



元认知训练

MCT 1 B – 归因责备与归功

© 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。





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）



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）

我们经常忽视了同样的事件可能有完全不同的原因。



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）

我们经常忽视了同样的事件可能有完全不同的原因。

哪些原因可能导致下列情景？

你生日那天好朋友没有给你打电话。



解释

你的朋友为什么没有给你打电话？

对这一行为的可能归因是…

???



解释

你的朋友为什么没有给你打电话？

对这一行为的可能归因是…

- 我对她并不重要。 如果是其它人，她可能不会忘记。
- 她是个生活紊乱的人，甚至可能忘记她自己的生日。
- 她要准备通过一项重要的考试，没有时间考虑其它事。



解释

你的朋友为什么没有给你打电话？

对这一行为的可能归因是…

… 自己

我对他并不重要。

… 他人

她是个生活紊乱的人。

… 某种情形或偶然事件

她要准备考试，没时间。



责备与归功

正如前面所显示的，事件可能有完全不同的潜在原因。而且，在大多数情况下*几种因素*会共同导致特定情形。然而，许多人倾向于只将一个方面看作重要因素（例如，责备他人而不是自己，或相反）。



你出院了，几乎没有任何症状

原因...

... 自己

... 他人

... 某种情形或偶然事件





你出院了，几乎没有任何症状

解释...

... 自己:

(可影响的)

- 因为我有强烈的动机，所以康复过程是成功的。
- 我坚持了特定的治疗方案，这在成功治疗中起了主要作用。

(难影响的)

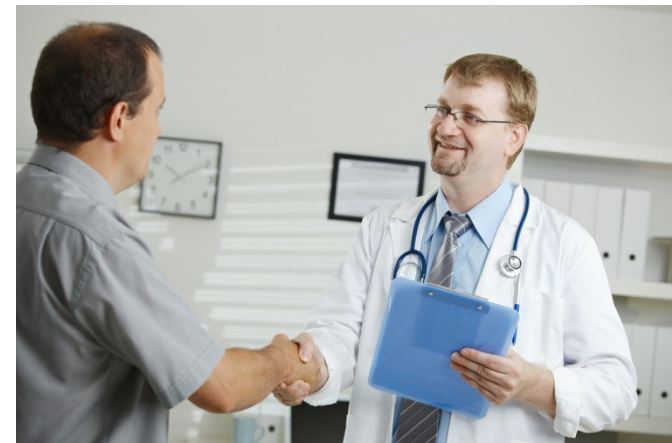
- 在我看来，不用治疗或服药我也能康复。
- 康复是因为我有优秀的基因。

... 他人:

- 医院的医护人员是非常有能力的。
- 如果没有家人的支持，可能不会有这样的成功。

... 某种情形或偶然事件:

- 我很幸运，医护人员并不像通常那样忙碌。
- 康复是由于药物治疗。





你出院了，几乎没有任何症状

解释...

... 自己:

(可影响的)

- 因为我有强烈的动机，所以康复过程是成功的。
- 我坚持了特定的治疗方案，这在成功治疗中起了主要作用。

(难影响的)

- 在我看来，不用治疗或服药我也能康复。
- 康复是因为我有优秀的基因。

... 他人:

- 医院的医护人员是非常有能力的。
- 如果没有家人的支持，可能不会有这样的成功。

... 某种情形或偶然事件:

- 我很幸运，医护人员并不像通常那样忙碌。
- 康复是由于药物治疗。

小心：片面的解释！





你出院了，几乎没有任何症状

现在，请提出更公平的，涉及多种因素的答案（如，他人的，情景的和自己的）

???

???

???





你出院了，几乎没有任何症状

现在，请提出更公平的，涉及多种因素的答案（如，他人的，情景的和自己的）

- “家人，医生和药物的支持都对治愈有贡献。最后但并非最不重要的一点是，部分成功应归因于我自己，因为我有强烈的愿望，并积极地参与治疗过程。”
- “我有动力去改变，因为我要求参加了一个特别的小组治疗，临床医学家将这种治疗进行得很好。”





特定归因类型对负性事件的影响!



很糟糕，你英语考试不及格。

自我归因

(如 “我本应该学得更好!”)

劣势: ???

优势: ???

他人的，情景的归因

(如 “老师是个白痴，而且他恨我。”)

劣势: ???

