



元认知训练

MCT 8 B – 自尊心 & 情绪

© 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。





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）

...



抑郁症的治疗选择?

???



抑郁症的治疗选择?

- **心理治疗/自我疗法:** 如, 认知行为干预, 不良认知图式 (比如, “我毫无价值”) 和其潜在的问题是其治疗目标。这些图式反过来会诱发其它的思维 (“没有人喜欢我”), 从而导致一连串的负性思维。重构这些观念将产生长远的影响。





抑郁症的治疗选择?

- **心理治疗/自我疗法**：如，认知行为干预，不良认知图式（比如，“我毫无价值”）和其潜在的问题是其治疗目标。这些图式反过来会诱发其它的思维（“没有人喜欢我”），从而导致一连串的负性思维。重构这些观念将产生长远的影响。
- **药物治疗（抗抑郁药物）**：尤其对严重抑郁有效，并对心理治疗干预有支持作用。然而，只有定时服用，药物才有疗效。





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
“我太胖了，” 我有个鹰钩鼻子 “。	<p>“我长相丑陋”</p> <p>???</p>
工作面试进展得不如期望顺利。	<p>“我将永远都再也找不到工作”</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
“我太胖了，” 我有个鹰钩鼻子 “。	<p>“我长相丑陋”</p> <p>“我并不丑，只是某些方面不完美；我非常喜欢自己身上的有些东西，比如我的眼睛”</p>
工作面试进展得不如期望顺利。	<p>“我将永远都再也找不到工作”</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
“我太胖了，” 我有个鹰钩鼻子 “。	<p>“我长相丑陋”</p> <p>“我并不丑，只是某些方面不完美；我非常喜欢自己身上的有些东西，比如我的眼睛”</p>
工作面试进展得不如期望顺利。	<p>“我将永远都再也找不到工作”</p> <p>“为了我的下一次面试我该如何改进？”</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
“我太胖了，” 我有个鹰钩鼻子 “。	<p>“我长相丑陋”</p> <p>“我并不丑，只是某些方面不完美；我非常喜欢自己身上的有些东西，比如我的眼睛”</p>
工作面试进展得不如期望顺利。	<p>“我将永远都再也找不到工作”</p> <p>“为了我的下一次面试我该如何改进？”</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。



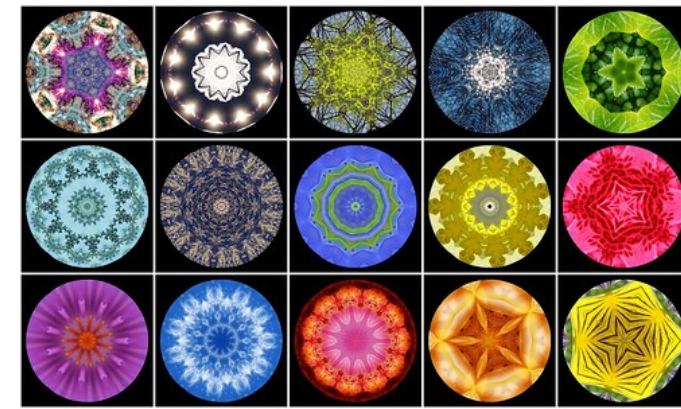
换个角度：不要把从一件不完美的事物中得到的结论推广到一切事物中去！

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：

什么是幸福？富有，有许多朋友，健康，成功，满足？？？

什么是聪明？优异的学习成绩，有大学文凭，在社会上与他人相处融洽？？？





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
在讨论时你说话结巴。	生自己的气	???
你已经准备了一份甜品，但是不好吃。	“是的，这种事情就会发生在我身上”	???



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
在讨论时你说话结巴。	生自己的气	“其他人也会遇到这样的事，除了结巴外，我的贡献是值得赞赏的”。
你已经准备了一份甜品，但是不好吃。	“是的，这种事情就会发生在我身上”	???



