



家庭作业和训练模块 1 精粹 (归因-责备与归功)



归因 = 推断事件发生的原因 (如, 指责他人和归功于自己)

为什么我们做这个练习?

研究显示许多【但并非所有!】有抑郁症的人:

- 倾向于把失败和负性事件归因于自己
- 通常倾向于将成功归因于环境或运气, 而不是归因于自己

这可能导致**低自尊!**

研究显示许多【但并非所有!】有妄想症的人:

- 倾向于将负性事件和失败归因于其它人
- 有时倾向于认为所有事情都超出了他们自身的控制范围

尤其是第一种归因模式可能导致**人际交往问题!**



错误归因的案例

娜娜经常摔倒。

自己的想法: 叔叔利用在她头中的电极发射脉冲导致了她的摔倒。

另一种解释!: 她被诊断患有严重的神经系统疾病(多发性硬化)。



我们经常忽视了同样的事会有完全不同的起因。

举例:一位好友没有听见你说话。

哪些原因可能导致这种情景?

...自己的	<ul style="list-style-type: none"> • 我很无聊 • 我在喃喃自语
...他人的	<ul style="list-style-type: none"> • 她不礼貌 • 她可能有问题
...情景的或偶然的	<ul style="list-style-type: none"> • 正在听收音机 • 朋友的手机响了, 干扰了她的注意力

如上所示, 事情会有完全不同的潜在起因。此外, 大多数情况下几种因素共同导致某种情况。然而, 许多人偏好于只看重事情的一方面(如, 责备他人而不是自己, 或相反)。



抑郁性归因风格:

觉得要独自为负性事件负责（比如，考试不及格 = “我很笨”）。同时，将正性事件归因于幸运/偶然、他人的贡献，或者甚至怀疑事情的正性本质。



缺点:自信心低并且，在其极端，这是一种不切实际的事实评价。



妄想性归因风格:

其他人要为负性事件负责（比如，考试不及格 = “考官不公平”；没有得到工作 = “他们从一开始就不喜欢我”）。同时，将正性事件完全归功于自己（“我是最好的”）。



缺点:自信心增加，但是，在其极端，这是一种不切实际的事实评价。此外，这种世界观容易惹恼其他人（“替罪羊”）导致冲突。



学习目的:

努力达到健康的平衡的归因风格:

- 总是考虑多种可能导致特定事件结果的因素（如，你自己/他人/环境）。
- 在日常生活中，我们应该尽力尽可能的现实些：出了问题时，总是责备他人是不公正的，正如同这并不总是我们的错误一样。
- 大多数时候，几种因素导致一个事件



归因风格（请找出你自己的例子）

例子	你自己	他人	环境
我考试不及格	我准备得不充分	考官不公平	缺乏睡眠
朋友请你吃饭	近来我帮了她许多	朋友非常慷慨	朋友很富有能够负担得起



家庭作业和训练模块 2 & 7 精粹 (轻率下结论 I 和 II)



为什么我们做这个练习？

研究显示许多精神疾病患者【但并非所有!】基于少量信息做决策。这类决策风格容易导致错误。因此，一种充分考虑所有获得信息、深思熟虑做决策的风格应该是首选的。

许多【但并非所有!】精神病患者对现实的感知异常。大多数其他人会忽视的、不可能的解释被患者所考虑。



轻率下结论的案例：

在参加一个高档社会活动时，卡尔声称他将是下一界德国皇帝。

背景：卡尔在圣诞蛋上发现了戴着皇冠的国王像。

但是!：没有皇族血统，君主立宪制很久以前就在德国废弃了；最重要的是，圣诞蛋上的内容不应作为决定性的证据!



我们依据周围环境中非常复杂的信息作判断。有时，我们作出结论却缺乏百分之百的证据。

- **原因/优点：**省时，使自己觉得安全，看起来果断、有能力（“做出错误的决定总好于不做决定。”）
- **缺点：**做出不正确的、危险的决定的风险...

恰当的做法应介于下列二者之间：

- 匆忙做决定 (风险：不恰当的、不正确的或危险的决策)
- 过于追求准确性 (缺点：浪费时间)

没有百分之百的证据——但是很少有理由去怀疑

- 空中有扇动翅膀的小物体：鸟!
- 从一扇窗中冒出烟。火灾? 可能，俗语说：“无风不起浪”。

但是：一个男人在胡言乱语：他喝醉了吗?

仔细观察他:这个男子是从酒吧里出来的吗? 或者他身上有酒气吗?

