



元认知训练

# MCT 10 II – 应付偏见（污名）

© Moritz, Woodward & Zhou (7|22)  
[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

该模块中使用的图片已经得到作者及版权所有者授权。详细信息（作者名，题目）请参阅本文件最后一页。





## 下列的人有甚么共通点?

- 韦恩·格雷茨基 Wayne Gretzky (生于1961年1月26日)
- 米高·佐敦 Michael Jordan (生于1963年2月17日)
- 老虎活士 Tiger Woods (生于1975年12月30日)
- 米克·泰臣 Mike Tyson (生于1966年6月30日)

???

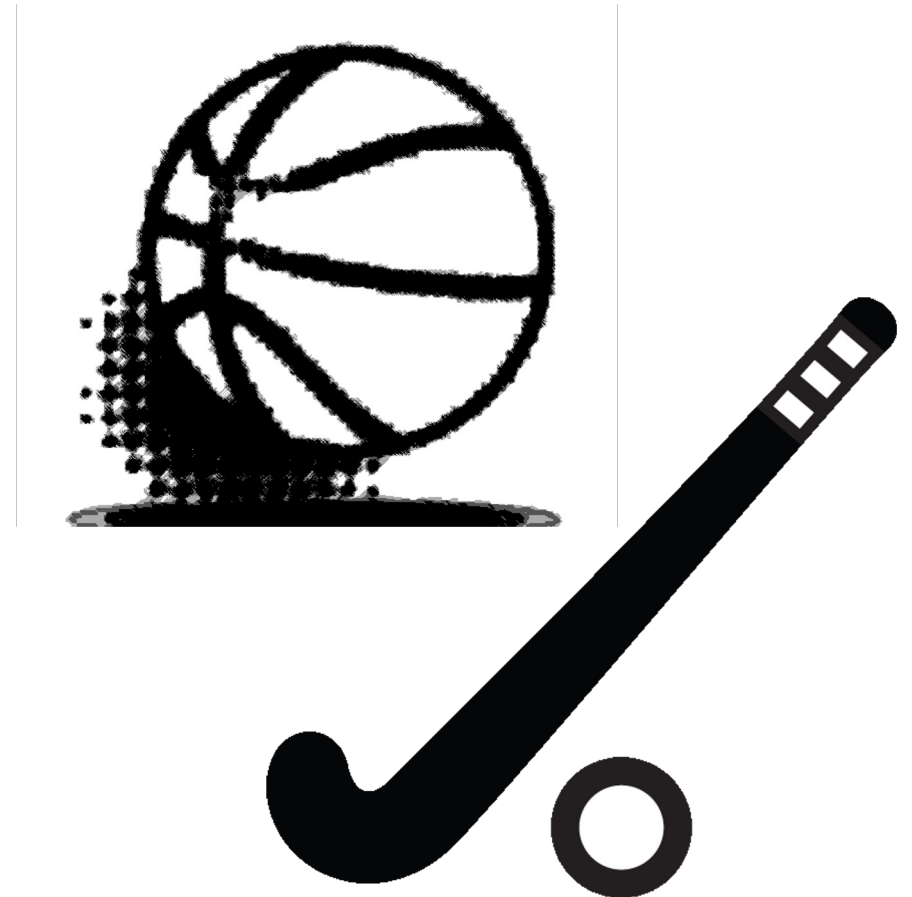


## 下列的人有甚么共通点?

- 韦恩·格雷茨基 Wayne Gretzky (生于1961年1月26日)
- 米高·佐敦 Michael Jordan (生于1963年2月17日)
- 老虎活士 Tiger Woods (生于1975年12月30日)
- 米克·泰臣 Mike Tyson (生于1966年6月30日)

男人，北美洲人，著名运动员，

仍然健在....





# 下列的人有甚么共通点?

- 杜斯托也夫斯基 Fyodor Dostoyevsky (1821–1881)
- 海明威 Ernest Hemingway (1899–1961)
- 荷尔德林 Friedrich Hölderlin (1770–1843)
- 狄更斯 Charles Dickens (1812–1870)

???



# 下列的人有甚么共通点?

- 杜斯托也夫斯基 Fyodor Dostoyevsky (1821–1881)
- 海明威 Ernest Hemingway (1899–1961)
- 荷尔德林 Friedrich Hölderlin (1770–1843)
- 狄更斯 Charles Dickens (1812–1870)

男人，已故及最重要…



## 下列的人有甚么共通点?

- 杜斯托也夫斯基 Fyodor Dostoyevsky (1821–1881)
- 海明威 Ernest Hemingway (1899–1961)
- 荷尔德林 Friedrich Hölderlin (1770–1843)
- 狄更斯 Charles Dickens (1812–1870)

男人，已故及最重要…

他们都是著名作家!





## 下列的人有甚么共通点?

- 杜斯托也夫斯基 Fyodor Dostoyevsky (1821–1881)
- 海明威 Ernest Hemingway (1899–1961)
- 荷尔德林 Friedrich Hölderlin (1770–1843)
- 狄更斯 Charles Dickens (1812–1870)

男人，已故及最重要…

他们都是著名作家!

还有?





## 下列的人有甚么共通点?

- 杜斯托也夫斯基 Fyodor Dostoyevsky (1821–1881)
- 海明威 Ernest Hemingway (1899–1961)
- 荷尔德林 Friedrich Hölderlin (1770–1843)
- 狄更斯 Charles Dickens (1812–1870)

男人，已故及最重要…

他们都是著名作家!

还有?

以上的作家都曾被诊断为精神病患者，其中二人有思觉失调的征状。





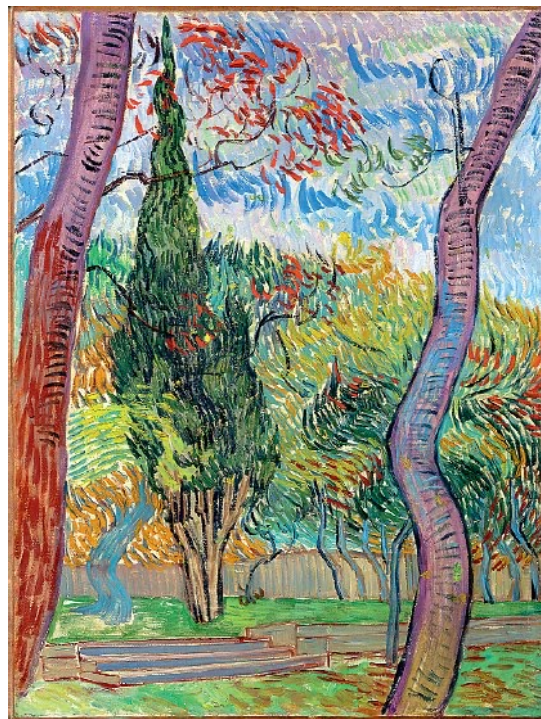


## 著名 = 完美?

<p>杜斯托也夫斯基 (1821-1881)</p>	<p>杜斯托也夫斯基是最重重要的俄罗斯作家之一 ‘被认为是世界文学中最杰出的心理学家之一。他患有癫痫症，亦曾短暂性沉迷赌博。临终时，他有稳健的经济基础，他的成就亦被认同。</p>
<p>海明威 (1899-1961)</p>	<p>海明威被认为是20世纪最成功的美国作家之一。 1954年，他获得诺贝尔文学奖。他亦曾患上抑郁症及酗酒，亦被怀疑患有狂躁抑郁症。</p>
<p>荷尔德林 (1770-1843)</p>	<p>荷尔德林塑造「天才与疯子」的夸张形象。跟歌德和席勒一样，他是德国重要的浪漫主义诗人之一。在现今，他很有可能被诊断为精神分裂症或精神病。</p>
<p>狄更斯 (1812-1870)</p>	<p>狄更斯是最盛行的英国作家之一，著名的作品有《苦海孤雏》和《圣诞颂歌》。他有躁狂和抑郁的周期，在现今他可能会被诊断为狂躁抑郁症。</p>



