

「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
- 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。

思維扭曲 1: 思想過濾

思想過濾或「一顆老鼠屎壞了一鍋粥」

- 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。

在接下來的一個星期，嘗試注意您通過“思想過濾”理解現實情況，並在以下幾頁中描述其中一種情況的示例。 以下示例可能會有所幫助。

例子

「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。」

在你的情況：

你的「思想過濾」：

「思想過濾」有什麼結果；它如何影響你的感覺與行動？

例子

「我感覺很差。我失去自信。我很大可能不再想參與。」

在你的情況：

這是個有理的想法嗎？不是！那我可以怎樣想？

例子

「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。」

在你的情況：

這樣的想法會有何結果？

例子

「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。」

在你的情況：

如果您信任的其他人也遇到以下情況：

通過詢問您信任的人是否以相同的方式評估情況，了解其他人會如何看待這種情況。

例子

「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。」

誰人會身處在此處境裡？你會如何問他們？

他/她有可能會有什麼回答？（有時候，在心裡問就足夠了。）

思維扭曲 2: 以偏概全

「以偏概全」：是什麼意思？

- 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。

在接下來的一個星期，嘗試注意您曾用“以偏概全”的情況，並嘗試達成更有幫助的評價。

以下示例能在幫助您完成此作業：

例子

當你做的一道菜做得不好時，不要做出負面的預測，例如：
「我永遠學不會如何正確地做飯。沒希望了。」

.....試著在此時：

「今天結果不好。這很煩厭，但這並不意味著下次也不好。」

例子

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。」

...嘗試對特定情況做出具體陳述，例如：

「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！」

你在什麼情況下使用過「總是」或「從不」這兩個詞？

在以上的情況下，如何能夠提出更具體的陳述？

在什麼情況下你會預料一個負面的未來(見單元 7, 過早結論)?

在你的情況中，你會有什麼陳述?

例子

你無法組裝一件新家具。 不要對自己說一些苛刻的話，例如：
「我是個失敗者，我什麼都做不好。」

……換個角度並想想你會如何告訴你的好朋友什麼，例如：
「好吧，一個人把這件作品組裝起來相當困難，而且手冊很難理解。」

你何時會對自己很苛刻?

在同樣的情況下你會對你的朋友說什麼?

例子

事件的單一消極負面掩蓋了所有積極方面。

處境：今年所有的聖誕樹裝飾品都是你自己製作的。你注意到一顆星星形狀不對。

你告訴自己：「我是個失敗者，什麼都做不好。聖誕節被毀了。」

特意誇張：

以荒謬或有趣的方式想像這個場景。令你自己的思想扭曲有一點樂趣。以下可能會幫助您獲得不同的視角：

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。

你的例子（當你有思想過濾的時候，所有積極的東西都被消極的東西掩蓋了）：

你如何特意誇張：

額外提示

注意在你成功對處境做出有益評估的時候，為此獎勵自己！

如果您未能在第一次嘗試中不起作用，那也沒關係。您可以保存此任務以備後用，例如在訓練完成時。

例子

你錯誤地使用了一個新的詞語。 你可以告訴自己：
「用錯一個詞與我的智商無關。 它可能發生在任何人身上。」

獎勵：

「我讓自己在陽台上喝杯我最喜歡的茶休息半小時。」

在你的情況：

你的獎勵：

例子**學習重點概括：**

- 注意你在日常生活當中的消極評價(思想過濾和以偏概全)！
- 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。

意見

你想在下次會面中報告的開放式問題，發生了的問題，或經驗：

其他意見：
