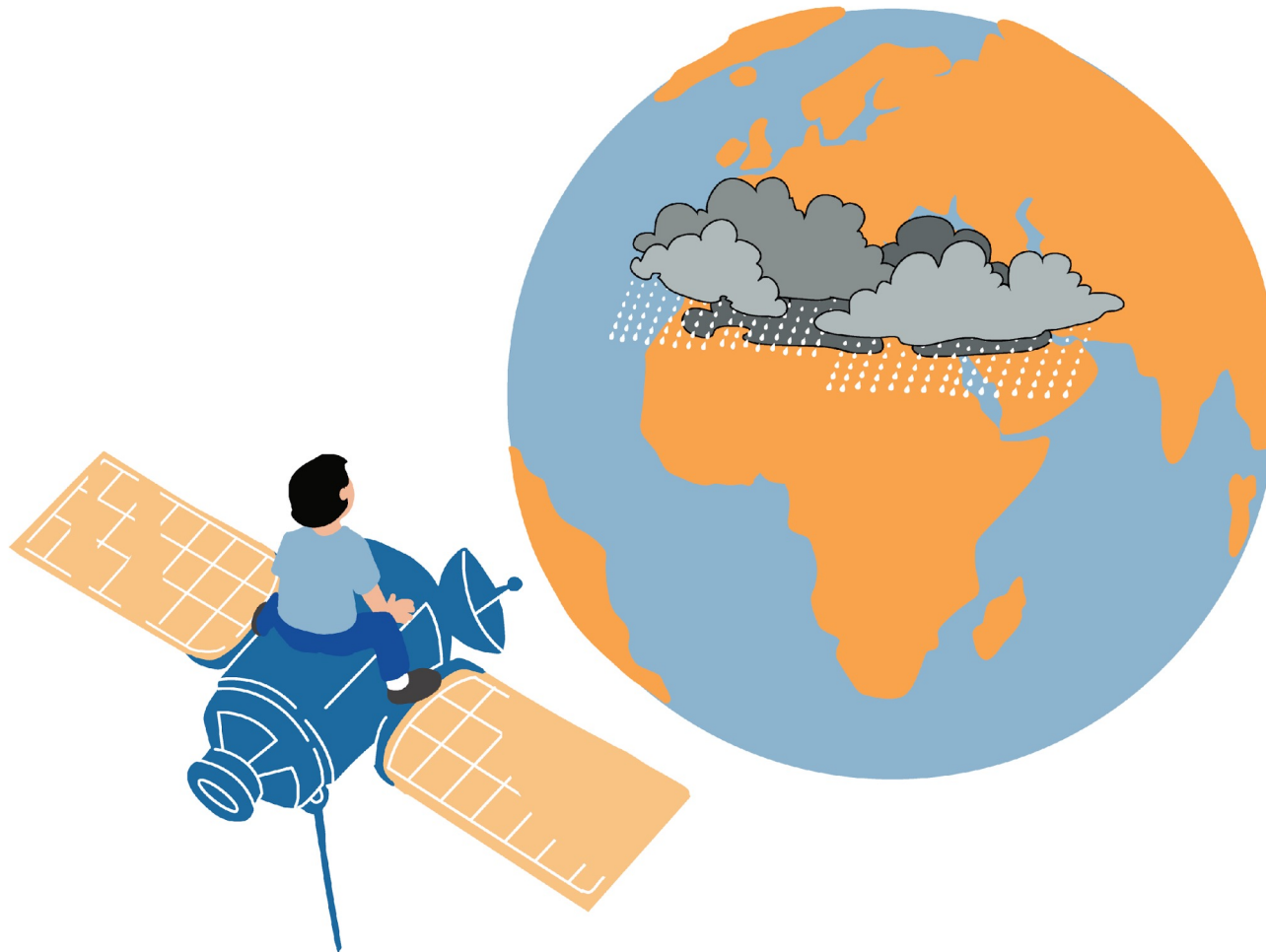




抑鬱症元認知訓練小組



抑鬱症元認知訓練：衛星視角





今天的主題





上一節

- 你有何跟進?
- 你有疑問或成功的故事嗎?



元認知訓練

D-MCT 4 – 自我價值



自我價值: 是什麼來的?





自我價值: 是什麼來的?

- 是由個人賦予自身的價值。





自我價值: 是什麼來的?

- 是由個人賦予自身的價值。
- 自我價值是主觀的。





自我價值: 是什麼來的?

- 是由個人賦予自身的價值。
- 自我價值是主觀的。
- 和其他人如何體驗是沒有任何關係的。





高自尊的人們有什麼特徵?

- 聲音: ???
- 動作: ???
- 姿勢: ???





外在觀察的

- 聲音: 清晰, 善於表達, 適當的音量
- 動作: 眼神接觸, 以動作去強調重點
- 姿勢: 直立, 面向其他人, 放鬆的





外在觀察的

- 聲音: 清晰, 善於表達, 適當的音量
- 動作: 眼神接觸, 以動作去強調重點
- 姿勢: 直立, 面向其他人, 放鬆的



自信的行程可以練習的! 「假裝它直到你成功」 (維納斯 威廉絲)



身體運動

現在，請企起身並保持一個直立的姿勢。升起你的胸膛。降低你的膊頭並保持頭部垂直。維持在這個姿勢幾秒中。





身體運動

現在，請企起身並保持一個直立的姿勢。升起你的胸膛。降低你的膊頭並保持頭部垂直。維持在這個姿勢幾秒中。

你感覺到什麼？你發現到什麼改變？





非直接觀察的





非直接觀察的

- 自信是一個人的個人能力。





非直接觀察的

- 自信是一個人的個人能力。
- 接受自己的錯誤或失敗 (不會貶值整體的自己)
 -





非直接觀察的

- 自信是一個人的個人能力。
- 接受自己的錯誤或失敗 (不會貶值整體的自己)。
 -
- 自省的, 預備好去學習 (即使是來自錯誤或失敗)。





非直接觀察的

- 自信是一個人的個人能力。
- 接受自己的錯誤或失敗 (不會貶值整體的自己)。
 -
- 自省的，預備好去學習 (即使是來自錯誤或失敗)。
- 正面的態度對待自己，例如，成功時稱讚自己。





自我價值的來源





自我價值的來源

- 自我價值不是不變的。它可以在不同活動中改變。





自我價值的來源

採自 Potreck-Rose & Jacob, 2003

- 自我價值不是不變的。它可以在不同活動中改變。
- 最關鍵的地方是到底我們只集中在我們的弱點（空的架子）還是也會留意我們的強項及能力（滿的架子）。





低自我價值的人……

- 傾向只集中在空的架子，他們視自己為一個「失敗」。



失敗!



低自我價值的人……

- 傾向只集中在空的架子，他們視自己為一個「失敗」。
- 傾向對自我價值有總括的評價（「我沒有價值」）。



人際關係

工作

運動

自由時間

外貌

興趣

失敗!



低自我價值的人……

- 傾向只集中在空的架子，他們視自己為一個「失敗」。
- 傾向對自我價值有總括的評價（「我沒有價值」）。
- 不能分清人和行為（有些東西不成功=失敗的人）。



人際關係

工作

運動

自由時間

外貌

興趣

失敗!



沒有事情退縮……

一個好的聆聽者；記得生日；開心地支援對方；誠實……

人際關係

不能接到一個球；不能扔很遠；一個好的舞蹈者並喜歡跳舞……

近期沒有工作；考試不及格……

工作

運動

擅長裝飾我的公寓；享受為他人烹飪……

滿意我的頭髮和有美麗的皮膚，但我覺得我太矮了……

外貌

自由時間

一個可靠的合唱團成員；對節奏有好的理解……

興趣





沒有事情退縮……



你可以在什麼地方放更多關注？你能找到什麼「丟失的長處」？



記得你的長處 「我如何找到失去的寶藏？」



記得你的長處 「我如何找到失去的寶藏？」

一個阻撓的假設：「自我表揚是自大的！」



記得你的長處 「我如何找到失去的寶藏？」

1. 考慮你的長處：

我在什麼方面成功? 我在什麼方面獲得讚賞? 其他人喜歡我的什麼方面? 我在什麼地方已經取得成功?

例子: 我擅長製作手藝……



記得你的長處 「我如何找到失去的寶藏？」

1. 考慮你的長處：

我在什麼方面成功? 我在什麼方面獲得讚賞? 其他人喜歡我的什麼方面? 我在什麼地方已經取得成功?

例子: 我擅長製作手藝……

2. 想像一個實在的情況：

什麼時間和地點? 我具體地做了什麼, 或者誰給了我肯定?

例子: 昨天我成功幫助一位朋友修補物件……



記得你的長處 「我如何找到失去的寶藏？」

1. 考慮你的長處：

我在什麼方面成功? 我在什麼方面獲得讚賞? 其他人喜歡我的什麼方面? 我在什麼地方已經取得成功?

例子: 我擅長製作手藝……

2. 想像一個實在的情況：

什麼時間和地點? 我具體地做了什麼, 或者誰給了我肯定?

例子: 昨天我成功幫助一位朋友修補物件……

3. 寫低它!

定期加入你的清單. 在逆境時, 檢閱它。

例子: 寫下關於事情順利的時候或者你收到讚賞的時候。



自己與他人比較



自己與他人比較

你有沒有經常與他人比較？

如果有，你和誰比較？

你如何合理這些比較？



自己與他人比較

我們很快並不自覺地與他人比較。這是正常的。

和誰人及在什麼層面上比較可能會影響我們的自我價值：

- 如果，在比較自己的時候，你經常認為自己不足是因為「理想」是無法達到或比較是不公平，你的自我價值便會被影響。





不公平比較的例子？

- 一個人和名人或有影響力的公眾人物的照片比較外貌（大部分都有專業的照片編輯和修飾）



不公平比較的例子？

- 一個人和名人或有影響力的公眾人物的照片比較外貌（大部分都有專業的照片編輯和修飾）
- 員工和公司的創辦人比較他們的成就（擁有更多工作經驗，接受不同訓練等）



不公平比較的例子？

- 一個人和名人或有影響力的公眾人物的照片比較外貌（大部分都有專業的照片編輯和修飾）
- 員工和公司的創辦人比較他們的成就（擁有更多工作經驗，接受不同訓練等）
- 當他們評價一個看似「完美」的人，沒有包括所有人生的範疇。



以下5位人物有什麼共通點?

羅比·威廉斯 Robbie Williams

比莉·艾莉許 Billie Eilish

金·凱瑞 Jim Carrey

羅琳 J.K. Rowling

愛黛兒 Adele





以下5位人物有什麼共通點?



羅比·威廉斯 Robbie Williams

比莉·艾莉許 Billie Eilish

金·凱瑞 Jim Carrey

羅琳 J.K. Rowling

愛黛兒 Adele



他們是不是出名的，富有的，吸引人的，和成功的？





以下5位人物有什麼共通點?



羅比·威廉斯 Robbie Williams

比莉·艾莉許 Billie Eilish

金·凱瑞 Jim Carrey

羅琳 J.K. Rowling

愛黛兒 Adele



他們是不是出名的，富有的，吸引人的，和成功的？

但： 每一位名人都有或曾經有過心理問題。





一個「完美人生？」

羅比·威廉斯 Robbie Williams 作為Take That樂隊的成員而成名，因服用藥物而需要離開樂隊。後來，他以個人歌手身份開始了一個成功的事業。在2007年2月，他因**藥物上癮和抑鬱症**而被送往診所。

比莉·艾莉許 Billie Eilish 是一位獲獎的美籍唱作歌手。她在她的歌曲中提及自己的精神問題。她受抑鬱症困擾並在面談中講述自殺念頭，**焦慮及寂寞**。在歌曲“bury a friend”，她形容有時感覺是自己的敵人。

喜劇演員**金·凱瑞** Jim Carrey 多年來患有嚴重抑鬱症。最初，**抗抑鬱藥**幫助他度過低落的時期。今天，他已經停止抗抑鬱藥並成功利用其他方法（如均衡飲食，心理治療）來治療他的抑鬱症。

J.K.羅琳 J.K. Rowling 是受歡迎的哈利波得系列的成功作家。她與抑鬱症鬥爭。她在她的年輕巫師故事中描述了它。在她書中攝魂的催狂魔象徵了殘酷無情的抑鬱思想。

世界著名的英國唱作歌手**愛黛兒** Adele 在她的兒子安吉洛 Angelo出世後患上**產後抑鬱症**，及在離婚後患上**焦慮症**。她在她的其中一張專輯中描述了這些經歷。



完美主義 - 太高標準?





完美主義 - 太高標準?

- 「我絕對不可以犯錯。」





完美主義 - 太高標準?

- 「我絕對不可以犯錯。」
- 這是真的嗎？你可以閱讀以下的這些文字嗎？





完美主義 - 太高標準?

- 研表究明，漢字的序順並不定一能影閱響讀，比如當你完看這句話後，才發這現里的字全是都亂的。





完美主義 - 太高標準?

- 即使在重複性的工作，5%的錯誤率是正常的。人類是會犯錯的!
- 力爭完美可以引致感到難過和焦慮。
 - 很多音樂家或運動員希望自己是完美的，令他們害怕失敗而發展出焦慮症。





改善情緒及自我價值的提示

???



改善情緒及自我價值的提示

- 開心日記: 在每一天的黃昏寫下順利事件。在腦海中經歷。
- 接受讚賞和盡可能簡單地寫低它們，使你可以在難過的時候回顧（保存它們作備用！）。
- 與記憶相比，我們寫在紙張上的觀感大多較為準確。在負面情緒的時候，記憶不是可靠的存在同有機會不精準。





改善情緒及自我價值的提示

- 參與正面的活動：做一些對你有好處的事情，如果可能的話與其他人一起做(例如看電影、去咖啡店、或散步)。
- 進行至少 20 分鐘的體能鍛煉—不要太劇烈—可以結合有氧運動和力量訓練。
- 聆聽您最喜愛的音樂!
- 使用COGITO應用程式。



學習重點



學習重點

- 自我價值是個人賦予給自己的價值。



學習重點

- 自我價值是個人賦予給自己的價值。
- 嘗試在生活的不同方面（工作、空閒時間、人際關係等）考慮你的自我價值，並盡最大努力強化它！



學習重點

- 自我價值是個人賦予給自己的價值。
- 嘗試在生活的不同方面（工作、空閒時間、人際關係等）考慮你的自我價值，並盡最大努力強化它！
- 尋找自己遺忘的強項，並盡力平衡自我的意識，例如每天寫開心日記。



學習重點

- 自我價值是個人賦予給自己的價值。
- 嘗試在生活的不同方面（工作、空閒時間、人際關係等）考慮你的自我價值，並盡最大努力強化它！
- 尋找自己遺忘的強項，並盡力平衡自我的意識，例如每天寫開心日記。
- 當你與別人比較時，盡量對自己公平！不要與名人（或看似完美的熟人）競爭。



功課： 伯爵的故事 ...



... 伯爵變得非常非常老，因為他是“卓越”的生活享受者。

他在離開他的房子時都會在口袋裡一把豆子。他不會咀嚼豆子，他帶著它們是為了能夠更有意識地注意到白天的美好時光並數著它們。

對於他在一天中經歷的每一個正面的時刻—例如，在街上與別人的友好交談、一個微笑的女人、一頓美味的飯餐、正午炎熱的個陰涼處、一杯好紅酒—所有讓感官愉悅的事情，他都會從外套右邊的口袋裡拿出一顆豆子並放到左邊。有時他一次搬兩三顆豆子。

到了晚上，他會坐在家裡數著左邊外套口袋裡的豆子。他會慶祝這段時間。這樣做讓他想起了那天自己經歷了多少愉快的時光，這讓他很開心。而且，即使他只數一顆豆子的日子也很成功—他們值得為之而活。

不明



最後

- 你覺得今天最重要的是？
- 你會想針對哪一個思維扭曲作為你的功課練習？



給培訓人員：

請分發工作紙，並介紹我們的應用程式COGITO(免費下載)。



www.uke.de/mct_app





多謝!