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
在讨论时你说话结巴。	生自己的气	“其他人也会遇到这样的事，除了结巴外，我的贡献是值得赞赏的”。
你已经准备了一份甜品，但是不好吃。	“是的，这种事情就会发生在我身上”	主菜味道不错，饭间的谈话也很不错



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
在讨论时你说话结巴。	生自己的气	“其他人也会遇到这样的事，除了结巴外，我的贡献是值得赞赏的”。
你已经准备了一份甜品，但是不好吃。	“是的，这种事情就会发生在我身上”	主菜味道不错，饭间的谈话也很不错

“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！




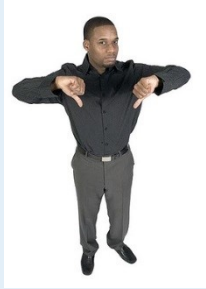
3. 拿自己的标准作为最佳的衡量方式

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。


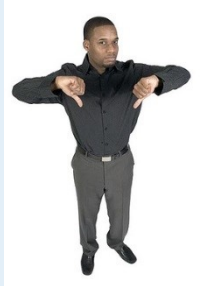


4. 否认正性反馈，但不加批判的接受所有负性反馈！ 更现实和更有用的评价是什么？

事件	性抑郁评价
<p>你被称赞是由于你的杰出成就。</p> 	<p>正性的/建设性的评价</p> <p>“那个人只是试图恭维我，不诚实，只有他/她这样想...”</p> <p>???</p>
<p>你挨批评了！</p> 	<p>“我已经被人发现了，我毫无价值...”</p> <p>???</p>


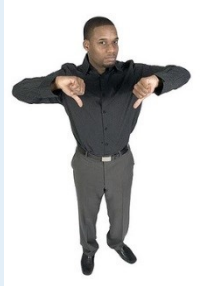


4. 否认正性反馈，但不加批判的接受所有负性反馈！ 更现实和更有用的评价是什么？

事件	性抑郁评价
<p>你被称赞是由于你的杰出成就。</p> 	<p>正性的/建设性的评价</p> <p><i>“那个人只是试图恭维我，不诚实，只有他/她这样想...”</i></p> <p>“有人认可你的成绩，这很好！”</p>
<p>你挨批评了！</p> 	<p><i>“我已经被人发现了，我毫无价值...”</i></p> <p>???</p>



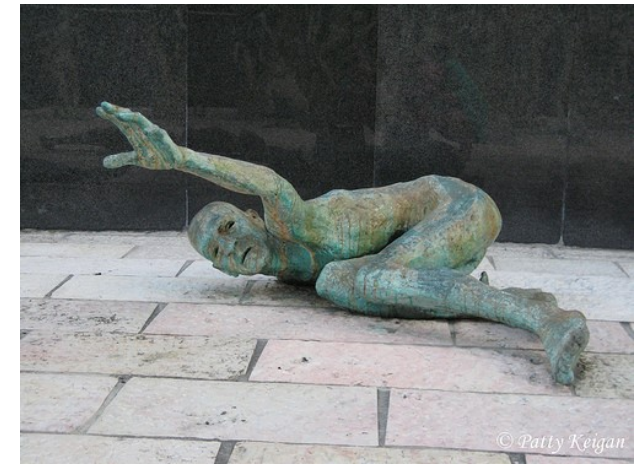
4. 否认正性反馈，但不加批判的接受所有负性反馈！ 更现实和更有用的评价是什么？

事件	性抑郁评价
<p>你被称赞是由于你的杰出成就。</p> 	<p>正性的/建设性的评价</p> <p><i>“那个人只是试图恭维我，不诚实，只有他/她这样想...”</i></p> <p>“有人认可你的成绩，这很好！”</p>
<p>你挨批评了！</p> 	<p><i>“我已经被人发现了，我毫无价值...”</i></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？

