

**為何我們關注抑鬱症中的自我價值？**

- 許多抑鬱症的患者受低自我價值影響。

**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」）
- 不會區別整個人和一個行為（有些東西不成功＝失敗）

**自我價值****自我價值確實是什麼？**

- 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？****直接觀察到的：**

- 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

**非直接觀察到的：**

- 對個人能力的自信
- 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）

**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，你的自我價錢便會被影響。

## 記得你的長處 - 我如何找到失去的寶藏？

### 改善情緒及自我價值的提示:

- 喜樂日記：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）！  
因為：
  - 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。
- 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。

## 個人跟進

在接下來的頁數，你會找到一些具體的練習建議，讓你可以實行以加強你的自我價值。

### (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

「我擅長製作手藝和是一個好的司機。」

你的長處是？

---

---

---

---

---

---

---

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翻新她的公寓，而這對她是很大的幫助。我幫助朋友在非常狹窄的位置泊了他的車子。」

在你的情況：你在什麼時間和地點成功了？你具體地做了什麼，或者誰給了你肯定？

---

---

---

#### (2) 當有事情過得順利或你收到讚賞是，寫下它！以下可能可以幫助到你：

##### 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)

在接下來的一星期，每當經歷一件正面事件時，把一個豆袋從右邊的口袋轉移到左邊的口袋。黃昏時，嘗試憶起這些豆袋代表什麼，並在你的日記中記低。

### (3) 想像你的自我價值是多層架子，並裝滿不同的東西...

- 有沒有一些架子是沒有被你想起過一段時間？按照你生活的不同層面，填寫下圖的架子。

- 有沒有一些架子對你來說是空的？嘗試思考一下如果有其他的觀點。

#### 例子

「我的架子都頗空的。我只有一份臨時的工作而且也沒賺到很多錢。」

哪一個架子對你來說是特別空的？

---



---



---

#### 例子

什麼是更有幫助/平衡的觀點？

我的工作不使我富裕，但我從同事中獲得很多賞析，我也享受我的工作。」

什麼是對你更有幫助/平衡的觀點？

---



---



---

如果你感到有一個架子曾經是滿的，但現在已不再是滿的 – 你有沒有一個想法要如何再次填滿它，你會確實做些什麼使這件事發生？

**例子**

「過去，我享受跑步。現在，我無法自己找到動力。明天，我會查詢我們的運動學會沒有有一些跑步或步行群組是我可以參與的。」

我想開始（再次）：

---

---

---

**(4) 避免不公平比較**

留意只會讓你看來較差的比較情景。

**例子**

「與我的點頭之交 XY 比較，我在運動方面完全沒有才能。和他一齊運動會很尷尬。」

你的不公平比較：

---

---

---

不公平比較會為你的情緒和行為帶來什麼影響？

**例子**

「我在人前感到不足和尷尬。我一定會拒絕和他一起訓練的提議。」

在你的情況下，不公平比較會為你的情緒和行為帶來什麼影響？

---

---

---

你能想像一個比較使你感受好一些？

**例子**

「我的朋友 XY 和我同時開始這項運動。有一些運動是我做得比較好，也有一些運動較為適合她的。」

在你的情況下，你能想像一個比較使你感受好一些？

---

---

---

這個替代的比較為你的情緒和行為帶來什麼影響？

**例子**

「我感到自信的和看到朋友及我的進步。我會更常開心地和她一起練習。」

在你的情況下，這個替代的比較為你的情緒和行為帶來什麼影響？

---

---

---

---

---

---

## 額外的練習

你不用立即執行以下練習也是可以的。你可以稍後再進行練習，即完成抑鬱症元認知訓練後。

### (1) 有沒有什麼事情是你一直想要嘗試的？

繼續填滿你的架子以改善你的自我價值：

#### 例子

「星期日下午我經常有很多空閒時間。剛巧我在報紙上讀到一些本地的動物避難所正尋找可以陪伴狗隻的人們。因為我喜歡狗隻，我會利用星期日陪狗隻散步。這是有趣的活動，我可以填滿「閒暇」的架子，同時也可以做到一件好事。」

有什麼事情是你想嘗試的？

---

---

---

### (2) 完美 - 一個過高的期望？ 小錯誤的經驗。

故意犯下一個小錯，並與害怕的結果和實際的結果比較。

#### 例子

「我系了一個打結的領帶上班。」

有什麼事情是你想嘗試的？

---

---

---

#### 例子

#### 害怕的/預想的結果:

「所有人都會發現我的錯誤。所有人都會取笑我，我的老闆會責備我（你已經不是小孩了！）」

你害怕什麼？

---

---

---

**例子****實際的結果:**

「沒有同事發現。一個年長的同事微笑並說我使她想起她的丈夫。」

你的經歷是？

---

---

---

**總結****學習重點總結**

- 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。

**意見**

開放問題，遇到的問題，或想在下次見面時匯報的經歷：

---

---

---

---

---

---

其他意見：

---

---

---

---

---

---