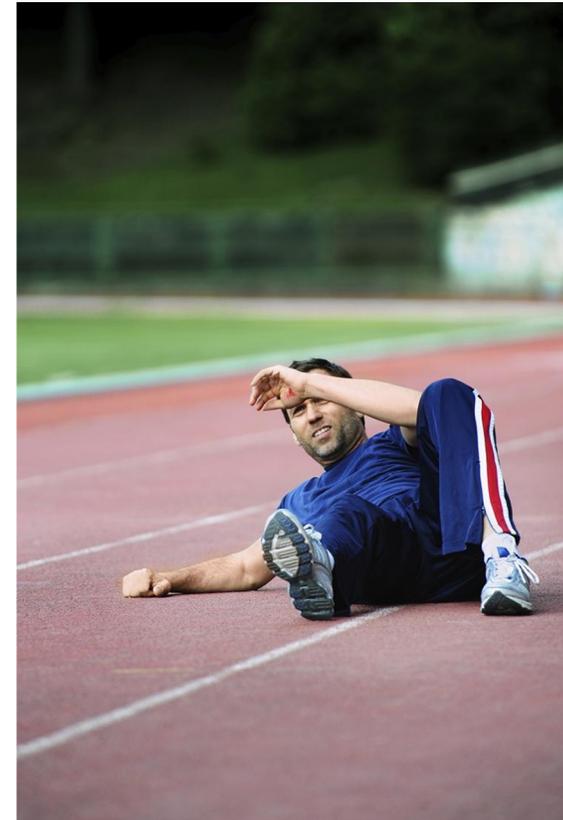
保持高要求的成本？





保持高要求的成本？

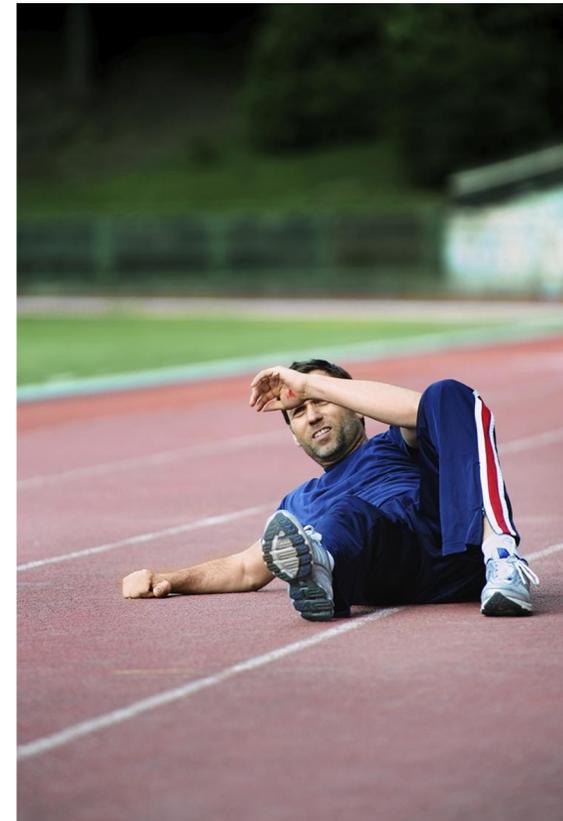
- 提高要求經常令人感到氣餒





保持高要求的成本？

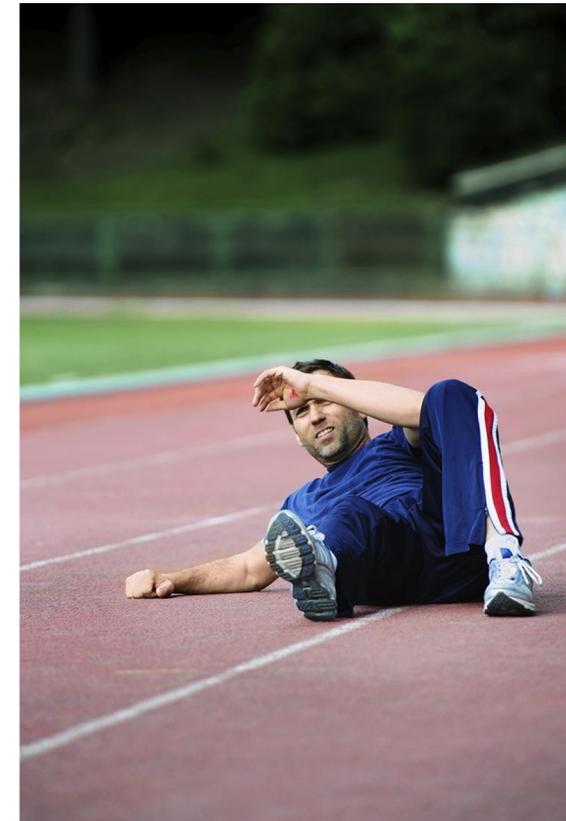
- 提高要求經常令人感到氣餒，有運氣和技術是有可能跳過極高的欄杆，但是會很困難。





保持高要求的成本？

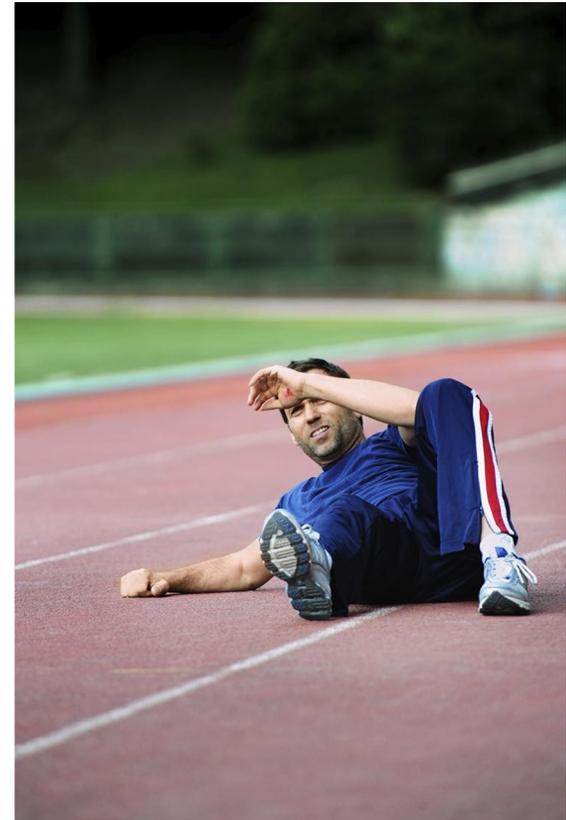
- 提高要求經常令人感到氣餒，有運氣和技術是有可能跳過極高的欄杆，但是會很困難。
- 期望每日都做到「最好的自己」會使用很多精力及是近乎不可能的。





保持高要求的成本？

- 提高要求經常令人感到氣餒，有運氣和技術是有可能跳過極高的欄杆，但是會很困難。
- 期望每日都做到「最好的自己」會使用很多精力及是近乎不可能的。
- 長遠來看，承受著不停的壓力，只會令成功的能力下降。





非黑即白

取自Beck et al., 1979; Burns, 1989





非黑即白

取自Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 高要求和「應該」句子會鼓勵非黑即白：





非黑即白

取自 Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 高要求和「應該」句子會鼓勵非黑即白：
當一件事情不是完美（要求沒有100%達成），
我們就覺得自己失敗了！





非黑即白

取自 Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 高要求和「應該」句子會鼓勵非黑即白：
當一件事情不是完美（要求沒有100%達成），
我們就覺得自己失敗了！
- 這就像一個內在的批評家，他只想你相信這
世界非黑即白





非黑即白

如果無法達到期望?

「應該」句子	非黑即白
我應該每次都準時出席預約	當我無法準時出席預約，我 ..



非黑即白

如果無法達到期望?

「應該」句子	非黑即白
我應該每次都準時出席預約	當我無法準時出席預約，我就應該不出席



非黑即白

比較靈活的思維應該是怎樣？

「應該」句子	非黑即白
我應該每次都準時出席預約	當我無法準時出席預約，我就應該不出席



非黑即白

比較靈活的思維應該是怎樣？

「應該」句子	非黑即白
我應該每次都準時出席預約	當我無法準時出席預約，我就應該不出席



遲了出席預約經常發生，遲到總比無到好
做到70%比100%無做更好



找到正確平衡!





找到正確平衡!

- 替代：用付合真情況的公平標準!





找到正確平衡!

- 替代：用符合真實情況的公平標準!
- 並不代表你不應設立目標或嘗試避開失敗!





找到正確平衡!

