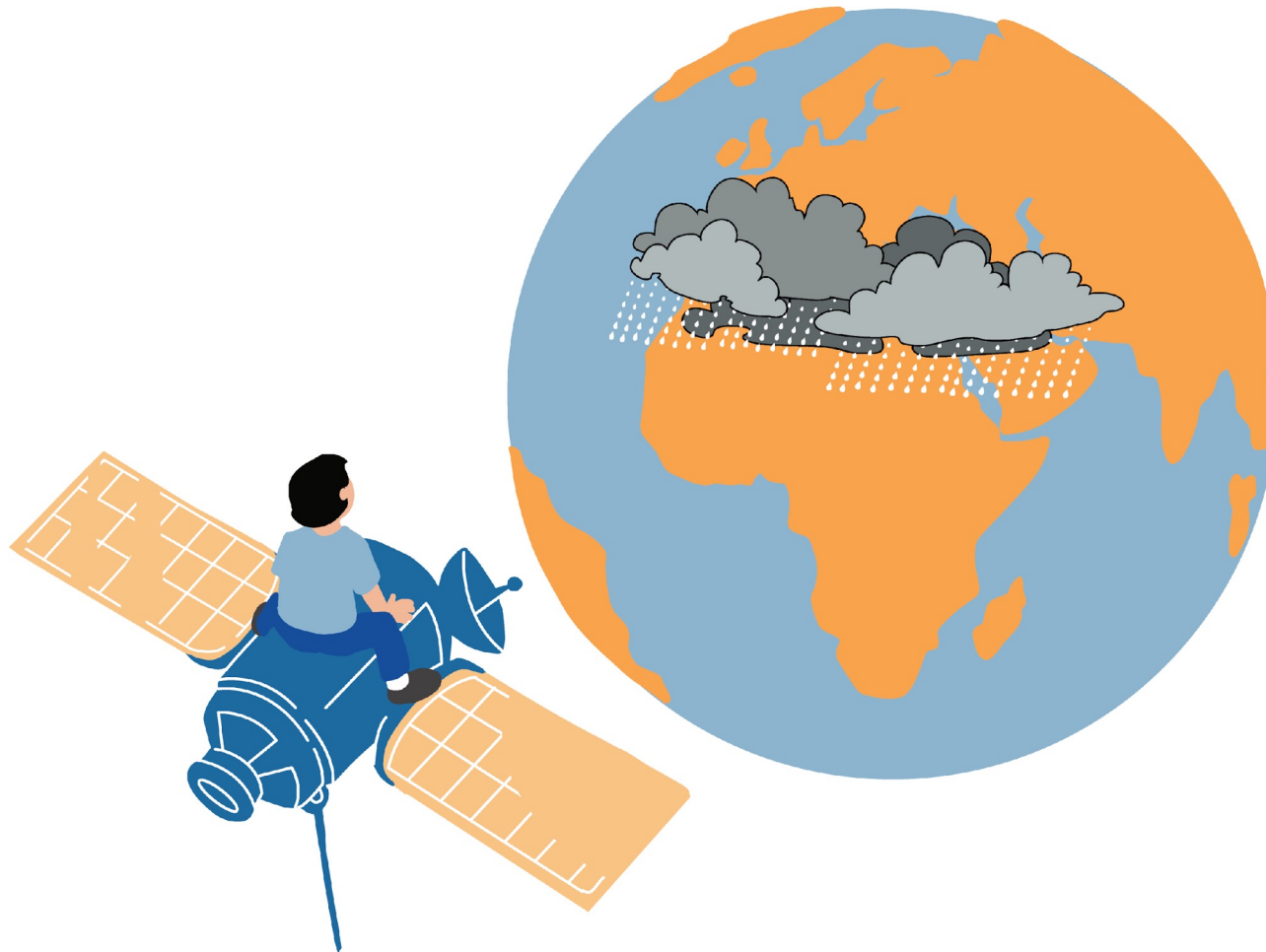




抑鬱症元認知訓練小組

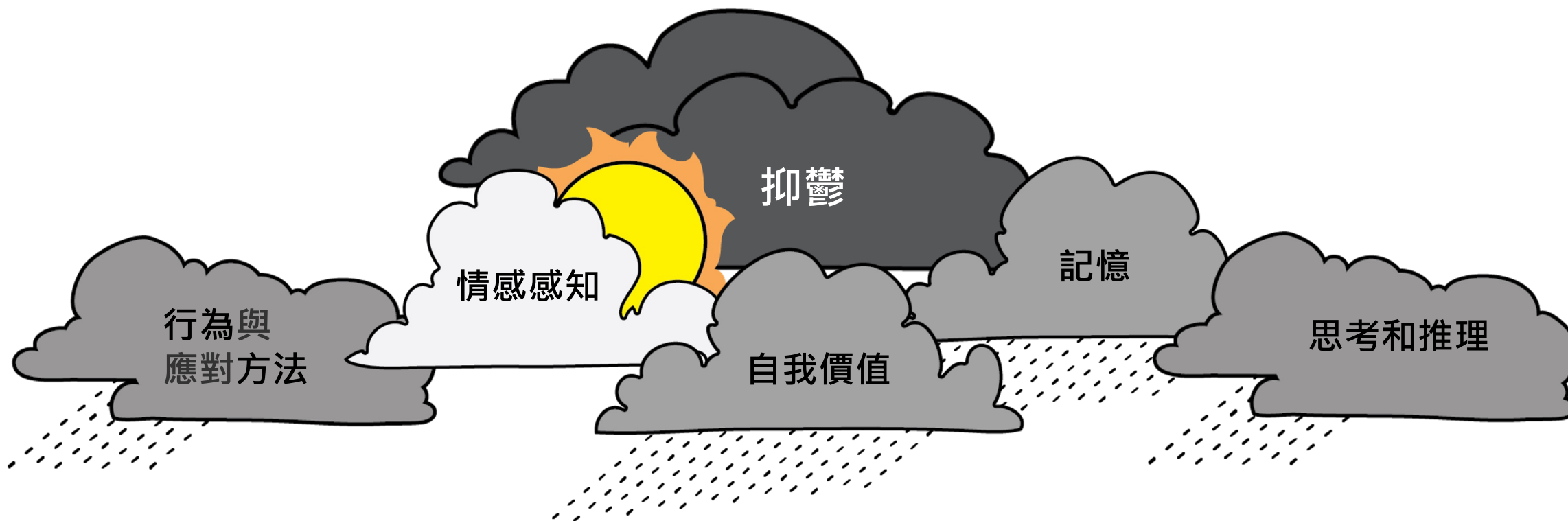
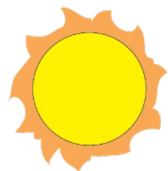


抑鬱症元認知訓練:衛星視角





今天的主題





上一節

- 你有何跟進?
- 你有疑問或成功的故事嗎?



訓練小組

抑鬱症元認知訓練 8 — 情感感知



感知身體語言

例如：有人交叉雙手。





感知身體語言

例如：有人交叉雙手。

你覺得他為何交叉雙手？





有甚麼可以幫助我們回答這問題?



有甚麼可以幫助我們回答這問題?

- 關於此人的舊知識 → 他是否輕易焦慮，自大，緊張或其他?



有甚麼可以幫助我們回答這問題?

- 關於此人的舊知識 → 他是否輕易焦慮，自大，緊張或其他?
- 環境/情況 → 當有人在冬天交叉雙手，很可能是因為他們凍!



有甚麼可以幫助我們回答這問題？

- 關於此人的舊知識 → 他是否輕易焦慮，自大，緊張或其他？
- 環境/情況 → 當有人在冬天交叉雙手，很可能是因為他們凍！
- 自我觀察 → 我甚麼時候會交叉雙手？

(特別小心——你不能強行認為自己有此行為的原因一定與其他人一樣!)



有甚麼可以幫助我們回答這問題?

- 關於此人的舊知識 → 他是否輕易焦慮，自大，緊張或其他?
- 環境/情況 → 當有人在冬天交叉雙手，很可能是因為他們凍!
- 自我觀察 → 我甚麼時候會交叉雙手?
(特別小心——你不能強行認為自己有此行為的原因一定與其他人一樣!)
- 面部表情 → 他看起來煩躁，友善或其他?



這與抑鬱症有甚麼關係？



這與抑鬱症有甚麼關係？

研究指出很多抑鬱症人士.....

- 對評估其他人的情感表達感到困難。
- 及傾向判斷中性面部表情為傷心或不認同。



你對那些情感較熟悉？



情感

- 開心
- 驚喜
- 害怕
- 傷心
- 憤怒
- 厭惡
- 羞恥
- 內疚



情感

- 開心
- 驚喜
- 害怕
- 傷心
- 憤怒
- 厭惡
- 羞恥
- 內疚

基本情感

社交誘發情感



不同基本情感 誰有那一個情感?

???



???



???



???



???





不同基本情感 誰有那一個情感

傷心



憤怒



厭惡



驚喜



開心





不同基本情感

有甚麼幫助到你評估情感?

傷心



憤怒



厭惡



驚喜



開心





不同基本情感

更多的資訊 (關於情況的提示) 有助揭露其他人的內裏想法。

傷心



憤怒



厭惡



驚喜



開心





1.



2.



3.



4.



5.



當我們不認識那個人及沒有其他提示時，理解別人表達了甚麼情感會很困難！



1.



2.



3.



4.



5.



當我們不認識那個人及沒有其他提示時，理解別人表達了甚麼情感會很困難！
嘗試為1至5號圖配上一個特定情感。



1.



憤怒

2.



驚喜

3.



傷心

4.



開心

5.



焦慮

當我們不認識那個人及沒有其他提示時，理解別人表達了甚麼情感會很困難！
嘗試為1至5號圖配上一個特定情感。



1.



憤怒

2.



驚喜

3.



傷心

4.



開心

5.



焦慮

當我們不認識那個人及沒有其他提示時，理解別人表達了甚麼情感會很困難！
當那些情感不是太強烈時會更加困難！



練習

你會看到一些圖片和可能的推論。

四個推論中那一個最有可能？



1. 男人嘗試解決難題。
2. 男人熱情地演奏音樂。
3. 男人對賬單感到懊惱。
4. 男人對寵物的離世感到悲哀。

裁剪了的照片!





1. 男人嘗試解決難題。
2. 男人熱情地演奏音樂。
3. 男人對賬單感到懊惱。
4. 男人對寵物的離世感到悲哀。

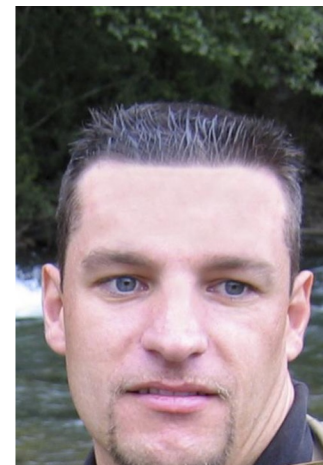
集中!





1. 男人正在出拳。
2. 男人剛剛捉了一條大魚。
3. 男人在和朋友合照。
4. 男人對動物屍體感到厭惡。

裁剪了的照片!





1. 男人正在出拳。
2. 男人剛剛捉了一條大魚。
3. 男人在和朋友合照。
4. 男人對動物屍體感到厭惡。

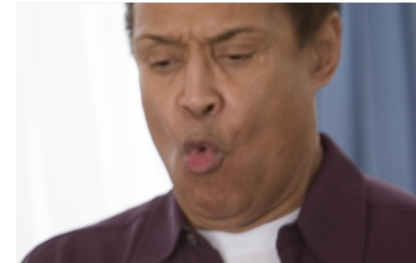
自豪!





1. 男人被有血手指嚇到了。
2. 男人對瀉了的咖啡感到懊惱。
3. 男人對生日蛋糕感到興奮。
4. 男人被信息震驚到了。

裁剪了的照片!





1. 男人被有血手指嚇到了。
2. 男人對瀉了的咖啡感到懊惱。
3. 男人對生日蛋糕感到興奮。
4. 男人被信息震驚到了。

開心!





1. 男人對於交通意外感到震驚。
2. 男人高興見到驚喜地好的報價。
3. 男人敬佩街上表演的魔術師。
4. 男人很憤怒他的車被堵住了。

裁剪了的照片!





1. 男人對於交通意外感到震驚。
2. 男人高興見到驚喜地好的報價。
3. 男人敬佩街上表演的魔術師。
4. 男人很憤怒他的車被堵住了。

驚喜!





第一個總結！

- 面部表情和姿勢並不是經常容易推測！



第一個總結！

- 面部表情和姿勢並不是經常容易推測！
- 有時一個疾病(例如：帕金森症)或藥物(例如：肉毒桿菌毒素，抗精神病藥)會引至減少的面部表情。這樣為那人的情感生活下一個結論時會更加困難。



第一個總結！

- 面部表情和姿勢並不是經常容易推測！
- 有時一個疾病(例如：帕金森症)或藥物(例如：肉毒桿菌毒素，抗精神病藥)會引至減少的面部表情。這樣為那人的情感生活下一個結論時會更加困難。
- 在肯定那人的面部表情和姿勢前，應該獲取關於那人更多的資訊。



試想想你走進銀行然後看到這個顧問：





你可能根據自己的心情來評估情況



你的心情：

可能的想法：



開心



傷心



憤怒



你可能根據自己的心情來評估情況



你的心情：



開心

可能的想法：

他看起來友善。來聽聽他的意見。



傷心

他這麼年輕已經那麼成功。我肯定他覺得我很可笑。



憤怒

他知道賣甚麼給我，我也會接受。他想詐騙我。



第二個總結

- 研究發現你的心情會影響你如何推論他人的面部表情和姿勢!





第二個總結

- 研究發現你的心情會影響你如何推論他人的面部表情和姿勢!
- 當我們鬱悶時，我們經常覺得其他人拒絕我們（「閱讀他人的負面想法」）





第二個總結

- 研究發現你的心情會影響你如何推論他人的面部表情和姿勢!
- 當我們鬱悶時，我們經常覺得其他人拒絕我們（「閱讀他人的負面想法」）
- 我們經常以灰色鏡片而沒有用「玫瑰色眼鏡」來看情感信號。





情感到底有什麼用?



???



情感到底有什麼用？



1. 情感可以用於溝通

- 面部表情能表達情感。表情比字句能更快傳達資訊，有時比我們意識到的更快(直覺)。



情感到底有什麼用？



1. 情感可以用於溝通

- 面部表情能表達情感。表情比字句能更快傳達資訊，有時比我們意識到的更快(直覺)。

垂頭喪氣的表情會傳達什麼信息給自己或其他人？

- 其他人：???
- 自己：???



情感到底有什麼用？



1. 情感可以用於溝通

- 面部表情能表達情感。表情比字句能更快傳達資訊，有時比我們意識到的更快(直覺)。

垂頭喪氣的表情會傳達什麼信息給自己或其他人？

- 其他人：你有需要幫助。
- 自己：我已經很累，過度工作，要處理未解決的糾紛。



情感到底有什麼用?



2. 情感為我們準備作出行動

- 情感讓我們在重要的情況下能迅速應變而不用思考



情感到底有什麼用?



2. 情感為我們準備作出行動

- 情感讓我們在重要的情況下能迅速應變而不用思考

垂頭喪氣能引致正面的行為嗎?

???



情感到底有什麼用?



2. 情感為我們準備作出行動

- 情感讓我們在重要的情況下能迅速應變而不用思考

垂頭喪氣能引致正面的行為嗎?

- 抽離行為(自舔傷口)
- 把自己從一個不知所措的情況下帶走，然後抽時間重新充電
- 放棄不能達到或不現實的目標



情感到底有什麼用?



3. 情感讓我們感到活著!

- 沒有負面的情感，我們就不會有正面的情感!



我們的情感一定反映現實嗎？





我們的情感一定反映現實嗎？

- 不，我們的情感不是經常「正確」的！





我們的情感一定反映現實嗎？

- 不，我們的情感不是經常「正確」的！
 - 當我感到自己無價值的時候，並不表示我真的無價值！





我們的情感一定反映現實嗎？

- 不，我們的情感不是經常「正確」的！
 - 當我感到自己無價值的時候，並不表示我真的無價值！
 - 有時，我們的情感是不可靠的！





我們的情感一定反映現實嗎？



- 不，我們的情感不是經常「正確」的！
 - 當我感到自己無價值的時候，並不表示我真的無價值！
 - 有時，我們的情感是不可靠的！
- 抑鬱症人士傾向使用「情緒化推理」，即是他們相信自己的負面感覺就是真正發生的 (我感到不被愛—所以沒有人愛我)



學習重點



學習重點

- 情緒伴隨的行為是十分高效的。有很多功能和對生存是關鍵的。



學習重點

- 情緒伴隨的行為是十分高效的。有很多功能和對生存是關鍵的。
- 但情緒並不一定是事實，即使我覺得被拒絕，這並不表示我真的被拒絕。



學習重點

- 情緒伴隨的行為是十分高效的。有很多功能和對生存是關鍵的。
- 但情緒並不一定是事實，即使我覺得被拒絕，這並不表示我真的被拒絕。
- 其他人的面部表情和姿勢是情感的重要提示，但是可能會被誤導的!



學習重點

- 評估他人的情感時，嘗試考慮面部表情以外的資訊 (對他人的先前知識，實際情況或其他)，亦可試試問他們現在感到怎樣。



學習重點

- 評估他人的情感時，嘗試考慮面部表情以外的資訊 (對他人的先前知識，實際情況或其他)，亦可試試問他們現在感到怎樣。
- 你的情緒對你如何看這個世界有極大的影響。



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？

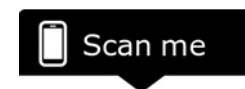


給培訓人員：

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





感謝!

