



元认知训练

# MCT 8 A – 自尊心 & 情绪

© Moritz, Woodward & Zhou (12|21)

[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。





# 抑郁症状?

???





# 抑郁症状？

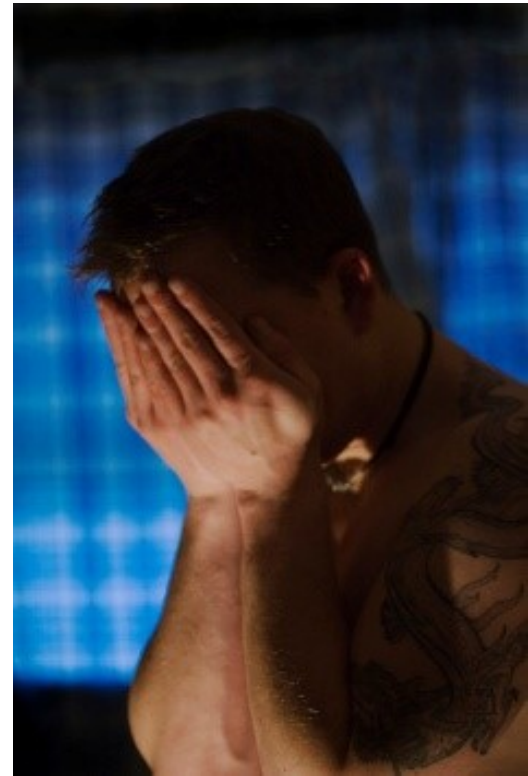
1. 悲伤，情绪低落
2. 缺乏动力
3. 缺乏自尊，害怕被拒绝
4. 忧心忡忡（如，担心未来）
5. 睡眠紊乱，莫名疼痛
6. 认知功能受损（难以集中注意力，记忆力减弱）

...



# 我生来就... 我已经变得那样?

我们是乐观还是悲观是天生的吗? 我们的情绪状态会随时间变化吗?

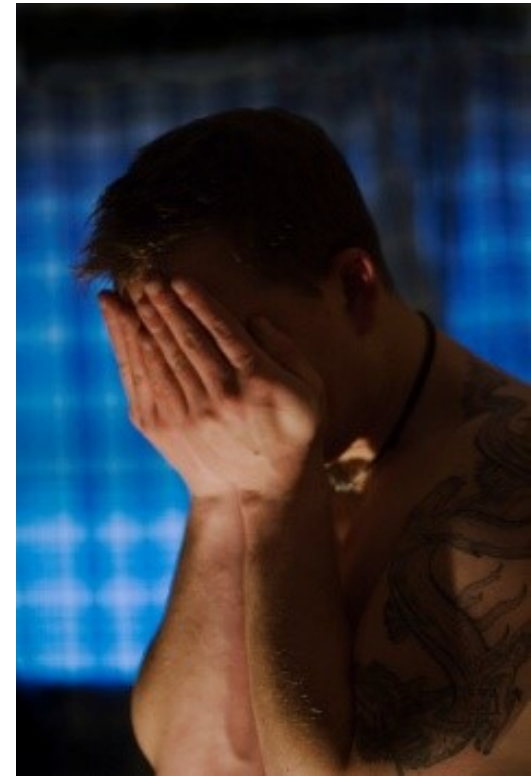




# 我生来就... 我已经变得那样?

我们是乐观还是悲观是天生的吗? 我们的情绪状态会随时间变化吗?

- “天性”：有证据表明抑郁思维和缺乏自尊有遗传学基础。

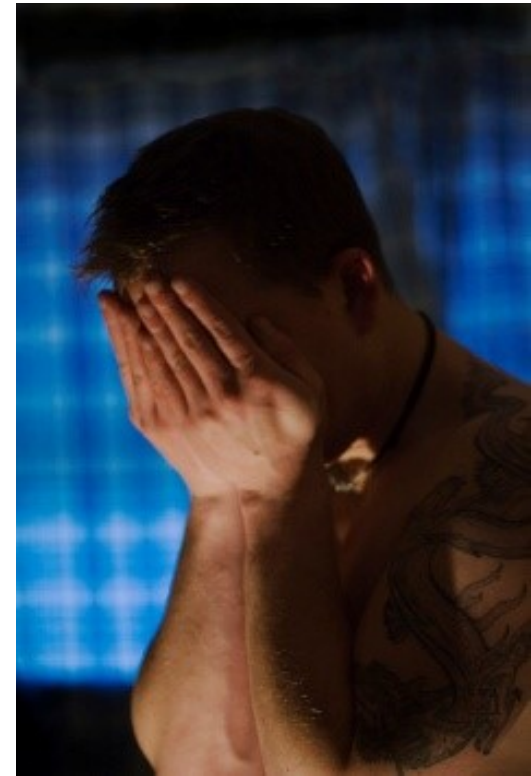




# 我生来就... 我已经变得那样?

我们是乐观还是悲观是天生的吗? 我们的情绪状态会随时间变化吗?

- “天性”：有证据表明抑郁思维和缺乏自尊有遗传学基础。
- “养育”：苛刻的，忽视子女的父母和创伤性生活事件会促使负性自我形象的产生。



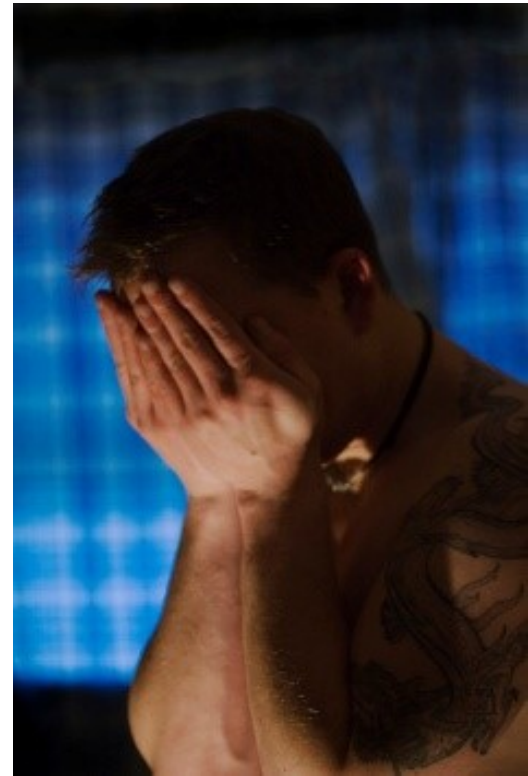


# 我生来就... 我已经变得那样?

我们是乐观还是悲观是天生的吗? 我们的情绪状态会随时间变化吗?

- “天性”：有证据表明抑郁思维和缺乏自尊有遗传学基础。
- “养育”：苛刻的，忽视子女的父母和创伤性生活事件会促使负性自我形象的产生。

**但是：**抑郁性思维结构是能够被改变的。抑郁并不是不可挽回的宿命！





# 为什么我们做这个练习？

许多有心理问题的人都显示出可能促使抑郁产生的思维扭曲。

高强度的，连续的训练可以改变这些思维扭曲。





# 精神病 & 抑郁

## 妄想对自尊的影响

 妄想对情绪的负性影响	 妄想对情绪短期的正性影响
???	???
???	???
???	???





# 精神病 & 抑郁

## 妄想对自尊的影响



 妄想对情绪的负性影响	 妄想对情绪短期的正性影响
在精神病发作期间：长期感受到受威胁	???
在精神病发作期间：听到扰人的，有损于健康的声音	???
在精神病恢复期：羞耻感，未来似乎破碎了	???





# 精神病 & 抑郁

## 妄想对自尊的影响

 妄想对情绪的负性影响	 妄想对情绪短期的正性影响
<p>在精神病发作期间：长期感受到受威胁</p>	<p>在精神病发作期间：冲动，兴奋，“有些事终于发生了”</p>
<p>在精神病发作期间：听到扰人的，有损于健康的声音</p>	<p>在精神病发作期间：听到夸赞你的声音</p>
<p>在精神病恢复期：羞耻感，未来似乎破碎了</p>	<p>有（夸大）妄想时：感到有权利，是天才，重要（有权势的对手）和使命感</p>





# 精神病 & 抑郁

## 妄想对自尊的影响

精神症状对自尊的短期正性效应通常会被精神症状长期的负性后果所冲淡；例如：

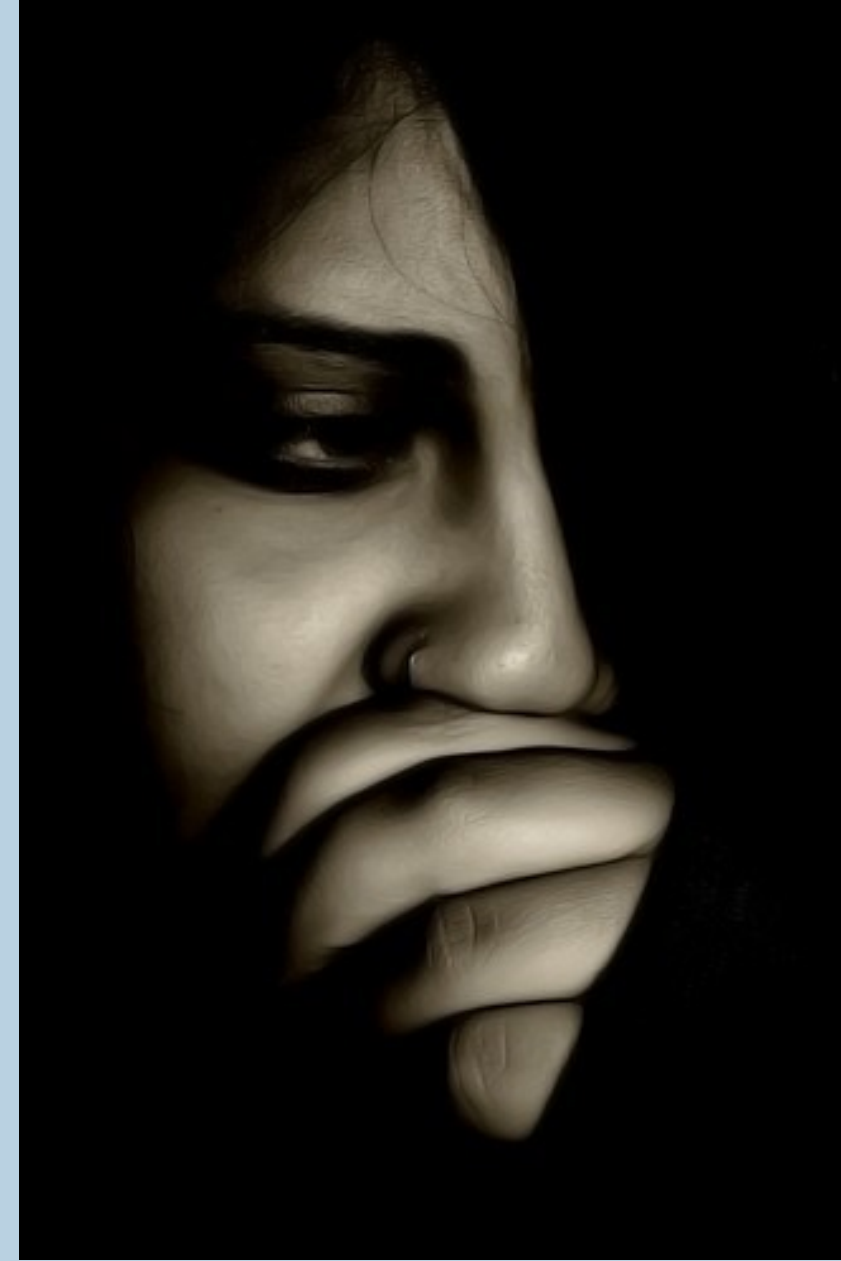
- 债务：发生于患者错误地相信自己很富有或很重要时
- 孤独感：有的朋友可能会抛弃患者
- 工作环境：因为在办公室不恰当的行为而失业

没有医生的许可而停止服药是非常危险的，只会导致重归充满威胁的，紊乱的精神世界，尤其是精神疾病发作时常常会感到恐惧！





# 抑郁和低自尊的人特征性的思维及其思维方式是什么？





# 1. 夸大的泛化

## 更现实和更有用的评价是什么？

事件	错误的泛化 正性的/建设性的评价
你用了—个不恰当的英语单词；有一本书你没有读懂。	<p><b>“我很傻！”</b></p> <p>???</p>
考试不及格。	<p><b>“我是个失败者！”</b></p> <p>???</p>
讨论中受批评。	<p><b>“我—无是处！”</b></p> <p>???</p>



# 1. 夸大的泛化

## 更现实和更有用的评价是什么？

事件	错误的泛化 正性的/建设性的评价
你用了—个不恰当的英语单词；有一本书你没有读懂。	<p><b>“我很傻！”</b></p> <p>“人无完人”</p> <p>“我真的对这本书感兴趣吗？”</p>
考试不及格。	<p><b>“我是个失败者！”</b></p> <p>“下次，我会更努力地学习。”</p>
讨论中受批评。	<p><b>“我一无是处！”</b></p> <p>“也许其他人是对的，我可以从中学习到—些东西吗？”</p>



# 1. 夸大的泛化

## 更现实和更有用的评价是什么？

事件	错误的泛化 正性的/建设性的评价
你用了不恰当的英语单词；有一本书你没有读懂。	<p><b>“我很傻！”</b></p> <p>“人无完人”</p> <p>“我真的对这本书感兴趣吗？”</p>
考试不及格。	<p><b>“我是个失败者！”</b></p> <p>“下次，我会更努力地学习。”</p>
讨论中受批评。	<p><b>“我一无是处！”</b></p> <p>“也许其他人是对的，我可以从中学习到一些东西吗？”</p>

**允许犯错误：**人无完人！即时你有时说话结巴，这并不意味着你不能表达你自己。即时你偶尔犯错，这并不意味着你粗心大意。





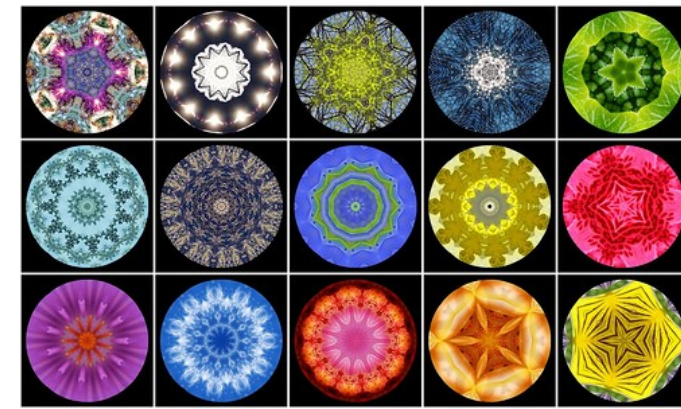
# 换个角度：不要把从一件不完美的事物中得到的结论推广到一切事物中去！

每个人都是复杂的——就像马赛克：我们都是由许多有好有坏的小部分组成的。

此外，有许多不同的方式去定义人类特点：

什么是吸引力？内在美还是外在美，或者是完美的身材？？？

什么是成功？事业一帆风顺，有许多朋友，对自己和自己的人生感到满足？？？





## 2. 选择性感知 更现实和更有用的评价是什么？



事件	选择性的评价	整体评价
一位好友没有来参加你的生日聚会。	失望	???
人们聚在一起。他们正朝你这边张望。	“他们在嘲笑我。”	???



## 2. 选择性感知 更现实和更有用的评价是什么？



事件	选择性的评价	整体评价
一位好友没有来参加你的生日聚会。	失望	那是一个盛大的聚会，其他人都来了，而且这个夜晚确实玩得很开心。
人们聚在一起。他们正朝你这边张望。	“他们在嘲笑我。”	???



## 2. 选择性感知 更现实和更有用的评价是什么？



事件	选择性的评价	整体评价
一位好友没有来参加你的生日聚会。	失望	那是一个盛大的聚会，其他人都来了，而且这个夜晚确实玩得很开心。
人们聚在一起。他们正朝你这边张望。	“他们在嘲笑我。”	他们只是出于偶然看着我或者他们把我错当作其他什么人了。



## 2. 选择性感知 更现实和更有用的评价是什么？



事件	选择性的评价	整体评价
一位好友没有来参加你的生日聚会。	失望	那是一个盛大的聚会，其他人都来了，而且这个夜晚确实玩得很开心。
人们聚在一起。他们正朝你这边张望。	“他们在嘲笑我。”	他们只是出于偶然看着我或者他们把我错当作其他什么人了。

**“心灵感应”**：避免过度解释他人的行为。一种情形有许多种可能的解释！



### 3. 拿自己的标准作为最佳的衡量方式

我对自己的判断和他人对我的判断是不同的！

- 如果我认为自己一无是处，长相丑陋等等，那么其他人并不一定也要和我持同样观点。
- 通常会有许多种观点，判断和偏好。其他人也许不一定赞同我对智力或长相等的理解。



## 4. 否认正性反馈，但不加批判的接受所有负性反馈！ 更现实和更有用的评价是什么？



事件	性抑郁评价
你因为成绩出色受到称赞。	正性的/建设性的评价 <b>“那个人只是试图恭维我，不诚实”； “只有他/她这样想...”</b> ???
你挨批评了！	<b>“我已经被人发现了，我毫无价值...”</b> ???



## 4. 否认正性反馈，但不加批判的接受所有负性反馈！ 更现实和更有用的评价是什么？



事件	性抑郁评价
你因为成绩出色受到称赞。	正性的/建设性的评价  “那个人只是试图恭维我，不诚实”； “只有他/她这样 想...” “有人认可你的成绩，这很好！”
你挨批评了！	“我已经被人发现了，我毫无价值...” ???





## 4. 否认正性反馈，但不加批判的接受所有负性反馈！ 更现实和更有用的评价是什么？



事件	<b>性抑郁评价</b> 正性的/建设性的评价
你因为成绩出色受到称赞。	<p><b>“那个人只是试图恭维我，不诚实”； “只有他/她这样想...”</b></p> <p>“有人认可你的成绩，这很好！”</p>
你挨批评了！	<p><b>“我已经被人发现了，我毫无价值...”</b></p> <p>“那个人可能今天心情不好”； “我能从这些批评中获益吗？”</p>



## 5. “全或无的思维” / 灾难性思维 更现实和更有用的评价是什么？

事件	<i>抑郁性评价</i> 积极的/由建设性的评价
你发现你的皮肤上有快黑色的斑点。	<p><b>“我得了癌症，我要死了”</b></p> <p>???</p>





## 5. “全或无的思维” / 灾难性思维 更现实和更有用的评价是什么？

事件	<i>抑郁性评价</i> 积极的/由建设性的评价
你发现你的皮肤上有快黑色的斑点。	<p><b>“我得了癌症，我要死了”</b></p> <p>请教他人或向医生咨询</p>





## 6. 制止消极的想法 更为现实的评价是什么？

事件	有问题的评价 积极/建设性的评价
<p>你有反复出现的消极想法（比如，“你一无是处”，“失败者”，“哦，你真傻”）。</p>	<p><b>“我绝不能认可这些消极的想法”……但是这行不通（→参见下面的练习）</b></p> <p>???</p>





## 6. 制止消极的想法 更为现实的评价是什么？

事件	有问题的评价 积极/建设性的评价
<p>你有反复出现的消极想法（比如，“你一无是处”，“失败者”，“哦，你真傻”）。</p>	<p><b>“我绝不能认可这些消极的想法”……但是这行不通（→参见下面的练习）</b></p> <p>质疑这些想法是否公正。与这些想法相悖的想法是什么？</p> <p>通过从事愉快的活动来分散注意力。</p>



## 6. 制止消极的想法 练习

有意压抑不愉快的想法是不可能的。试图不去想某事反而会增加这些想法。

试试看！

接下来的一分钟不要去想大象！



## 6. 制止消极的想法 有用吗？没用！

大多数人可能会想到大象和/或和大象有关的东西（如，动物园，狩猎，非洲等等）。

如果人们试图去有意压抑不愉快的想法（“我是个失败者”等），这种效应甚至变得更强。这些想法会变得如此强烈，以至于变得奇怪或者无法控制！





## 相反：

如果你为强烈的消极想法而烦恼，不要试图去主动压抑他们（这只会增强他们），而是不受干扰的观察内心的事件——就像动物园的参观者，从安全的距离观察凶猛的野兽）

这些想法将几乎自动的平静下来。







## 6. 思维进一步扭曲

### 和其他人作比较:

- 不要过多的拿自己和他人作比较!
- 总会有人比你更有吸引力, 更成功, 更受欢迎。然而, 如果你仔细观察这些“幸运的恶魔”, 你会发现即使是他们也会有缺点和问题。



## 6. 思维进一步扭曲

### 和其他人作比较:

- 不要过多的拿自己和他人作比较!
- 总会有人比你更有吸引力, 更成功, 更受欢迎。然而, 如果你仔细观察这些“幸运的恶魔”, 你会发现即使是他们也会有缺点和问题。

### 追求完美:

- 不要对自己有太多诸如此类的要求
  - “我必须总是看起来仪表堂堂”
  - “我必须总是表现得很聪明”
  - “我必须总是最令人愉快的”





# 可選修的：影片

可選修的：講述今天主題的影片可在以下網頁找到：

[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

看完影片後，你們可討論這段影片與今天主題的關係。

[給訓練員：

有些影片內容所包含的語言，並不能適用於所有文化背景，因此對某些觀眾可能有不恰當的成份。放映前請小心檢查。]





# 意识到你的优点

- 不要总是盯着你的缺点，要强调你的优点。
- 每个人都有他或者她引以为傲，而不为人所周知的优点  
… *这些优点倒并不一定要是世界记录或者家喻户晓的发明创造。*





# 意识到你的优点

1. 想想你自己的优点。  
*我能做什么？过去我受过哪些表扬？  
比如，我有手工天分.....*





# 意识到你的优点

## 1. 想想你自己的优点。

*我能做什么？过去我受过哪些表扬？*

*比如，我有手工天分.....*

## 2. 想象特定的情景。

*什么时候？在哪里？我做过什么？谁给过我正性的反馈？*

*比如，上周我帮助一位朋友装饰了她的公寓。我很高兴能帮助她.....*





# 意识到你的优点

## 1. 想想你自己的优点。

*我能做什么？过去我受过哪些表扬？*

*比如，我有手工天分.....*

## 2. 想象特定的情景。

*什么时候？在哪里？我做过什么？谁给过我正性的反馈？*

*比如，上周我帮助一位朋友装饰了她的公寓。我很高兴能帮助她.....*

## 3. 写下来！

*定期读并且不断扩充。当处于危机时（比如，当你认为自己毫无价值时），回到这些记忆中去。*

*比如，记下那些顺利的事情或者你受过的称赞...*





## 减少抑郁情绪和低自尊的小窍门



- 每晚记录下几件当天发生的积极的事情（大约5件）。然后，在脑海中反复回忆这些事情。





# 减少抑郁情绪和低自尊的小窍门



- 每晚记录下几件当天发生的积极的事情（大约5件）。然后，在脑海中反复回忆这些事情。
- 在镜子面前告诉自己：“我喜欢自己”或“我喜欢你”！【小贴士：刚开始时你可能觉得这样做有点傻！】



# 减少抑郁情绪和低自尊的小窍门



- 每晚记录下几件当天发生的积极的事情（大约5件）。然后，在脑海中反复回忆这些事情。
- 在镜子面前告诉自己：“我喜欢自己”或“我喜欢你”！【小贴士：刚开始时你可能觉得这样做有点傻！】
- 接受称赞，并记录下来，以便处于困境时利用这些资源。