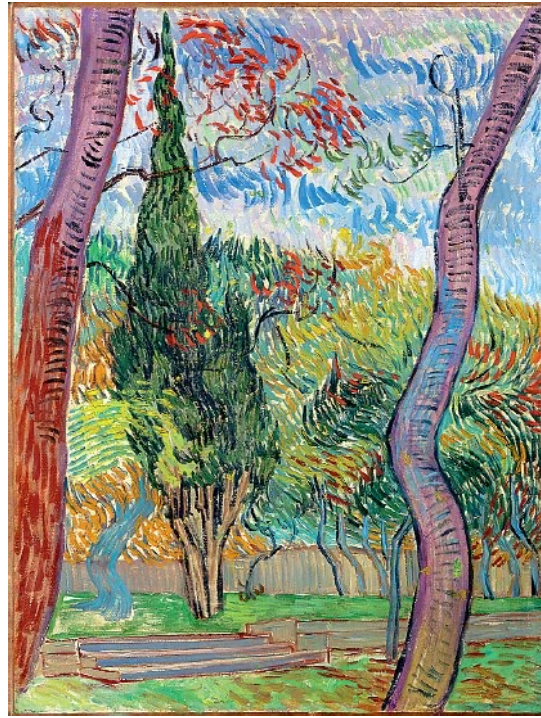
以下那些画作是由精神病患者所画的呢？







以下那幅画作以最高价值被拍卖？







## 以下那幅画作以最高价值被拍卖？



近1亿欧罗



2千5百万欧罗



0 欧罗



约1万欧罗



## 爱德华·孟克 (Edvard Munch)

- 一位不知名的买家以一亿欧罗购买了《呐喊》一画。这令它成为世上 其中一幅最名贵的画。
- 画家爱德华·孟克 (Edvard Munch) 很可能患有狂躁抑郁症：
  - 他有狂躁， 妄想和抑郁症状
  - 因为他的症状， 孟克曾住在一所精神病院，长达8个月

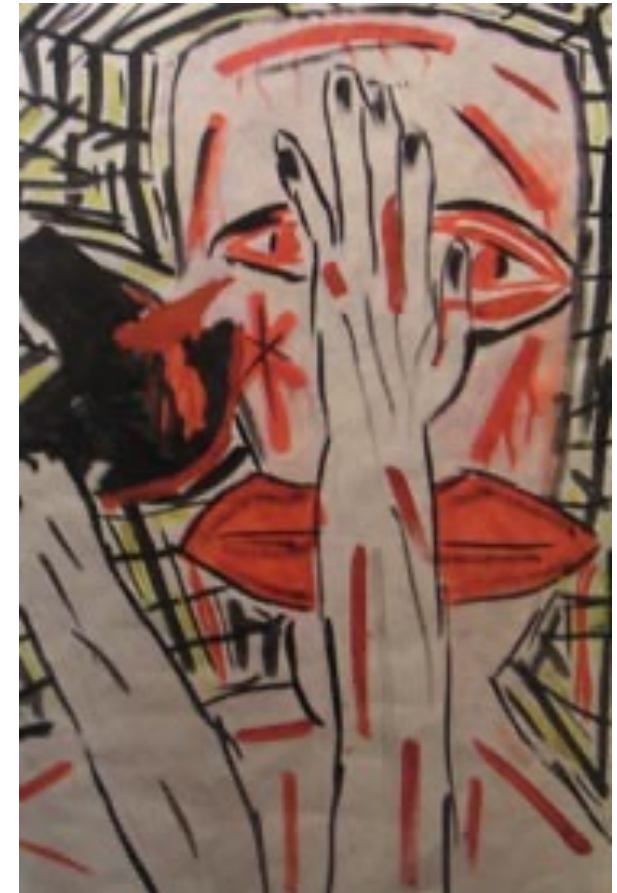






# Steffen Moritz

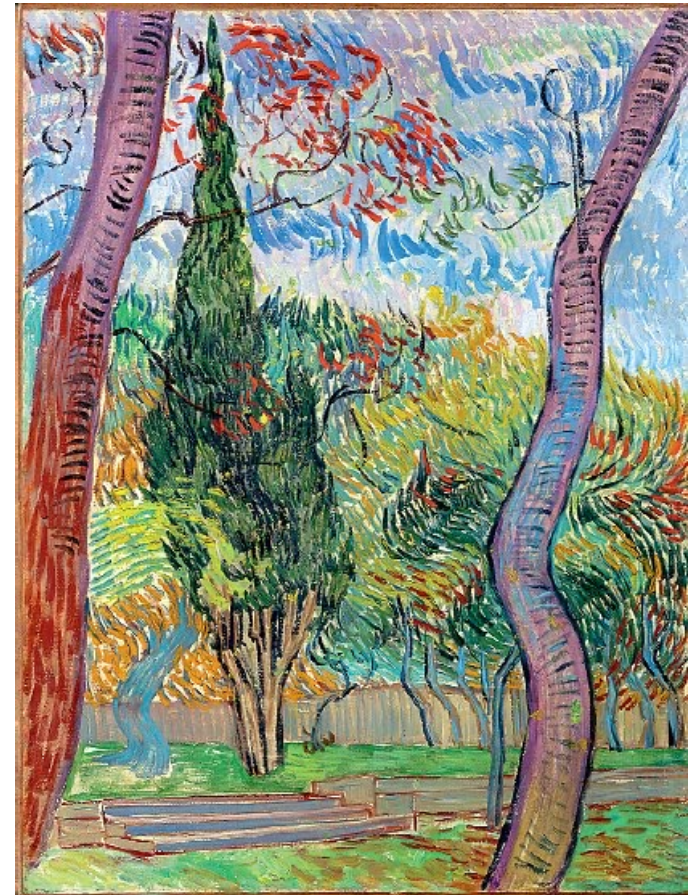
- 只有作者本人会感受到该画情感上的价值
- 由Steffen Moritz教授16岁时所画：
  - 他是一位心理学家，于德国University Hospital Hamburg Eppendorf的精神科学系担任“临床神经心理学研究组”的主任
  - 他从没有接受精神科治疗





# 梵高 Vincent van Gogh

- 《精神病院与花园》 一画价值欧罗25百万
- 1889年，梵高在法国圣保罗精神病院住院时创作：
  - 梵高有严重情绪波动， 自残倾向， 焦虑， 妄想和幻觉
  - 以现今的角度来说， 他很可能会被诊断为精神病或躁狂抑郁症





## 林格·斯塔 Ringo Starr (披头四乐队鼓手)

- 因为担当披头四乐队鼓手而成名的林格·斯塔，由2005年开始作画
- 他的一幅名为“Timberland”的画作于2013年完成
- 这幅画以过千美金卖出
- 以我们所知，斯塔并没有患上过精神病







# 结论一

- 有精神病不代表你没能力做一些有意义和有价值的事
- 精神病能激发也可抑制创意灵感
- 天才如梵高；其创意天赋于在世时亦未有被认同，也可能患有精神病
- 有些患精神病的艺术家更可以透过艺术感受生命，继续从事艺术创作(如爱德华·孟克 Edvard Munch)



## 结论一

- 不可能从一幅画知道画家是否精神病患者。
- 同样地，不能就某人的外貌来判定是否精神有问题。



# 结论一

- 不可能从一幅画知道画家是否精神病患者。
- 同样地，不能就某人的外貌来判定是否精神有问题。
- **思考问题：**  
许多伟大的艺术作品都是由患有精神病的人创作。这有否降低它们的艺术价值？



# 结论一

- 不可能从一幅画知道画家是否精神病患者。
- 同样地，不能就某人的外貌来判定是否精神有问题。
- **思考问题：**  
许多伟大的艺术作品都是由患有精神病的人创作。这有否降低它们的艺术价值？

**完全没有！**



# 有精神问题是否「正常」?

有多少人是精神病患者?

你的想法是…?



# 有精神问题是否「正常」?

有多少人是精神病患者?(德国的数据)

去年精神病患者的人口比率	27.7%
焦虑症(最常见的精神病, 如社交恐惧症)	15.3%
情绪病(如抑郁症)	9.3%
精神病(所有类型, 如精神分裂症)	2.6%
在此期间患两类或以上精神病的比率	44%

如果将有个别精神病症状的人都计算在内, 比率将会更高。



# 有精神问题是否「正常」？

加拿大有多少人是精神病患者？

去年精神病患者的人口比率	20%
抑郁症（最常见的精神病）	8%
精神分裂症/精神病	1-2%

如果将有个别精神病症状但不完全符合诊断标准的人都计算在内，比率将会更高。



## 特殊的想法并不罕见... 人群中经历精神症状的频率

- 精神症状（例如妄想）长期以来被视为是罕见的， 并且是一种严重精神病的征兆
- 我们现在知道类似精神病(轻微)的经历在人群中是很普遍的。 跟精神病患者不同， 这些经历通常不会导致日常生活出现困难





# 特殊的想法并不罕见...

## 人群中经历精神症状的频率

你的看法是...? 在一般人群中有多少人表示曾经有以下的症状/经历?

大众认同的一些看法	认同的比例
你曾否认为人能够用心灵感应去沟通?	???
你曾否感到别人能够读取你的思想?	???
你曾否感到身边事情变得不真实, 仿佛一切都是实验的一部分?	???
你曾否认为报章杂志或电视的报导是特别为了你?	???
你曾否感到被迫害?	???
你会否偶尔在四周无人时听到人声?	???



# 特殊的想法并不罕见...

## 人群中经历精神症状的频率

你的看法是...? 在一般人群中有多少人表示曾经有以下的症状/经历?

大众认同的一些看法	认同的比例
你曾否认为人能够用心灵感应去沟通?	61%
你曾否感到别人能够读取你的思想?	???
你曾否感到身边事情变得不真实, 仿佛一切都是实验的一部分?	???
你曾否认为报章杂志或电视的报导是特别为了你?	???
你曾否感到被迫害?	???
你会否偶尔在四周无人时听到人声?	???



# 特殊的想法并不罕见...

## 人群中经历精神症状的频率

你的看法是...? 在一般人群中有多少人表示曾经有以下的症状/经历?

大众认同的一些看法	认同的比例
你曾否认为人能够用心灵感应去沟通?	61%
你曾否感到别人能够读取你的思想?	33%
你曾否感到身边事情变得不真实, 仿佛一切都是实验的一部分?	???
你曾否认为报章杂志或电视的报导是特别为了你?	???
你曾否感到被迫害?	???
你会否偶尔在四周无人时听到人声?	???



# 特殊的想法并不罕见...

## 人群中经历精神症状的频率

你的看法是...? 在一般人群中有多少人表示曾经有以下的症状/经历?

大众认同的一些看法	认同的比例
你曾否认为人能够用心灵感应去沟通?	61%
你曾否感到别人能够读取你的思想?	33%
你曾否感到身边事情变得不真实, 仿佛一切都是实验的一部分?	26%
你曾否认为报章杂志或电视的报导是特别为了你?	???
你曾否感到被迫害?	???
你会否偶尔在四周无人时听到人声?	???



# 特殊的想法并不罕见...

## 人群中经历精神症状的频率

你的看法是...? 在一般人群中有多少人表示曾经有以下的症状/经历?

大众认同的一些看法	认同的比例
你曾否认为人能够用心灵感应去沟通?	61%
你曾否感到别人能够读取你的思想?	33%
你曾否感到身边事情变得不真实, 仿佛一切都是实验的一部分?	26%
你曾否认为报章杂志或电视的报导是特别为了你?	16%
你曾否感到被迫害?	???
你会否偶尔在四周无人时听到人声?	???

\* Source: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



# 特殊的想法并不罕见...

## 人群中经历精神症状的频率

你的看法是...? 在一般人群中有多少人表示曾经有以下的症状/经历?

大众认同的一些看法	认同的比例
你曾否认为人能够用心灵感应去沟通?	61%
你曾否感到别人能够读取你的思想?	33%
你曾否感到身边事情变得不真实, 仿佛一切都是实验的一部分?	26%
你曾否认为报章杂志或电视的报导是特别为了你?	16%
你曾否感到被迫害?	19%
你会否偶尔在四周无人时听到人声?	???



# 特殊的想法并不罕见...

## 人群中经历精神症状的频率

你的看法是...? 在一般人群中有多少人表示曾经有以下的症状/经历?