优势: ???



特定归因类型对负性事件的影响!



很糟糕，你英语考试不及格。

自我归因

(如 “我本应该学得更好!”)

劣势：减少自信

优势：值得尊敬并且勇于承担责任

他人的，情景的归因

(如 “老师是个白痴，而且他恨我。”)

劣势：???

优势：???



特定归因类型对负性事件的影响!



很糟糕，你英语考试不及格。

自我归因

(如 “我本应该学得更好!”)

劣势: 减少自信

优势: 值得尊敬并且勇于承担责任

他人的，情景的归因

(如 “老师是个白痴，而且他恨我。”)

劣势: 推卸责任被认为是失礼的 (只为自己考虑的)

优势: 自信是没有危险的



特定归因类型对负性事件的影响!



很糟糕，你英语考试不及格。

更公平的反应（如，结合来自自我，他人，情景的影响；提供不同的解释）：

???

???

???



特定归因类型对负性事件的影响!



很糟糕，你英语考试不及格。

更公平的反应（如，结合来自自我，他人，情景的影响；提供不同的解释）：

“我不适应那类测验；下次我会准备得更好。”

“我本应该改善和老师的关系。他也许不会纯粹出于怨恨让我不及格。”



特定归因类型对正性事件的影响！



真棒！你的得分赢得了比赛！



自我归因

(如 “这是完美的个人杰作。”)

劣势： ???

优势： ???

他人/情景归因

(如 “任何人都可以从那个位置得分。”)

劣势： ???

优势： ???



特定归因类型对正性事件的影响！



真棒！你的得分赢得了比赛！



自我归因

(如 “这是完美的个人杰作。”)

劣势：自我表扬显得有些傲慢

优势：增加自信

他人/情景归因

(如 “任何人都可以从那个位置得分。”)

劣势： ???

优势： ???



特定归因类型对正性事件的影响！



真棒！你的得分赢得了比赛！



自我归因

(如 “这是完美的个人杰作。”)

劣势： 自我表扬显得有些傲慢

优势： 增加自信

他人/情景归因

(如 “任何人都可以从那个位置得分。”)

劣势： 自信心未得到增强

优势： 你被认为是谦虚的，是适合团队作战的好队员



特定归因类型对正性事件的影响！



真棒！你的得分赢得了比赛！



更公平的反应（如，结合来自自我，他人，情景的影响；提供不同的解释）：

???

???

???



特定归因类型对正性事件的影响！



真棒！你的得分赢得了比赛！



更公平的反应（如，结合来自自我，他人，情景的影响；提供不同的解释）：

“我很自豪，但是史蒂夫的贡献也是重要的。”

“那是我的工作，但确实从那个角度很难得分。”

“非常感谢。当时一切顺利。”



为什么我们这样做？

研究显示许多【但并非所有！】有抑郁症的人：

- 倾向于因失败而责备他们自己
- 倾向于将成功归功于其它人或环境

这可能导致低自尊！



为什么我们这样做？

研究显示许多【但并非所有！】有妄想症的人：

- 倾向于将不良事件或失败归因于其它人
- 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！



归因偏差如何促使了精神疾病中的误解-举例

事件	精神病性解释	其它解释
重要文件在你公寓里丢失了。	有人闯入了房间，并偷走了文件想要害你。	文件偶然地被放错了地方。
你考试不及格。	主考者想要毁掉你的职业生涯。	可能主考者很严格，但是准备不充分和缺乏睡眠也是可能的原因。
一位朋友没有向你问好。	你的朋友再也不想认识你，为你感到羞愧。	你的朋友闷闷不乐；没有注意到你。

有人愿意分享一个简短的个人经历吗？



归因类型

今日课程的学习目的:

- 考虑事件的可能原因
- 不要急于接受唯一的解释
- 讨论特定归因的后果

在日常生活中我们应该尝试尽可能地现实些:

我们不应该总是把失败归因于他人。

同样，当事情出问题时，我们也不应该总是责备自己!