- 替代：用符合真實情況的公平標準!
- 並不代表你不應設立目標或嘗試避開失敗!
- 相反，尋找**自己的平衡點**，探索自己的能力並認清自己的界限





找到正確平衡!





找到正確平衡!

- 在抑鬱之中，尋找一個公平標準可能很困難





找到正確平衡!

- 在抑鬱之中，尋找一個公平標準可能很困難
- 例如，購物或準備食物可能已是一個極大成就，即使這些活動你在其他時候很容易做到





剥夺正面想法

取自 Beck et al., 1979; Burns, 1989





剝奪正面想法

取自 Beck et al., 1979; Burns, 1989

剝奪正面想法有以下表徵：

1. 預計負面意見
2. 拒絕正面意見





剝奪正面想法

取自 Beck et al., 1979; Burns, 1989

剝奪正面想法有以下表徵：

1. 預計負面意見
2. 拒絕正面意見

你是否對這些想法感到很熟悉？

個人經歷？





預計負面意見 例子



事件	預計負面意見 有用想法
你被批評了！	??? ???



預計負面意見 例子



事件	預計負面意見 有用想法
你被批評了！	他們看穿了我，我是毫無價值的 ???



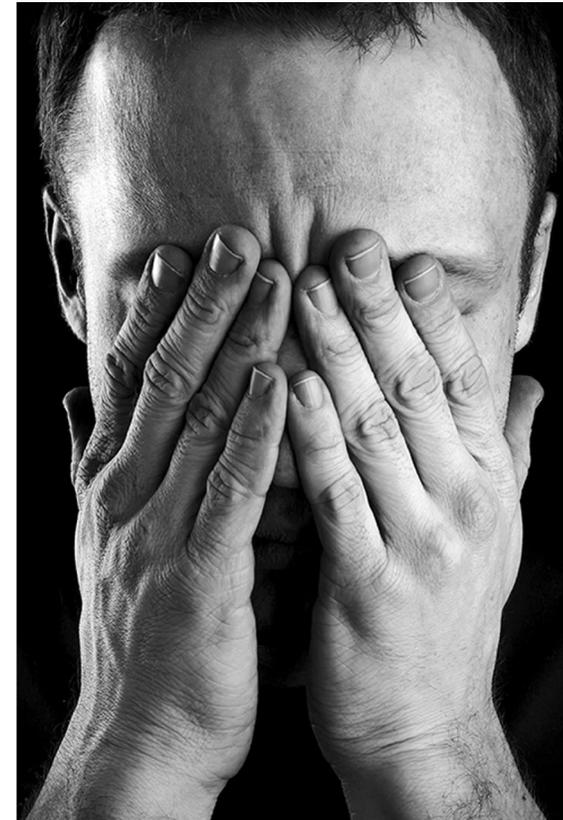
預計負面意見 例子



事件	預計負面意見 有用想法
你被批評了！	<p>他們看穿了我，我是毫無價值的</p> <p>可能他們今天過得不太好</p> <p>我能否從他們的批評中學習？</p>



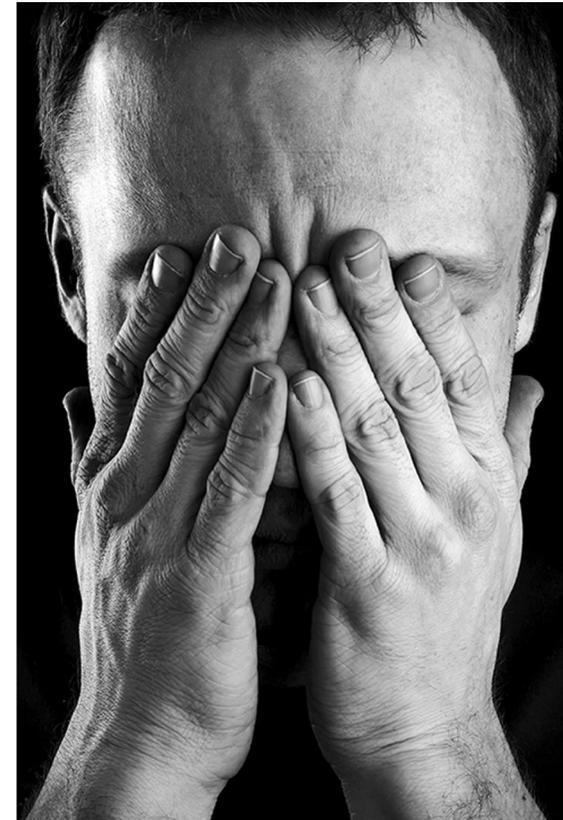
我如何更好地處理負面意見?





我如何更好地處理負面意見？

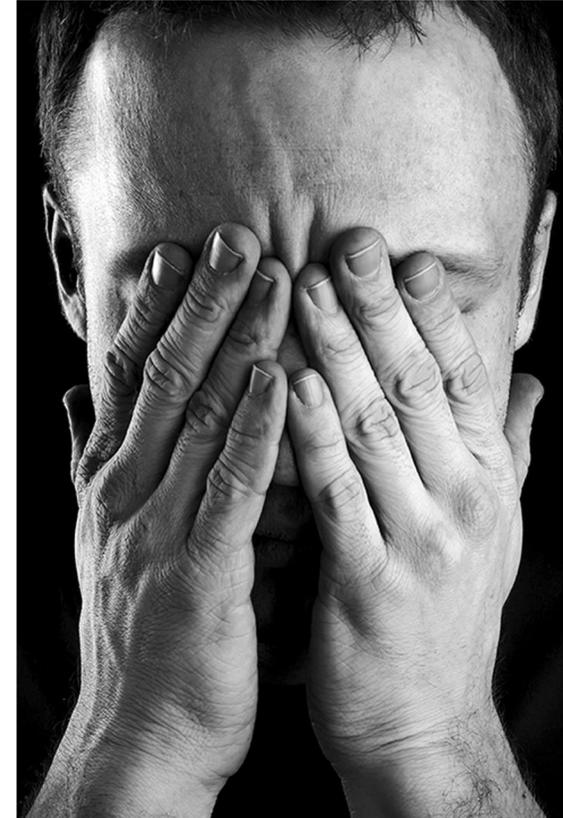
- 分辨是對於你行為的評價，還是對於你個人的評價





我如何更好地處理負面意見？

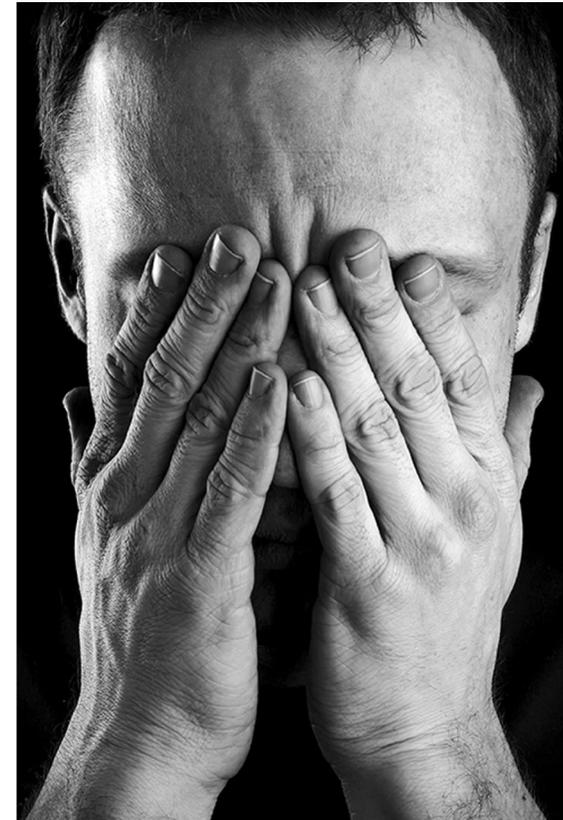
- 分辨是對於你行為的評價，還是對於你個人的評價
- 避免以偏概全（這不是我—是我的行為!）





我如何更好地處理負面意見？

- 分辨是對於你行為的評價，還是對於你個人的評價
- 避免以偏概全（這不是我—是我的行為!）
- 正面地處理評價，嘗試提問有什麼可學習（從錯誤中學習）





剝奪正面想法

取自Beck et al., 1979; Burns, 1989

剝奪正面想法有以下表徵：

1. 預計負面意見
2. 拒絕正面意見





剝奪正面想法

取自Beck et al., 1979; Burns, 1989

剝奪正面想法有以下表徵：

1. 預計負面意見
2. 拒絕正面意見
 - 否定正面經歷
 - 視正面經歷為特例





拒絕正面意見 例子



事件	<i>剝奪正面想法 有用想法</i>
<p>你被讚賞了!</p>	<p>???</p> <p>???</p>



拒絕正面意見 更有用的評估會是?



事件	剝奪正面想法 有用想法
<p>你被讚賞了!</p>	<p><i>他們只是奉承我, 他們並不是認真的</i> <i>只有他們這樣想</i> ???</p>



拒絕正面意見 更有用的評估會是?



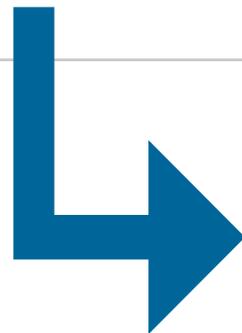
事件	剝奪正面想法 有用想法
<p>你被讚賞了!</p>	<p>他們只是奉承我， 他們並不是認真的 只有他們這樣想 有人認同我的成就真是一件好事!</p>



拒絕正面意見



事件	剝奪正面想法 有用想法
<p>你被讚賞了！</p>	<p>他們只是奉承我，他們並不是認真的 只有他們這樣想 有人認同我的成就真是一件好事！</p>



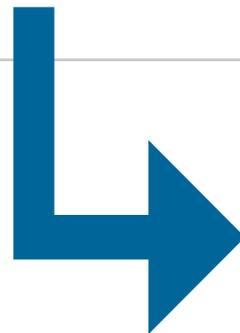
但是：接受讚賞經常很困難



拒絕正面意見



事件	剝奪正面想法 有用想法
<p>你被讚賞了!</p>	<p><i>他們只是奉承我，他們並不是認真的</i> <i>只有他們這樣想</i> 有人認同我的成就真是一件好事!</p>



但是：接受讚賞經常很困難

你接受得多好？



何時讚賞別人？

???



何時讚賞別人？

- ... 當有人做了好事
- ... 當有人用盡全力了
- ... 當你喜歡別人
- ...



何時讚賞別人？

- ... 當有人做了好事
- ... 當有人用盡全力了
- ... 當你喜歡別人
- ... 當你想令他人開心



我如何更好地接受讚賞？

- 記得當別人讚賞你時，他們視讚賞為一份禮物並希望收到的人開心！





你收到禮物時會如何反應？





你收到禮物時會如何反應？

- 你會有感謝之心！





你收到禮物時會如何反應？

- 你會有感謝之心！
- 為甚麼？





你收到禮物時會如何反應？

- 你會有感謝之心！
- 為甚麼？
- 很多時候，並不在於禮物，而是送禮物的這個行為





我如何能把禮物這個比喻用於讚賞？

- 不要貶低他人的讚賞（這不正確!），反而想試想作一份禮物
- 你甚至可以感謝他
- 你的字句與身體動作是否相同？要特別注意這一點！
- 對自己的讚賞也應跟從這標準！





學習重點



學習重點

- 日常生活中注意「應該」句子，非黑即白和剝奪正面想法的行為



學習重點

- 日常生活中注意「應該」句子，非黑即白和剝奪正面想法的行為
- 為目標尋找正確標準—對自己公平，令自己有可能達到標準



學習重點

- 日常生活中注意「應該」句子，非黑即白和剝奪正面想法的行為
- 為目標尋找正確標準—對自己公平，令自己有可能達到標準
- 發現自己跌進了這些思想陷阱時要原諒自己



學習重點

- 使用以下技巧來避免剝奪正面想法的行為並加以練習。例如：



學習重點

- 使用以下技巧來避免剝奪正面想法的行為並加以練習。例如：
 - 分辨是對於自己的行為還是針對自己的評價



學習重點

- 使用以下技巧來避免剝奪正面想法的行為並加以練習。例如：
 - 分辨是對於自己的行為還是針對自己的評價
 - 尋找評價中的有用意見



學習重點

- 使用以下技巧來避免剝奪正面想法的行為並加以練習。例如：
 - 分辨是對於自己的行為還是針對自己的評價
 - 尋找評價中的有用意見
 - 視讚賞為禮物



學習重點

- 使用以下技巧來避免剝奪正面想法的行為並加以練習。例如：
 - 分辨是對於自己的行為還是針對自己的評價
 - 尋找評價中的有用意見
 - 視讚賞為禮物
 - 享受被讚賞並不要貶低



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





感謝!