大众认同的一些看法	认同的比例
你曾否认为人能够用心灵感应去沟通?	61%
你曾否感到别人能够读取你的思想?	33%
你曾否感到身边事情变得不真实, 仿佛一切都是实验的一部分?	26%
你曾否认为报章杂志或电视的报导是特别为了你?	16%
你曾否感到被迫害?	19%
你会否偶尔在四周无人时听到人声?	15%

\* Source: Emmanuelle R. Peters (Instrument: PDI), Steffen Moritz (Instrument: KSF)



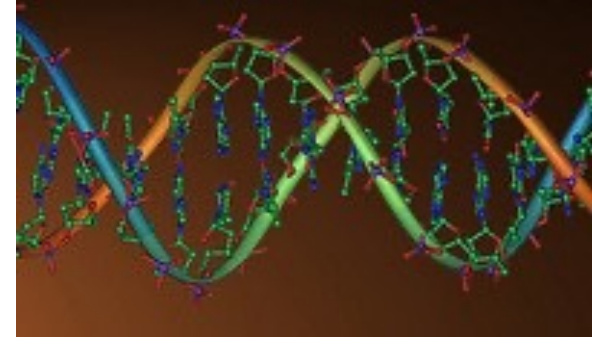
## 谨记…

没有人是对精神问题有**免疫**的！去年，每四个人便有至少一人患精神病

精神病不应被视为是一个**弱点**，而是一种对某方面特别**敏感**的表现

**遗传**：基因于很多疾病都担任重要的角色

**环境**：负面的创伤性经历也能够对我们的精神健康带来不良的影响。无论本身是否有精神病的倾向，都会增加患精神病的机会







# 什么是污名和污名认同?

???





# 什么是污名和污名认同?

- 污名=源自希腊语。字面上的意思：特征， 创伤， 或烙印





# 什么是污名和污名认同?

- 污名=源自希腊语。字面上的意思：特征， 创伤， 或烙印
- 污名是当个人或群体被认为有一些负面的特质





# 什么是污名和污名认同?

- **污名=源自希腊语。字面上的意思：特征， 创伤， 或烙印**
- **污名是当个人或群体被认为有一些负面的特质**
- **污名是当人没有审慎地检验便下结论而产生的**
- **污名**可以发生在患有某种疾病（例如艾滋病），外表有残疾， 或精神病（如精神分裂症）的人身上
- “污名认同” 是指受影响的人把外界对他们的偏见内在化，而这强烈的认同使们视自己为 ‘ 低等人’





# 对于精神病人的污名

- 你听过其他人对精神病患者有些什么假设?
- 你自己曾经/现在对精神病患者有些什么假设?



# 对于精神病人的污名

一些对精神病患者常见但错误的假设：

他们是...

- 危险和难以预测的
- 多重人格（精神错乱）
- 欠缺智慧的
- 永久性的疾病



有根据吗？不！



# 对于精神病人的污名

有根据吗？没有！

危险和难以预测？



# 对于精神病人的污名

有根据吗？没有！

危险和难以预测？

相比成为罪犯的机会，精神病患者更常成为虐待及暴力的受害人

不过：如果他们是犯罪者...

- ... 报章可能会比较经常报导，因为这可以是更好的头条新闻：犯罪的条理可能较奇特和令人费解（例如，“精神病 患者袭击德国政治家Lafontaine 和 Schäuble”）
- 律师在法庭上以精神病作为暴力事件犯案者的辩护理由（无论是否真正的犯案原因），会强化大众对精神病患者有暴力的印象





# 对于精神病人的污名

有根据吗？没有！

- **多重人格**：这个印象是错误和误导性的。首先， 究竟多重人格是否真实存在也具有争议性。其次， 这症状不代表患有精神并或精神分裂症。



# 对于精神病人的污名

有根据吗？没有！

- **多重人格：**这个印象是错误和误导性的。首先，究竟多重人格是否真实存在也具有争议性。其次，这症状不代表患有精神并或精神分裂症。
- **欠缺智慧的：**精神病的形成与智慧是没有关系的。跟大家一样，不少精神病患者都可以有高于一般人的智商。



# 对于精神病人的污名

有根据吗？没有！

- **多重人格：**这个印象是错误和误导性的。首先， 究竟多重人格是否真实存在也具有争议性。其次， 这症状不代表患有精神并或精神分裂症。
- **欠缺智慧的：**精神病的形成与智慧是没有关系的。跟大家一样， 不少精神病患者都可以有高于一般人的智商。
- **永久性的疾病：**只要有适当的治疗， 很多病人都能够享受有意义和令人满足的生活。



# 我们的目标是什么？

当精神病或精神分裂症引起不正确的假设或联想时， 很多被诊断为精神病或精神分裂症的患者(不一定全部人!)可能会受到歧视。

为了防止污名， 我们需要找出并更正一些对精神病或精神分裂症患者的常见误解。



# 我们的目标是什么？

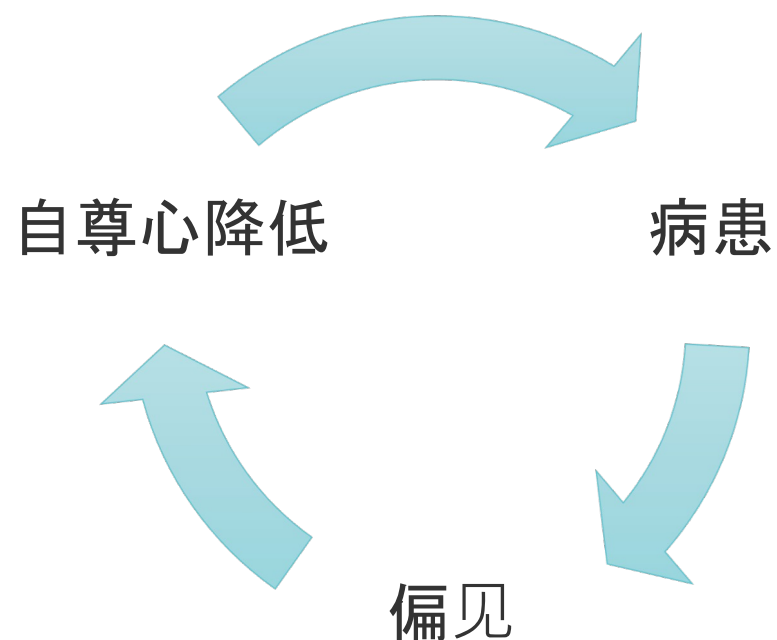
当精神病或精神分裂症引起不正确的假设或联想时， 很多被诊断为精神病或精神分裂症的患者(不一定全部人!)可能会受到歧视。

为了防止污名， 我们需要找出并更正一些对精神病或精神分裂症患者的常见误解。

相关意义: 如果你细心观察， 每人都有自己的特质。很多偏见和歧视是建基于个人身份的某方面。这些偏见和墨守成规的观念可以引致那些不该被负面评价的人白白承受许多不公平的待遇。 精神病只是个人身份的某方面



## 我们应该做甚么？



查阅及了解你的疾病， 并准确地向别人讲述你患病的经历！





# 我应该告诉他人有关我的病吗… 可以怎样做？

你需要跟他人讲述你患有精神病吗？

- 精神病或精神分裂症（或任何精神病）并不是需要上报的病患，也即是，不需要公开

你可以选择你是否让其他人知道你的诊断





# 我应该告诉他人有关我的病吗… 可以怎样做？

你应否告诉他人你患有精神病？

- 跟一个你信任的人讲述有关你的病， 可以是很重要的， 因为…
- 身边重要的人通常比病人自己更早发现精神病复发的先。





# 我应如何告诉他人有关我的病?

建议: 讲述你的症状而不是直接告诉他们你的诊断结果



# 我应如何告诉他人有关我的病?

建议: 讲述你的症状而不是直接告诉他们你的诊断结果

- 尤其, 如果你跟对方不太熟, 解释你的症状往往比单单说出(意思含糊)诊断名称(如精神分裂症, 精神病)更好。



# 我应如何告诉他人有关我的病?

建议: 讲述你的症状而不是直接告诉他们你的诊断结果

- 尤其, 如果你跟对方不太熟, 解释你的症状往往比单单说出(意思含糊)诊断名称(如精神分裂症, 精神病)更好。
- 要好好向别人讲解你的病, 你需要对自己的病深入了解!



# 我应如何告诉他人有关我的病?

精神病和精神分裂症的一些主要症状:

???





# 我应如何告诉他人有关我的病?

精神病和精神分裂症的一些主要症状:

- 幻觉
- 妄想
- 其他的症状(不具体/并发性的), 例如抑郁 (这症状在其他病也有可能发生)



# 我应如何告诉他人有关我的病?

精神病和精神分裂症的一些主要症状:

- **幻觉:** 听到, 看到, 感觉到, 尝到一些不真实的东西 (例如听到一些烦扰/引起不安的人声)



# 我应如何告诉他人有关我的病？

精神病和精神分裂症的一些主要症状：

- **幻觉：**听到， 看到， 感觉到， 尝到一些不真实的东西（例如听到一些烦扰/引起不安的人声）

例子：

*“人口中大概百分之十五的人没有精神病但曾经有幻觉。若要形容幻觉经历， 那就像一首动听而易记的曲调萦绕在脑中， 但效果强烈如现场播放， 令人信以为真的听见一样。或例如当你苦苦地等待一个人的造访， 明明没有人按门铃而你却彷彿听到一样。”*



# 我应如何告诉他人有关我的病?

精神病和精神分裂症的一些主要症状:

- **妄想:** 确信一些不真实的事情(例如被挑选去拯救世界或被神秘组织所追踪)



# 我应如何告诉他人有关我的病？

精神病和精神分裂症的一些主要症状：

- **妄想：**确信一些不真实的事情(例如被挑选去拯救世界或被神秘组织所追踪)

例子：

*“现今很多人都明白到当一个人强烈地感到整个世界在与你对抗，而有人盯梢你，会令你联想到不安，感到浑身不自在。这感觉在我身上更加强烈。在我患病时，我会百分百肯定某些人对我有企图。现在，我有不同的看法。”*

*“大部份人都曾试过感到信心十足，能担当任何事情，及没有人能比自己做得更好。对我来说，这种想法持续很久并导致一些问题，例如在工作上 ….”*



# 我应如何告诉他人有关我的病?

精神病和精神分裂症的一些主要症状:

- **其他不具体的症状:** 例如抑郁症, 沟通困难, 专注困难



# 我应如何告诉他人有关我的病？

精神病和精神分裂症的一些主要症状：

- 其他不具体的症状：例如抑郁症， 沟通困难， 专注困难

例子：

*“很多人都曾经历心情低落的时候，变得力不从心并退缩。我也有类似的经历，但这种低落可以持续几星期，而且没有任何事能令我高兴起来。我不单感到悲伤，甚至觉得绝望和无价值。在那刻会觉得这情况会一直持续，挥之不去。不过在某时刻，便会见到契机...”*



# 我应如何告诉他人有关我的病？

认识更多有关精神病的知识。最有效纠正其他人的错误观念就是告诉他们实据。





# 转移到日常生活

## 学习目标:

为了防止偏见和污名，恰当地跟他人描述你的病是很重要的。

- 精神病是很常见的。
- 如果觉得透露你的病情会令你不安，便毋须这样做。
- 把你的病情告诉可以信任的人是很重要和有用的，这能得到他们的支持和帮助你预防复发。
- 有时，其他人或会对这种疾病存在不正确的观念。跟他们解释你（精神病）的症状比告知他们那可能被误解的诊断名称更佳。



## 这关思觉失调什么事？

很多精神病患者（但不是全部！）都处身偏见的困境中， 为了防止偏见， 跟其他人解释症状是很有效的方法。

**例子：**志明因精神病复发， 近几星期都在医院中渡过。一直以来， 他几乎没有告诉任何人有关自己的病患， 所以他避开其他人并越来越孤独。

**背景：**以往， 志明透露自己患有精神病曾有不愉快的经历。当他告诉前上司有关他的病患后， 不久便被调职。所以他很害怕朋友会觉得自己是个疯子而离弃他。

**不过：**在这次住院期间， 志明参与了元认知训练， 及其他治疗活动， 使他决定不再隐瞒他的好友。面对志明对自己症状的解释， 他的朋友也给予了适当的回应。 其中一人更提出自己曾经也觉得被迫害和受威胁。



# 感谢您的参与!

*給訓練員:*

请分发工作表。介绍我们的应用程序COGITO（免费下载）。



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





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Vecree.com	flickr	basketball sketch	CC	basketball/Basketball
Plings	flickr	Hockey	CC	hockey stick/Hockeyschläger
Jeff Nelson	flickr	ft_edm_park__0103.jpg	CC	letter/Brief
Victor Svensson	flickr	DNA	CC	DNA
Christian Schnettelker	flickr	Stamp/Stempel	CC	stamp/Stempel
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Vic	flickr	Deciding Which Door to Choose 2	CC	deciding which door to choose/Entscheidung zwischen zwei Türen