一位朋友在背后议论你

什么原因使得你的朋友在背后议论你？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





你被约请参加工作面试

为何你被约请参加面试？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





你的突然造访不是你的朋友所预料的

什么原因使得你的突然造访不是你朋友所预料的？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





当你讲话是其它人大笑起来

什么原因使得你在讲话时其它人大笑？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





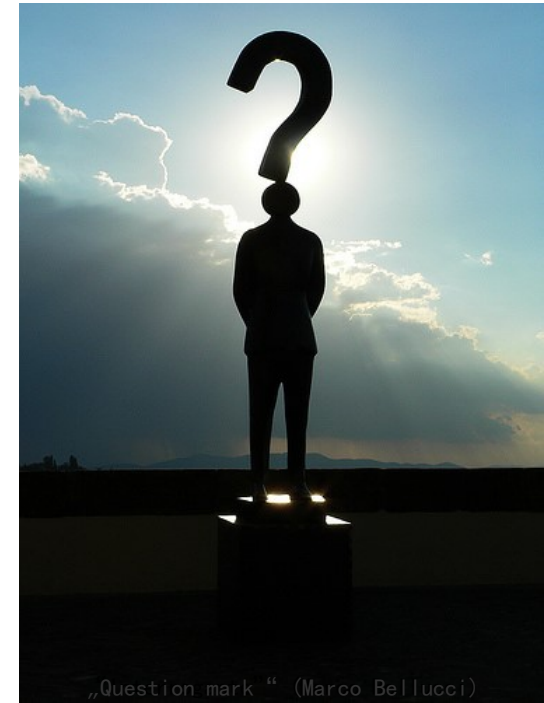
提供你自己的例子！

什么可能导致这种情况？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





一个内在的声音告诉你：你不好。

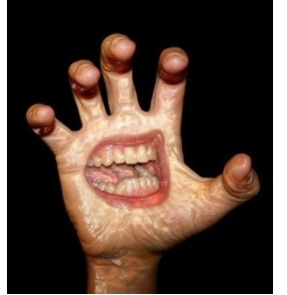
原因...

- ... 你自己
- ... 其它人
- ... 情形/环境





一个内在的声音告诉你：你不好。



原因...

... 你自己:

- “不幸的是，我总是责备自己。这似乎是某种形式的自我憎恨。”
- “我要疯了。”
- “这好像是其它某个人在思考。但是我不知道这些是我的想法。”

... 其它人:

- “有什么东西被植入到我的脑子里了。”
- “我不知道这是如何发生的，但是某人已经控制了我的思维。”

... 情景/环境:

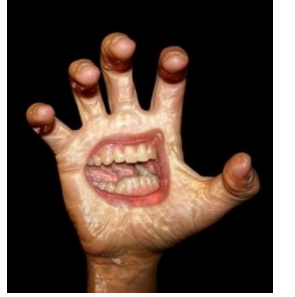
- “这几天我觉得很压抑。这就是为什么我更强烈地体验到一切包括我的思维的原因。”
- “由于听重摇滚音乐我耳鸣了。”



一个内在的声音告诉你：你不好。

精神病：内在的声音被归因于他人/外力：

- “某个东西被植入到我脑内。”
- “我不知道这是如何发生的，但是其它某个人控制了我的思维。”





听到的声音是自己的思维还是受到遥控操作？

正面的和反面的



声音是从外在插入的吗？	对左侧列出的假设可能有其它解释吗？
<p>“我能清楚地听到它。相反，我的思维是完全没有声音的！”</p>	<p>???</p>
<p>“这些想法不受我控制。当我努力去反抗它时，情况变得更糟。这显示某人真的想要压制我。”</p>	<p>???</p>
<p>“我从不曾有过这样恶毒的想法。我从不曾伤害过任何人。但是，我常常有攻击性的想法。”</p>	<p>???</p>



听到的声音是自己的思维还是受到遥控操作？

正面的和反面的



声音是从外在插入的吗？	对左侧列出的假设可能有其它解释吗？
<p>“我能清楚地听到它。相反，我的思维是完全没有声音的！”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 大约15-20%的正常人有时听到这样的声音 • 强烈的思维有时几乎能被听到（易记住的曲调，沉思，当读朋友信件时听到朋友的声音）
<p>“这些想法不受我控制。当我努力去反抗它时，情况变得更糟。这显示某人真的想要压制我。”</p>	<p>???</p>
<p>“我从不曾有过这样恶毒的想法。我从不曾伤害过任何人。但是，我常常有攻击性的想法。”</p>	<p>???</p>



听到的声音是自己的思维还是受到遥控操作？

正面的和反面的



声音是从外在插入的吗？	对左侧列出的假设可能有其它解释吗？
<p>“我能清楚地听到它。相反，我的思维是完全没有声音的！”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 大约15-20%的正常人有时听到这样的声音 • 强烈的思维有时几乎能被听到（易记住的曲调，沉思，当读朋友信件时听到朋友的声音）
<p>“这些想法不受我控制。当我努力去反抗它时，情况变得更糟。这显示某人真的想要压制我。”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 我们的思维并不是完全可控制的-否则，将不会有诸如突发灵感，灵机一动或沉思之类的事情了 • 如果我们试图去抵抗这些想法，他们会自动变强 → 实验：不要想数字8-你将不会成功
<p>“我从不曾有过这样恶毒的想法。我从不曾伤害过任何人。但是，我常常有攻击性的想法。”</p>	<p>???</p>



听到的声音是自己的思维还是受到遥控操作？

正面的和反面的

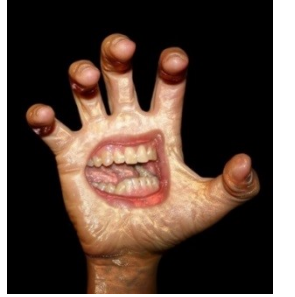


声音是从外在插入的吗？	对左侧列出的假设可能有其它解释吗？
<p>“我能清楚地听到它。相反，我的思维是完全没有声音的！”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 大约15-20%的正常人有时听到这样的声音 • 强烈的思维有时几乎能被听到（易记住的曲调，沉思，当读朋友信件时听到朋友的声音）
<p>“这些想法不受我控制。当我努力去反抗它时，情况变得更糟。这显示某人真的想要压制我。”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 我们的思维并不是完全可控制的-否则，将不会有诸如突发灵感，灵机一动或沉思之类的事情了 • 如果我们试图去抵抗这些想法，他们会自动变强 → 实验：不要想数字8-你将不会成功
<p>“我从不曾有过这样恶毒的想法。我从不曾伤害过任何人。但是，我常常有攻击性的想法。”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 出现和我们日常思维方式完全相反的想法是经常的事。 • 想法 ≠ 行动：20%的正常人有过企图自杀的想法，然而，他们并没有这样做。即使对我们所爱的人，我们有时也会产生攻击性的想法（如，母亲和哭闹不停的孩子）



听到的声音是自己的思维还是受到遥控操作？

正面的和反面的



奇怪的想法是受遥控的这种解释比它所能回答的产生了更多的问题， 比如：

- 技术上可行吗？
- 植入发生在何时何地？
- 谁有兴趣伤害你？谁有时间和金钱去这样做？
- 有更容易的方式伤害人。为什么要选这样一种复杂的（似乎不可能的）方法呢？



一位朋友让你搭便车回家

什么原因使得你的朋友开车送你回家？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





一位朋友没有和你一起出席会议

什么原因使得你的朋友没有出现？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





一位朋友没有给你寄明信片

什么原因使得你的朋友没有给你寄明信片。

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





一辆小汽车一直跟在你的车后面开了半个小时

什么原因使得这辆车跟踪你？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





你打算乘坐的巴士就在你面前开走了

为什么你没赶上车？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





邻居请你喝一杯

什么原因使得你的邻居邀请你喝一杯？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





相当长的一段时间，一个男人总是在你门前读报纸

什么原因使得这个男的在你门前读报纸？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





朋友认为你不公平

什么原因使得你的朋友认为你不公平？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





朋友认为你很聪明

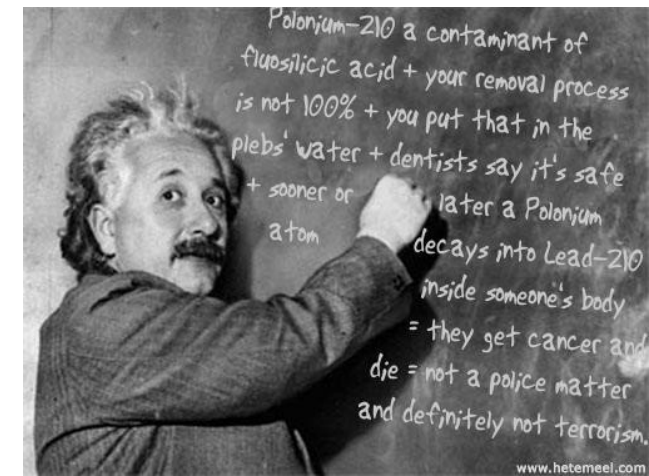
什么使得你的朋友做出这样的判断？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





转向日常生活

学习目的:

- 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）。



转向日常生活

学习目的：

- 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，我们应该努力去尽可能的现实些：出了问题时，总是责备他人是不公正的，但这也不总是你的错。



转向日常生活

学习目的：

- 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，我们应该努力去尽可能的现实些：出了问题时，总是责备他人是不公正的，但这也不总是你的错。
- 大多数时候，几种因素共同导致一个事件。



对于精神病必须去做什么？

许多有精神疾病的人倾向于用唯一的原因来解释复杂的事。有时，其他人也要因他人的过错受到责备。

举例 1：李德华接了一个电话。电话里的声音询问了他的消费习惯。

自己的信念：他的房东在暗中监视他以便将他赶出公寓。

另一种解释：电话来自一家市场调查公司，这家公司只是随机选择了他。李德华从未曾和房东发生过冲突。做出这样的推测是毫无理由的，因为爱德华只是一个普通人并且总是按时付房租。



对于精神病必须去做什么？

有时，他人要付部分责任，但是其他的重要因素同时也要被考虑。

举例 II： 娜娜的精神病复发了！

自己的信念： 娜娜偶然在街上遇到了已离婚的前夫，在他们婚姻期间他们经常吵架，是这些不愉快的回忆导致了疾病复发。

其他因素： 这可能是原因之一，但还有其它原因：娜娜停止了服药，她在工作时和别人发生了激烈的争吵，这导致她害怕失去工作。



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/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. 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
Vic	flickr	Doctor greating patient [sic]	CC	A doctor is shaking a patient’s hand/Ein Arzt schüttelt einem Patienten die Hand
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various motives: pupil, ice hockey player/ Verschiedene Motive: Schüler, Eishockeyspieler
Bdunnette	flickr	DSCF0486	CC	A friend is talking behind your back (wispering)/Freundin hat hinter Ihrem Rücken geredet (flüstern)
rileyroxx	flickr	Job Interview #2	CC	You are invited for a job interview (man dressed in grey shirt + tie)/Vorstellungsgespräch (Mann in schwarzem Hemd u. Krawatte)
bre pettis	flickr	This is what the webcam sees through a peephole	CC	A friend is unpleasantly surprised by your spontaneous visit (man in a spyhole)/Eine Freundin ist von ihrem Besuch unangenehm überrascht (Mann im Spion)
yanec	flickr	laughter workshop	CC	Other people laugh while you are talking (celebration)/Andere fangen an zu lachen, während Sie reden (Feier)
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
zen	flickr	zen driving home - day 14	CC	A friend gives you a lift home (man in the car)/ Ein Freund hat sie nach Hause gefahren (Mann im Auto)
Jswieringa	Flickr	Quarter Past three	CC	A friend did not show up for a meeting with you (clock)/Ein Freund versetzt sie (Wanduhr)
Rocketjim54	Flickr	mail box	CC	Postcard (mailbox)/Postkarte (Briefkasten)



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
trekguy	flickr	rear view side mirror	CC	A car has been driving behind you for some time (rearview mirror of the car)/Ein Wagen fährt längere Zeit hinter ihnen her (Rückspiegel e. Autos)
The Jamoker	flickr	Missed The Bus	CC	Bus passing by/Der Bus fährt weg
*MarS	flickr	wine II	CC	A neighbour invited you for a drink (Glass of white wine)/Nachbar hat sie auf ein Gläschen eingeladen (Glas m. Weiswein)
heater	flickr	Commute (reading gang signs)	CC	Reading the newspaper/Zeitungsleser
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	CC	A friend thinks you are unfair/Ein Freund findet sie unfair (in der Ecke kauernde Frau)
judge mental	flickr	The Fluoride uncertainty Theory	CC	A friend thinks you are smart (Albert Einstein)/ Ein Freund findet sie klug (Einstein)