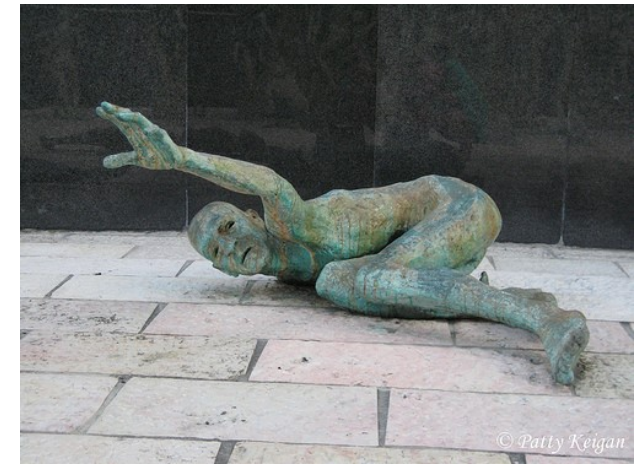
事件	<i>抑郁性评价</i> 积极的/由建设性的评价
你的上司没有向你问好。	<p>“我要被解雇了”</p> <p>???</p>





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
你的上司没有向你问好。	<p>“我要被解雇了”</p> <p>“他看到我了吗？ ‘或许他今天心情不好’”</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，“白痴”，“傻子”，“你长得真丑”）。</p>	<p>“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）</p> <p>???</p>





6. 制止消极的想法 更为现实的评价是什么？

事件	<p>有问题的评价</p> <p>积极/建设性的评价</p>
<p>你有反复出现的消极想法（比如，“白痴”，“傻子”，“你长得真丑”）。</p>	<p>“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）</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北极熊！



6. 制止消极的想法 有用吗？没用！

大多数人可能会想到北极熊和/或和北极熊有关的东西（如，动物园，雪，北极等等。）

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它们（这只会增强它们），而是不受干扰的观察内心的想法——就像屋外的暴风雨，人们可以通过窗子安全地看着暴风雨。

这些想法将会消退，就像乌云终会散去一样。





7. 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。



7. 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

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，我非常耐心.....*





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，我非常耐心.....

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，最近我帮我的侄女学数学，现在她数学成绩不错.....





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，我非常耐心.....

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，最近我帮我的侄女学数学，现在她数学成绩不错.....

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，记下那些进展顺利的事情或者你为之受过称赞的事情...





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。



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）。
- 持续使用前面提到的小窍门，即使只是部分窍门，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）。
- 持续使用前面提到的小窍门，即使只是部分窍门，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：电脑黑客卡尔·科克相信共济会秘密社团在迫害他。“证据”之一：他经常遇到数字23——这是他的共济会编号。

评价：恐惧和害怕。但也感到重要，有向共济会的世界阴谋宣战的使命感

但是：卡尔越来越深陷于他的阴谋理论。由于他对外部世界封闭的思想，他并没有意识到数字23出现频率并不多于其它数字，并且数字的意义也是值得怀疑的。



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
lonesome:cyclcr	flickr	Tell me when, I'll meet you there, by the trees	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Saschapohflepp	flickr	Freud's couch, genuine article	CC	Freud's couch/Freud's Sofa
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
a c h a n	flickr	despair....	CC	Desperate man/verzweifelter Mann
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Matteo_dudek	flickr	Tunnel of nothing	CC	Tunnel/Tunnel
studio 520	flickr	Austin says thumbs up!	CC	Thumbs up/Daumen hoch
studio 520	flickr	Austin says thumbs down!	CC	Thumbs down/Daumen runter
P Keigan	flickr	Sadness	CC	Catastrophic thinking/Katastrophendenken



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
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
Itshears	flickr	Polar Bear	CC	Polar bear/Eisbär
Brenda Anderson	flickr	storm through a dirty window	CC	Window with thunderclouds/Fenster mit Gewitterwolken
Saffy	flickr	Goodbye Dandelion. Sorry for delays i'm a bit overwhelmed.	CC	Barbie doll/ Barbiepuppe
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley