

為何我們關注抑鬱症中的思考與推理？

- 在美國和德國，五份之一人口在一生中至少經歷一次抑鬱。
- 不少抑鬱症患者在處理資訊時會與常人不同。
- 這些負面思維通常是一面倒的，被稱為『思維扭曲』。這些思維會發展及維持抑鬱症。

思維扭曲 1：「應該」句子

「應該」句子或對自己不必要地高的要求：這是什麼意思？

- 用「應該」，「必須」，「須要」的句子來嘗試推動自己
- 但死板的規則及標準會引致極少通融或改變的空間

你對這些想法感到熟悉嗎？在下周，留意對自己要求過高的情況。下方有一個例子作參考：

例子

「我應該每次都準時出席預約。」

聽起來熟悉嗎？你對自己有那些過高的要求？

為何你認為保持這個要求是重要的？

例子

「遲到是不正確的。令人等待是不禮貌。他們可能覺得我不重視他們或他們可能覺得我是不整齊和魯莽。」

對你而言。為何你覺得必需保持這些要求？

這些高要求會帶來甚麼的好處和成本？

例子**好處：**

「我被認為很可靠和因此得到認同。我享受其他人感覺能依賴我這種感覺。」

成本：

「我很緊張，因每次約會前都會不停地看鐘。我遲到時內心會過意不去即使對方不介意。」

根據你對自己的要求：

好處：

成本：

比較靈活的思維應該是怎樣？

例子

「準時並不是在每一個情況都重要的。例如，準時在工作面試時比在私人燒烤時更重要。我依然會盡量準時。但如果突然真的有不可控制或預計的事發生，我會讓其他人知道我可能會遲到及在到達時再道歉。」

在你的情況：比較靈活的思維應該是怎樣？

思維扭曲 2: 剝奪正面想法

剝奪正面想法: 這是什麼意思?

- 剝奪正面想法有以下表徵:
 - (1) 預計負面意見
 - (2) 拒絕正面意見 (否定正面經歷和視正面經歷為特例)

你知道嗎? 在下周, 留意你不能接受的正面意見或輕易接受了負面意見。

(1) 拒絕正面意見

例子

你的工作被讚賞了, 然後你想:
「他只是在奉承我, 他不是誠實的。」
「只有他這樣想。」

那些想法如何影響你的情緒和自尊?
「我感到無用和失去動機。我的自尊下跌了。」

在甚麼情況下你無法接受正面意見? 你當時有甚麼想法?

那些想法如何影響你的情緒和自尊?

你在這情況要做到甚麼或留意甚麼才可以「賺到」正面意見?

把自己推向這些標準是否合理? 你想這樣嗎?

例子

如果你不想，更有建設性的評估應是？

「很好，有人感激我的付出。」

這新評估會如何影響你的情緒和自尊？

「我為自己自豪和認同自己的能力。我充滿動力繼續我的工作。」

在你的情況， 更有用的評估會是？

這新評估會如何影響你的情緒和自尊？

(2) 過急地接受負面意見**例子**

你被批評然後想：

「他們看穿了我，我是毫無價值的……」

那些想法如何影響你的情緒和自尊？

「我的自尊受損，我是無價值的和被拒絕了。」

更有用的評估會是？

「可能他們今天過得不太好。」

「我能否從他們的批評中學習？」

在甚麼情況你試過過急地接受負面意見？

在你的情況： 這些想法如何影響你的情緒和自尊？

甚麼會是更有用的評估？

這新評估會如何影響你的情緒和自尊？

甚麼想法可以幫助您，去更好地接受正面意見，例如讚賞？

例子

「對於讚賞，有人想對我做好事。我應感到高興。」

你有沒有更多的有用想法？

有甚麼能幫助你學習更好地處理負面意見？

例子

分辨清楚批評目標：

不是我 一是我的行為！

你有沒有更多的有用評估？

思維扭曲 3：「黑白思維」

「黑白思維」： 這是什麼意思？

- 當一件事情不是完美（要求沒有 100% 達成），我們就覺得自己失敗了！
- 這就像一個內在的批評家，他只想你相信這世界非黑即白

有甚麼事情是做到了一半已是前往正確方向的一大步？試舉一例子。

例子

學習一個新語言：

「語言是一步一步地學，有 1%（例如：10 個字），總被 100% - 不做好！」

你的例子：

總結**學習重點總結**

- 日常生活中注意「應該」句子，黑白思維和剝奪正面想法的行為
- 為目標尋找正確標準—對自己公平，令自己有可能達到標準
- 發現自己跌進了這些思想陷阱時要原諒自己
- 使用以下技巧來避免剝奪正面想法的行為並加以練習。例如：
 - 分辨是對於自己的行為還是針對自己的評價
 - 尋找評價中的有用意見
 - 視讚賞為禮物
 - 享受被讚賞並不要貶低

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：