这位男子可能患有中风后语言障碍，或者其语言表达能力差。

→不应该轻率下结论 (如，表现出对他的厌恶)



家庭作业和训练模块 3 精粹（改变信念）



为什么我们做这个练习？

研究显示许多【但并非所有】精神病患者即时面对挑战其信念的信息时，仍继续坚信他们对事件的观点或信念。

这会导致人际交往问题，并会妨碍健康的、现实的对待周围环境的观点的形成。



难忘矫正的案例：

娜娜割破了同事的轮胎！

背景： 娜娜感觉受到了骚扰。

但是！： 尽管有些同事确实对娜娜做了不公正的评论，但是她把所有的同事都一概而论，完全陷入了自己的阴谋理论。她忽略了有些同事对待她是公正的。



人们有先入为主的倾向（如，偏见，“第一印象=最佳印象”）

理由： 偷懒，“证实偏见”（->只寻找支持自己理论的证据），欠考虑，易化在复杂世界中的定位，傲慢



问题：

- 错误的判断（如，种族偏见）被维持
- 错误的过度泛化（“以偏概全”）可能发生
- 有的人可能得不到本应得到的第二次机会



学习目的：

- 通常事情的发展会与预期不同：过早做决定通常会导致错误的结论。
- 应该不断考虑不同解释/假设，并不断调整不能成立的信念。
- 寻找尽可能多的信息验证自己的判断。



改变信念【请找出你自己的例子】

我必须修正我的第一印象/判断的情景！

例1: 起初我不喜欢某某，她看起来非常傲慢自大，但当我逐渐开始喜欢她时，事实上她是一个非常好的人。

例2: 我过去认为所有的日本人都是傲慢的，没有幽默感。但是自从我遇到一位非常风趣的、心胸开阔的日本男孩后，我改变了想法。

例3: 我生病后，我担心朋友们会离我而去，但是许多朋友比如某某仍在我身边。



家庭作业和训练模块 4 & 6 精粹（移情...I 和 II）



为什么我们做这个练习？

研究显示许多【但并非所有！】有精神问题的人（尤其是精神病患者）有下列问题：

- 难以发觉和评价他人的面部表情（如，悲伤，快乐）
- 难以从正在进行的行为中推测他人的动机或下一步行动



社会误解的案例：

当小包打开窗子时，他邻居拉上了窗帘。

评价：对于他而言，这是邻居在密谋反对他、试图把他从这栋房子里赶走的最佳证据。

但是！：这可能纯粹是偶然，或者可能邻居穿着便服，不想被看见。



情感识别障碍如何促使了精神疾病误解的形成——举例：

焦虑和惊恐感会妨碍对他人或情景的客观评价：

- 来自朋友的鼓励的话语不被相信。
- 将医生的微笑理解为鬼脸。
- 公共汽车上一位经常遇到的乘客紧张的表情被误解为警告（如，即将到来的攻击）。



有时我们倾向于过度评价他人的“身体语言”（如，摸鼻子 = 撒谎？；交叉双臂 = 傲慢？）或轻率推断某人的思想或意图。通常，为了做出有效的判断必需更好的了解某人。身体语言和对情景的第一印象提供了重要的信息，然而，一个人应该收集更多的信息以获得全面的了解。

什么有助于我们理解他人的行为？

举例：一个人交叉着双臂。

为什么？傲慢自大，不安全，这人觉得冷？

- **关于这个人的先验知识：**这个人倾向于是傲慢的还是害羞的？
- **环境/情景：**当一个人在冬天交叉着双臂时，他/她可能冷！
- **自我观察：**在什么情景下我会交叉双臂？（小心！不要立即由己及他）
- **面部表情：**这个人看起来是愤怒的还是友好的，等等？



家庭作业和训练模块 5 精粹（记忆）



为什么我们做这个练习？

研究显示许多【但并非所有！】精神病患者和没有精神疾病的人相比对错误记忆更自信。

同时患者对于真实记忆（即，确实发生过的事情）的自信减弱

这可能导致难以区分真实记忆和错误记忆，从而可能妨碍形成健康的、现实的对周围环境的认识。



错误记忆案例：

郝波回忆被中情局 CIA 绑架过。

背景：郝波疾病复发后曾被强制护送入精神病院；由于害怕和混乱，他错误地记得护理人员是秘密服务机构的成员。



我们记忆力是有限的。

例如：半小时前听过的故事大约就有 40% 的细节不能生动地回忆起来。

- **优势：**我们的大脑不会因无用的信息而超负荷。通常，无关紧要的信息会流失...*但是*
- **缺陷：**...许多重要的信息也可能消逝（如约会、节日的记忆、在学校里学过的知识...）



什么会干扰记忆中信息的储存？

- 学习时受到干扰（->收音机, 房间里的其他人，不愉快的氛围）
- **应激 & 压力**
- **过度饮酒！**
- 学习后**转移注意力的活动**（如，看电视）



如何提高记忆力？

- **反复诵读&经常回忆；理解记忆**
- 对于抽象事物：努力去想一些例子或者用简单的事物来辅助记忆（例如，用英文单词螺丝钉 **screws** 可以记住下列单词：**lefty** 左撇子 = **loosy** 松散的；**righty** 右手的 = **tighty** 绷紧的）
- 结合已有知识
- **避免学习太久**
- 不喝或少喝酒
- 学习完后立即上床睡觉（以免受到进一步的干扰）
- 调用多种感官协同记忆（如，听、看、做笔记）



注意：错误记忆可能强加入我们的记忆中!!!

举例：许多人（大约 60-80%声称记得图片中有一个球或一条毛巾。事实上这两个物体都没有被显示。
我们的记忆给我们开了玩笑！



并非我们记住的一切都实际发生过！

- 我们的大脑会用以往发生过的、相关的事件取代遗忘的信息或增添虚构的信息（如节假日典型的海滩场景）。一些物体被“按照逻辑”增加进去（在这个例子中如：球、毛巾）！
- 通常可借助回忆的**生动性**来区分真实记忆和错误记忆：错误记忆是相当“苍白的”，缺乏细节的。



学习目的：

- 我们的记忆会给我们开玩笑！
- 尤其对于重要事件（争吵，目击者，证词等等），要牢记在心：如果我们不能记住某件事情的**生动细节**；
- 不要太确信你的回忆是真实的。
- 寻找额外的信息（如，目击者）。

例如：你和某人争吵过，模糊地记得他/她用言语侮辱过你。

想想你的记忆也许在给你开玩笑或者你的记忆可能扭曲了。此外，问问当时在现场的人。



什么时候你的记忆被戏弄过？

例 1：我记得在一次争吵中，某某如何说我“傻”。但是所有其他的在场者都不能证实这一点，因此可能我只是在想象这些，因为我是如此心烦意乱。

例 2：我记得 3 岁时我曾登上过长城。然而，我当时太小不可能记得，可能是我的父母给我讲过太多次这个故事以至于我现在想象记得我自己做过。



记忆【请找出你自己的例子】

我个人是如何改善记忆力的（可能不同于上面所提到的建议）？什么会干扰我的学习？

举例：听轻音乐，舒适的环境，必须感觉到它



家庭作业和训练模块8精粹（自尊心 & 情绪）



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产生抑郁的思维扭曲。
高强度的、连续的训练可以改变这些思维扭曲。



有证据表明抑郁性思维和低自尊有遗传学基础。此外，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:抑郁并不是不可挽回的宿命！

抑郁性思维结构是能够被改变的，比如通过心理治疗和所谓的认知重建。

然而，如果认知重建进行得不规律，且持续较长的时间，负性自我形象和负性思维将不会发生持久的变化。

接下来你被要求做一些练习作为家庭作业。这些练习仅仅是初步的启动，应该持续的练习下去。



夸大的泛化【请找出你自己的例子】

举例	抑郁性评价	有益的评价
我曾经不认识一个人人皆知的外语单词。	我真的很笨。	我知道其它东西；其他人更熟悉这个话题，因为他们一直在从事相关的事情。



学习目的:

- 在我如何判断自己和他人如何判断我之间是存在差异的!
- 如果我认为自己一无是处,长相丑陋等等,其他人并不需要分享这一观点。
- 存在多种观点/判断/偏好。他人也许并不赞同我对智力或外貌等的理解。



灾难性思维【请找出你自己的例子】		
举例	抑郁性评价	有益的评价
在约定的日子里,朋友没有给我打电话。	他不再喜欢我了,他不会这样对待其它朋友的。	可能出了什么事;有时我也会忘事。

减少抑郁情绪和低自尊的小窍门(只有规律的练习才会起作用)

- 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。
- 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。



家课及精要

附加单元一 (自尊心)



为何我们要设计这个单元?

很多精神病患者都因自尊心低而感困扰。



甚么是自尊心?

自尊是我们赋予自己的价值。它是我们对自己的主观评价, 这与别人对我们的观感无关。自尊心低可引致心理问题, 如: 自我质疑、焦虑、抑郁症状及孤单感。

自尊的来源

- 自尊并不是恒定不变的, 它可以来自不同的范畴, 在你人生中以不同形式出现。
- 关键在于要着眼于我们的能力及强项, 而非只专注自身的弱点。



自尊心低的人...

- 倾向只在意自己的 (表面上的) 不足之处。
- 倾向于对自己作出广泛性的负面评价。
(例如: 「我毫无价值」)
- 不能区分个人的整体与个别行为。
(例如: 「假若我在一件事上不成功, 就代表我完全是个失败者。」)



自尊心强的人...

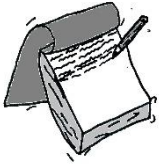
从外在可观察到的:

- 声音: 发音清晰、表述清楚、音量适中。
- 面部表情 / 举止: 有眼神接触、自信的外观。
- 姿势: 挺直。

间接地观察到的:

- 对自己的能力有信心。
- 接纳自己的过错或失败(而不贬低自己)。
- 自我反省并乐于从自己的过错 / 失败中学习。
- 对自己保持正面的态度, 例如: 赞赏自己的成就。

请完成下列家庭作业



1. 想想自己的强项:

你擅长什么? 你曾经被赞扬过什么?

例子:

「我擅长于使用工具并能维修旧车。」

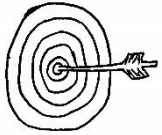
你有甚么强项?

2. 试幻想你的人生是一个放满一格格东西的层架。当中有没有一些格子很久没有被留意过?

➤ 请用生活中不同范畴的长处把格子填满。

A 3x3 grid representing a shelf with categories: 空余时间, 工作, 外貌, 兴趣, 运动, 关系. Each category has a corresponding empty speech bubble for input.

空余时间		兴趣
工作		运动
外貌		关系



学习目标：

- 自尊是我们赋予自己的价值。
- 多留意你在生活中各个范畴的强项，尝试利用先前讨论过的策略来提升你的自尊。
- 透过讯问朋友或使用快乐日记(记录近来正面的事件)，寻找埋没了的强项(「埋藏了的宝藏」)。

提升自尊的锦囊：

- 向别人表达自己的意愿。
- 尝试说话清晰而响亮。
- 作眼神接触，如果你认为这很具挑战性，你可以从认识的人开始，然后慢慢进展到陌生人。
- 挺直身躯：切记一个良好的挺立姿态有助建立自信及影响他人对你的看法。



家课及精要

附加单元二 [应对歧视(偏见)]



为何我们要设计这个单元?

很多精神分裂症或精神病患者(但不是全部!)曾感到或遭受歧视。为了防止歧视的发生, 选择性地跟别人讲解疾病及其症状是有效的方法。



- 偏见是当个人或群体被认为有一些负面的特质。
- 偏见是当人没有审慎地检视便下结论而产生的。
- 偏见可引致个人地位被贬低及做成分化。

偏见带来的后果

- 其他人可能把精神分裂症或精神病与错误的观念联系起来。
- 传媒中带有偏见的阐述可引致推论性(错误 / 不正确)的假设(“以偏概全”)。

为了减少偏见, 必须识别及更正其他人对精神分裂症或精神病人的误解。



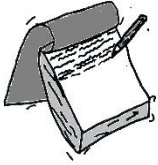
该做什么?

查阅及了解你的病, 并准确地表达你的患病经历!

如何表达我的病情?

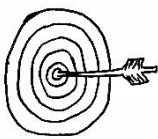
建议: 解释你的症状, 而不是直接告诉他们你的诊断结果。

- 尤其当对方不是很熟谙, 解释你的症状往往比单单说出那(意义较含糊的)诊断学名(如精神分裂症, 精神病)更好。例如:
" 几乎每个人都明白被别人监视的感觉, 像在地铁内或街上。而我有类似的感觉, 但较为严重及持久。同时, 我正在处理这问题, 使这些感觉变得不常见了。 "
- 为了能向别人解你的病, 你需要对自己的病有深入了解。



想一想如何用一些最佳的方式去解释你的主要症状。

症狀:	表達方式:
幻覺	
妄想	
非特异性症狀，如低落、說話不流暢和難以集中注意力	



学习目标:

为防止歧视及偏见，恰当地跟别人描述你的病情是很重要的。

- 精神病是很普遍的疾病。
- 如果觉得透露病况会令你不安，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，其他人或会对病症持有不正确的观念。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学名更佳。