# 减少抑郁情绪和低自尊的小窍门II



- 尽力去回忆你确实感觉很好的情景，尽量动用你所有的感官（视觉，感觉，嗅觉……），可能还需要相册的帮助，去记住这些情景。



## 减少抑郁情绪和低自尊的小窍门II



- 尽力去回忆你确实感觉很好的情景，尽量动用你所有的感官（视觉，感觉，嗅觉……），可能还需要相册的帮助，去记住这些情景。
- 做一些确实让你感到高兴的事——最好和其他人一起做（比如，看电影，喝咖啡）。



# 减少抑郁情绪和低自尊的小窍门II



- 尽力去回忆你确实感觉很好的情景，尽量动用你所有的感官（视觉，感觉，嗅觉……），可能还需要相册的帮助，去记住这些情景。
- 做一些确实让你感到高兴的事——最好和其他人一起做（比如，看电影，喝咖啡）。
- 锻炼（至少20分钟）——但不要过分锻炼——如果可能的话坚持锻炼，例如，长途步行或者慢跑。



# 减少抑郁情绪和低自尊的小窍门II



- 尽力去回忆你确实感觉很好的情景，尽量动用你所有的感官（视觉，感觉，嗅觉……），可能还需要相册的帮助，去记住这些情景。
- 做一些确实让你感到高兴的事——最好和其他人一起做（比如，看电影，喝咖啡）。
- 锻炼（至少20分钟）——但不要过分锻炼——如果可能的话坚持锻炼，例如，长途步行或者慢跑。
- 听你喜欢的音乐。



# 转向日常生活

## 学习目标:

- 抑郁并不是不可挽回的宿命。



# 转向日常生活

## 学习目标:

- 抑郁并不是不可挽回的宿命。
- 注意到这些刚刚讨论过的典型的抑郁性思维扭曲，并尽力去修正他们（参看小册子）。





# 转向日常生活

## 学习目标:

- 抑郁并不是不可挽回的宿命。
- 注意到这些刚刚讨论过的典型的抑郁性思维扭曲，并尽力去修正他们（参看小册子）。
- 用前面提到的一些小窍门去减少抑郁情绪和低自尊。



# 转向日常生活

## 学习目标:

- 抑郁并不是不可挽回的宿命。
- 注意到这些刚刚讨论过的典型的抑郁性思维扭曲，并尽力去修正他们（参看小册子）。
- 用前面提到的一些小窍门去减少抑郁情绪和低自尊。
- 万一抑郁症状严重，要和心理医生或者精神科医生联系。



## 如何对待这些精神症状？

许多有精神症状者都自尊心低，尤其是在症状发作之后（感到羞耻；担心被朋友远离自己）。在疾病的急性期，有些人会报告感到恐惧，但也会报告其它的情绪：



# 如何对待这些精神症状？

许多有精神症状者都自尊心低，尤其是在症状发作之后（感到羞耻；担心被朋友远离自己）。在疾病的急性期，有些人会报告感到恐惧，但也会报告其它的情绪：

- 兴奋（“有些事终于要发生了”）
- 使命感（要去完成某项使命，成为重要人物）



# 如何对待这些精神症状？

许多有精神症状者都自尊心低，尤其是在症状发作之后（感到羞耻；担心被朋友远离自己）。在疾病的急性期，有些人会报告感到恐惧，但也会报告其它的情绪：

- 兴奋（“有些事终于要发生了”）
- 使命感（要去完成某项使命，成为重要人物）

**例如：**比利觉得受到秘密服务的干扰。在他去上班的地铁上，连续三天同一个男人和他上同一辆车厢并且和他坐在一排。

**感觉：**担心和恐惧。但是也会有这样的想法：“如果他们如此大费周章，可能我是像007一样的人物，另一方面，他们可能想要雇用我。”

**但是：**这仅仅是偶然！这两个人只是按照他们各自的日常习惯，碰巧进地入同一列地铁车厢。



# 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
lonesome:cyclcr	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way... /Ich bin halt so geboren....
Viciarg <a href="http://viciarg.deviantart.com/">http://viciarg.deviantart.com/</a>		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down- 784494	CC	Thumbs down/Daumen runter



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/mkt](http://www.uke.de/mkt). 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
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscalp	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/Barbie
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley