



元认知训练

MCT 9 | – 自尊心

© Moritz, Woodward & Zhou (12|21)

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。





自尊心:究竟是什么?



???



自尊心:究竟是什么?



- 我们赋予自己的价值



自尊心:究竟是什么?



- 我们赋予自己的价值
- 我们对自己的主观评价



自尊心:究竟是什么?



- 我们赋予自己的价值
- 我们对自己的主观评价
- 不一定跟其他人对我们的看法有关



自尊心低可以影响我们的精神健康

- 精神病患者经常受到低自尊心所困扰
- 自尊心低可以引致下列的心理问题：
 - 自我怀疑
 - 恐慌
 - 抑郁
 - 孤独，寂寞



极端的自尊跟健康的自尊之间的分别

很多精神病患者(但不一定所有患者)发病时都感到被迫害或受压迫。这感觉可以导致自尊心降低。另一方面, 如果有些病人认为自己被委派担当特别职责或被拣选执行重要任务, 则反而会提升他们的自尊。



注意: 夸大妄想症 (megalomania) 患者的思想 (例如觉得自己较其他人重要及有权力) 可能会暂时提升他们的自我价值, 但这并不等同“正常合理”的自尊心!

- 这感觉不会持续太久
- ... 而且并不是以实际情况和个人实力为依据的



但是…

- 每人都有自己的实力及强项， 很多时只是未曾被发掘
- 你亦应该对自己的优点感到自豪!
- 对自己优点的认识是建立自尊心的基础



为何我们做这个练习？

很多（但不是全部！）精神病患者由于有负面的人际交往经历，通常表现为自尊心较低。改善自尊心和抑郁症状可以增强精神的稳定性。这也可以帮助减轻精神病症状。



自尊心的源头

自尊心并不是恒定不变的，它可以来自很多不同的范畴，在你人生中以不同形式显露（右图的书架象征着这些范畴）





自尊心的源头

自尊心并不是恒定不变的，它可以来自很多不同的范畴，在你人生中以不同形式显露（右图的书架象征着这些范畴）

关键在于我们是否只专注于自己的弱点（=书架上空置的格子）而忽略了自己的强项或优点（=书架上放满书的格子）





较低自尊的人…

- …往往只在意自己的那些空格，但看别人时却留意他们的满格





较低自尊的人…

- …往往只在意自己的那些空格， 但看别人时却留意他们的满格
- …倾向作出广泛性的负面自我评价（例如：“我毫无价值”）





较低自尊的人…

- …往往只在意自己的那些空格， 但看别人时却留意他们的满格
- …倾向作出广泛性的负面自我评价（例如：“我毫无价值”）
- …没有将个人的整体和个别行为区分开来（例如：“若我在一件事上未能成功，就代表我完全是个失败者”）





不要忘记...

我是个很好的聆听者，很可靠，能够维系与朋友的友谊，也能逗乐其他人

我现在失业；我上次测验不合格

我对自己的头发感到满意，欣赏自己的眼睛，但我想长高一些



关系

运动

工作

仪表

嗜好

我是最后一个被挑选入校队的人；我扔球的技巧差劲，但我擅于跳舞

我喜欢烹饪，而且对音乐和政治都很在行。我对文学和电影感兴趣



不要忘记...

我是个很好的聆听者，很可靠，能够维系与朋友的友谊，也能逗乐其他人

我现在失业；我上次测验不合格

我对自己的头发感到满意，欣赏自己的眼睛，但我想长高一些



我是最后一个被挑选入校队的人；我扔球的技巧差劲，但我擅于跳舞

我喜欢烹饪，而且对音乐和政治都很在行。我对文学和电影感兴趣

书架上哪些格子是你很久没有留意到的呢？里面可能埋藏着那些宝藏？



自尊心高的人有什么特征？

- 声音： ???
- 面部表情/手势： ???
- 姿势： ???





自尊心高的人有什么特征？

- 声音：清晰，表述清楚，适当的音量
- 面部表情/手势：眼神交流；自信的外表
- 姿势：身躯挺直

跟很多事情一样：不要过分表现（例如盯视着他人，经常干涉别人，指令其他人或作威作福）





自尊心高的人不易被察觉到的特征

???





自尊心高的人不易被察觉到的特征

- 对自己的能力有信心
- 接受自己的错误或失败(而不贬低自己)
- 能够自我反省, 可以从(错误或失败)中吸取教训
- 对自己抱正面态度, 例如, 赞美自己的成功





了解自己的长处

为何要发掘自己的长处有时并不容易？

- 一个很普遍的假设：‘如果我赞赏自己， 我会变得自大’
- 在病发期间， 我们更难看到或表现出自己的强项



了解自己的长处



重拾那些 ‘被遗忘了的宝藏’：

- 问问你的家人和朋友，他们珍视你的什么优点
- 试想一些你做得好的事情及可能甚至被赞赏的具体情景（哪怕是微细的也有价值）
- ... 把这些经历都记在一本 “快乐日记” 里 *，让你在发病或不愉快的时候也能重温这些事情

* 在你的 “快乐日记” 中，你应当只记下正面的事情



练习一

你欣赏自己的那些方面？

你擅长什么？

请每位讲出一个自己的优点



练习二

- 站起来， 放松并自然垂下你的头
- 往下看， 放松你的肩膀和双手， 让双手自然下垂， 背部微微拱起



练习二

- 站起来， 放松并自然垂下你的头
- 往下看， 放松你的肩膀和双手， 让双手自然下垂， 背部微微拱起
- 以这个姿势在房中漫步！



练习二

- 站起来， 放松并自然垂下你的头
- 往下看， 放松你的肩膀和双手， 让双手自然下垂， 背部微微拱起
- 以这个姿势在房中漫步！

感觉如何？



练习二

- 现在请你让整个上身放松并自然往下垂，然后慢慢地由下而上把每一节脊骨往上调整以挺直身躯。试想像有人提着你的头发末端往上拉你



练习二

- 现在请你让整个上身放松并自然往下垂，然后慢慢地由下而上把每一节脊骨往上调整以挺直身躯。试想像有人提着你的头发末端往上拉你
- 用这个姿势在房中漫步！



练习二

- 现在请你让整个上身放松并自然往下垂，然后慢慢地由下而上把每一节脊骨往上调整以挺直身躯。试想像有人提着你的头发末端往上拉你
- 用这个姿势在房中漫步！

感觉如何？



练习二

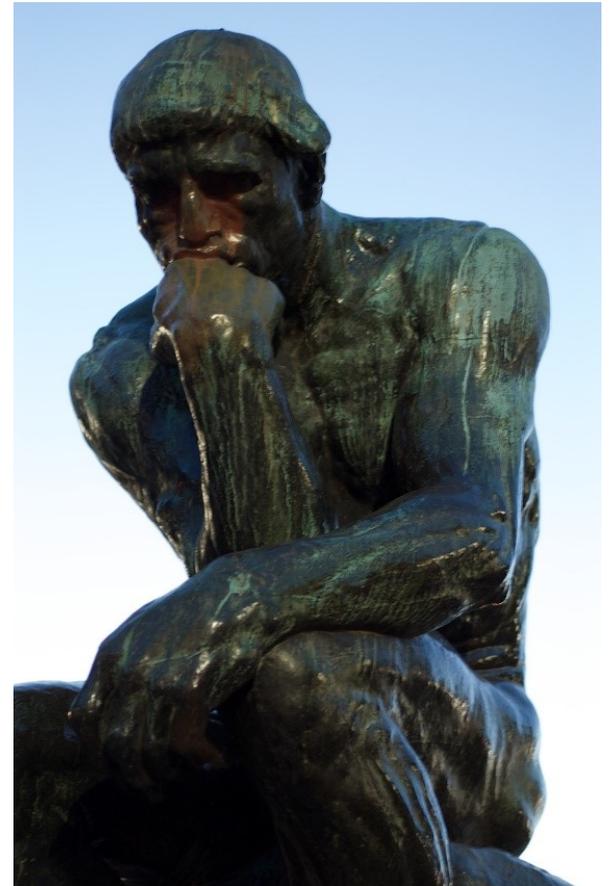
- 你可能留意到你的身体较平时挺直及更稳固踏实
- 一个坚挺的直立姿势不单令你看来更有信心，而且对自尊心亦会产生正面的影响
- 一个正确的姿势使你对自己有了新的看法：一个代表着‘我有信心’的肢体语言（挺直的身躯，眼神接触，清晰的声音）能培养出实在的意志力和自信心

这是从身体姿势转化成一种实际的心境态度！



钻牛角尖：思想反复在打转而停滞不前

- 很多有心理紊乱症状的人因为不停地反复思考钻牛角尖而受困扰
- 你有没有发现自己会不停地钻牛角尖？

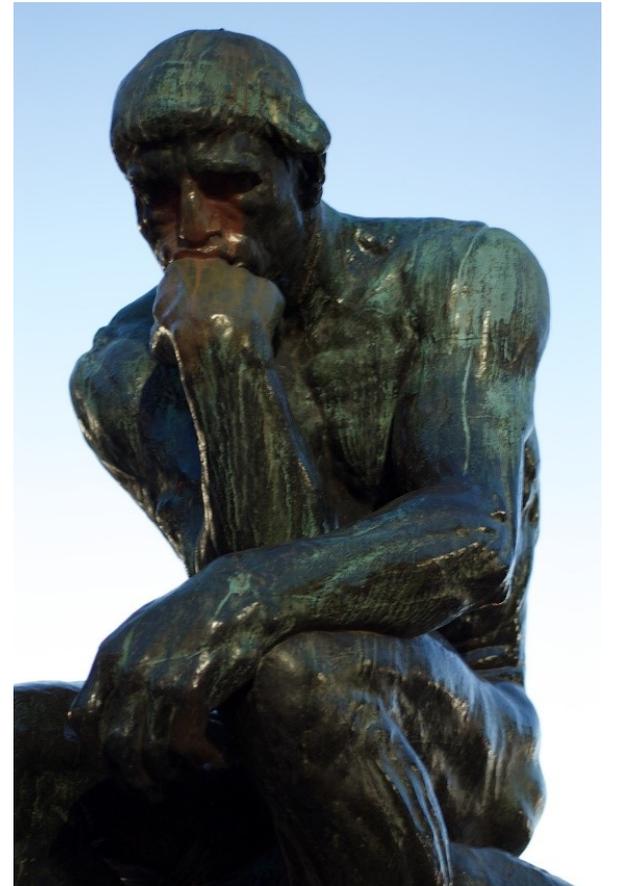




引起的问题

钻牛角尖会带来困扰的几原因：

- 你的思想不停的在脑中反复打转：而问题并没有解决，仍然困扰你
- 你的自尊心会进一步受损，因为你没有察觉并注意自己那些有用和出色的见解或才能
- 跟目标为本的思维不同，钻牛角尖的思想充斥着失败和自责的想法，并重复又重复地不断在脑中呈现





该怎么办？

第一步，也是最重要的一步，是要确认钻牛角尖会引起困扰，并且不是一个有效的策略去处理问题。钻牛角尖会引起更多的问题，而不是解决它们

- 钻牛角尖的思想毕竟只是想法…并非现实！
- 尝试对这些想法提高警觉，但不要过分重视它



阻止钻牛角尖 - 练习1：把思绪分隔...

- 试细想你脑海中的思绪， 但不要干预或轻视这些想法（“我不能停止钻牛角尖， 是个蠢才！”； “我为何会有这个问题？”）
- 留神想象这些思想慢慢离你远去， 好像火车渐渐驶离车站， 浮云慢慢飘走， 或树叶轻轻被风吹落

这些造成困扰的思绪持续存在， 不是因为它们是真实的， 而是因为它们使你感到害怕。因此你不断重复这些想法。





阻止钻牛角尖 - 练习2: 利用动作令自己分神

体能练习

1. 站起来!
2. 把你的左手放在你的右边肩膀
3. 把你的右手放在你的左边肩膀
4. 抬起一条腿...
5. ... 然后转动这条腿



阻止钻牛角尖 - 练习2: 利用动作令自己分神

体能练习

1. 站起来!
2. 把你的左手放在你的右边肩膀
3. 把你的右手放在你的左边肩膀
4. 抬起一条腿...
5. ... 然后转动这条腿

你在想什么呢?



阻止钻牛角尖 - 练习2: 利用动作令自己分神

体能练习

1. 站起来!
2. 把你的左手放在你的右边肩膀
3. 把你的右手放在你的左边肩膀
4. 抬起一条腿...
5. ... 然后转动这条腿

当你专注于这个体能动作时，本来那无止境地钻牛角尖的思绪循环就被打断了



提升自尊心的小秘方

- 向他人表达你的意愿



提升自尊心的小秘方

- 向他人表达你的意愿
- 尽量说话清晰而响亮



提升自尊心的小秘方

- 向他人表达你的意愿
- 尽量说话清晰而响亮
- 作眼神接触（起初跟认识的人，进而跟陌生人）



提升自尊心的小秘方

- 向他人表达你的意愿
- 尽量说话清晰而响亮
- 作眼神接触（起初跟认识的人，进而跟陌生人）
- 挺直身躯：切记一个良好直立的姿态有助建立自信及影响他人对你的看法



功课

欣赏日常正面事情的小秘方：

- 在你离家前， 拿一把细小颗粒状物（如玻璃珠， 豆子之类…）， 放在你右边的口袋
- 当遇到正面， 美好的事情时（例如朋友向你微笑， 一次有趣的对话， 一顿美味的午餐等…）， 把一粒颗粒从右边拿到左边的口袋
- 当你回到家里， 将颗粒从左边口袋拿出来， 并回想当天所发生的美好事情
- 就这样， 你把正面美好的回忆都记下， 让你能够享受这些时刻。要不然， 快乐的事情很容易会被我们忽略和忘记



功课

欣赏日常正面事情的小秘方：

- 在你离家前， 拿一把细小颗粒状物（如玻璃珠， 豆子之类…）， 放在你右边的口袋
- 当遇到正面， 美好的事情时（例如朋友向你微笑， 一次有趣的对话， 一顿美味的午餐等…）， 把一粒颗粒从右边拿到左边的口袋
- 当你回到家里， 将颗粒从左边口袋拿出来， 并回想当天所发生的美好事情
- 就这样， 你把正面美好的回忆都记下， 让你能够享受这些时刻。要不然， 快乐的事情很容易会被我们忽略和忘记

你有其他方法， 能令你记住和享受这些日常中的美好事情吗？



转移到日常生活

学习目标:

- 自尊心是我们给予自己的价值
- 留意你生活上不同范畴的优点， 而且尝试用刚才学到的方法 来提升自己的自尊心
- 透过问你的朋友， 或翻看“快乐日记” 来搜寻被遗忘了的长处（“隐藏了的宝藏”）
- 留意每天那些正面美好的时刻



这跟思觉失调患者有何关系？

很多（但不是全部！）精神病患者的自尊心较低，并且容易产生负面的思维模式（例如，容易有沉思的倾向），这会进一步降低他们的自尊心。



这跟思觉失调患者有何关系？

很多（但不是全部！）精神病患者的自尊心较低，并且容易产生负面的思维模式（例如，容易有沉思的倾向），这会进一步降低他们的自尊心。

举例：Harry在培训结束的最后考试中拿到一个差的成绩。

评估：起先，他怀疑自己是否是一个合格的员工。但，后来逐渐地，他贬低自己的做人价值。他感到抑郁并怀疑自己。

但：在后续朋友的帮助下，Harry明白了测试不能作为评价做人的资格。



这跟思觉失调患者有何关系？

很多（但不是全部！）精神病患者的自尊心较低，并且容易产生负面的思维模式（例如，容易有沉思的倾向），这会进一步降低他们的自尊心。

举例：Harry在培训结束的最后考试中拿到一个差的成绩。

评估：起先，他怀疑自己是否是一个合格的员工。但，后来逐渐地，他贬低自己的做人价值。他感到抑郁并怀疑自己。

但：在后续朋友的帮助下，Harry明白了测试不能作为评价做人的资格。

但，他的这些行为只是众多方面里的冰山一角。他不应该对考试



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





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. 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. 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
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel