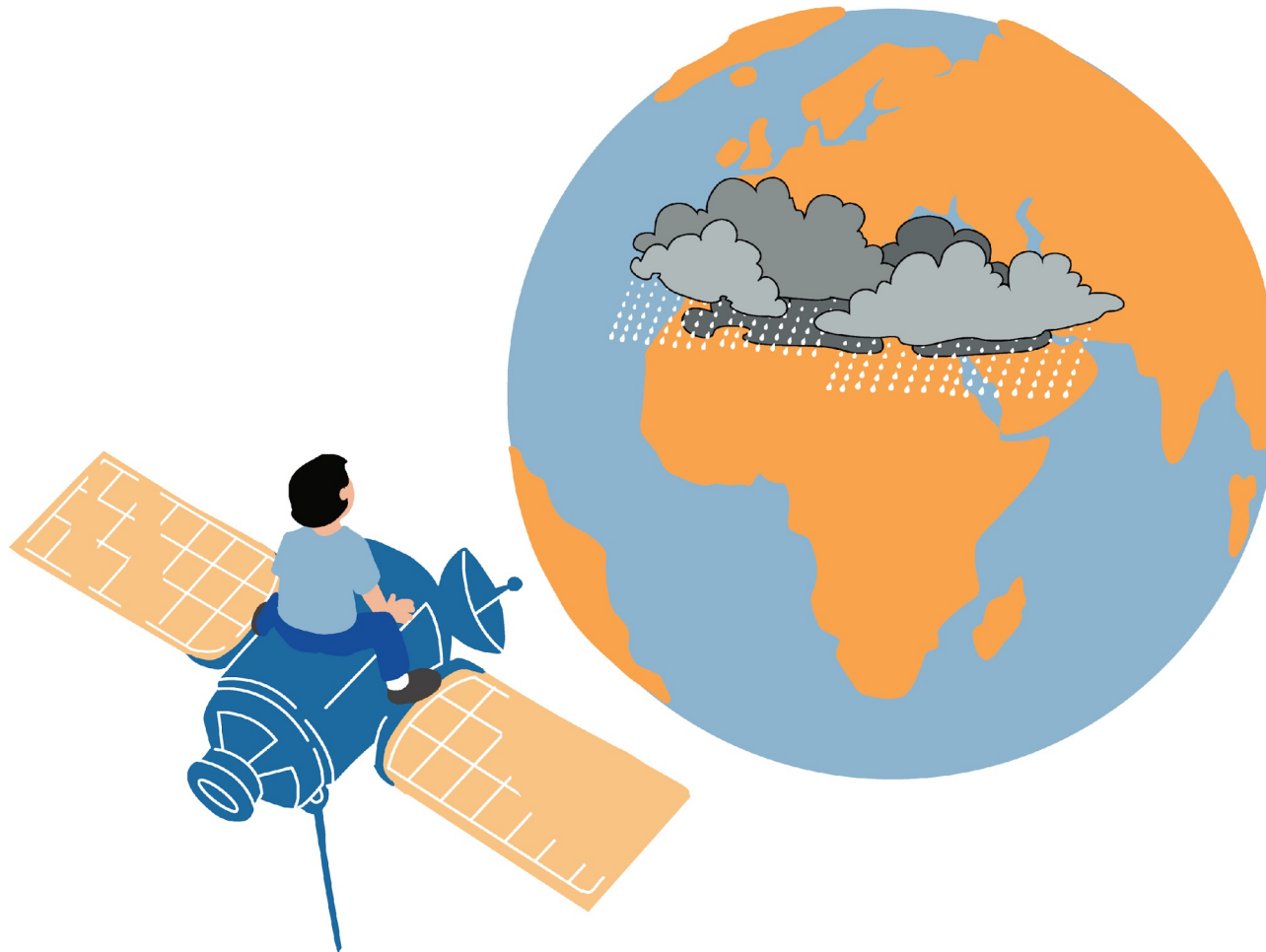




# 抑鬱症元認知訓練小組

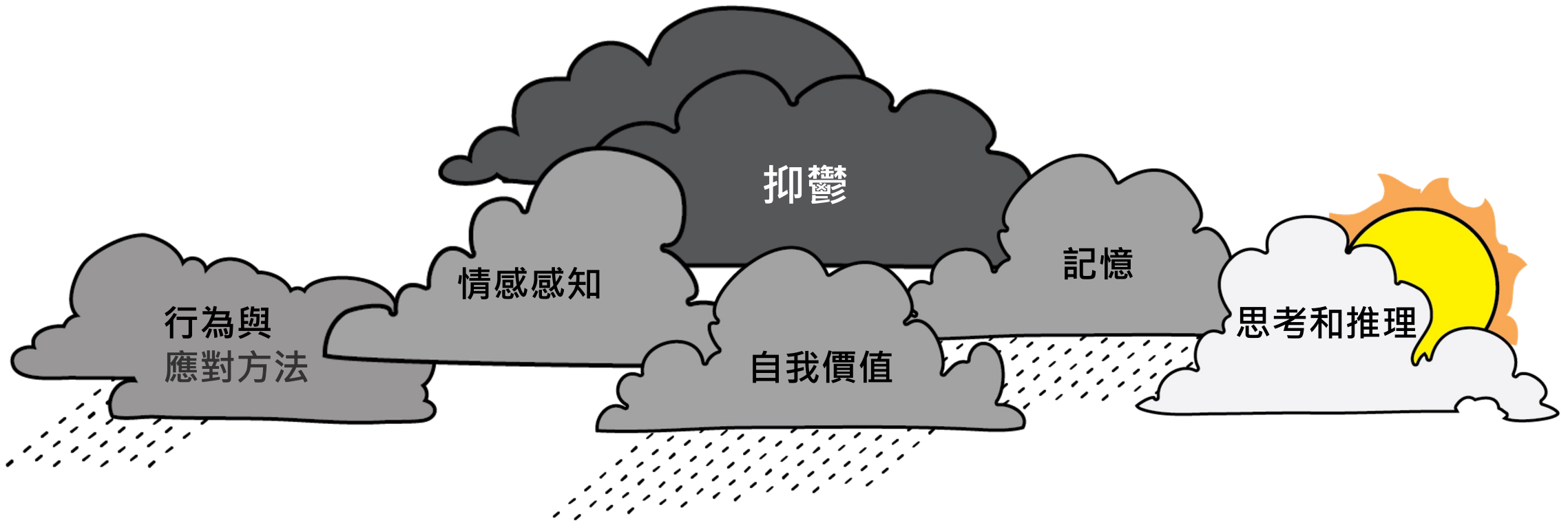
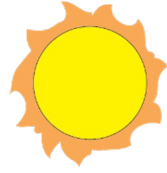


# 抑鬱症元認知訓練:衛星視角





# 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

# 抑鬱症元認知訓練小組 - 思考和推理 4



## 「思考和推理」與抑鬱症的關係？

- 在美國和德國，五分之一人口在一生中至少經歷一次抑鬱。



## 「思考和推理」與抑鬱症的關係？

- 在美國和德國，五分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



## 「思考和推理」與抑鬱症的關係？

- 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單方面，被稱為「思維扭曲」。這些思維會發展及維持抑鬱症。





# 輕率下結論



# 輕率下結論

輕率下結論 = 根據太少的信息做出決定。



# 輕率下決定與抑鬱症

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989



# 輕率下決定與抑鬱症

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 在沒有支持該結論的明確事實的情況下消極地解釋某事。



# 輕率下決定與抑鬱症

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

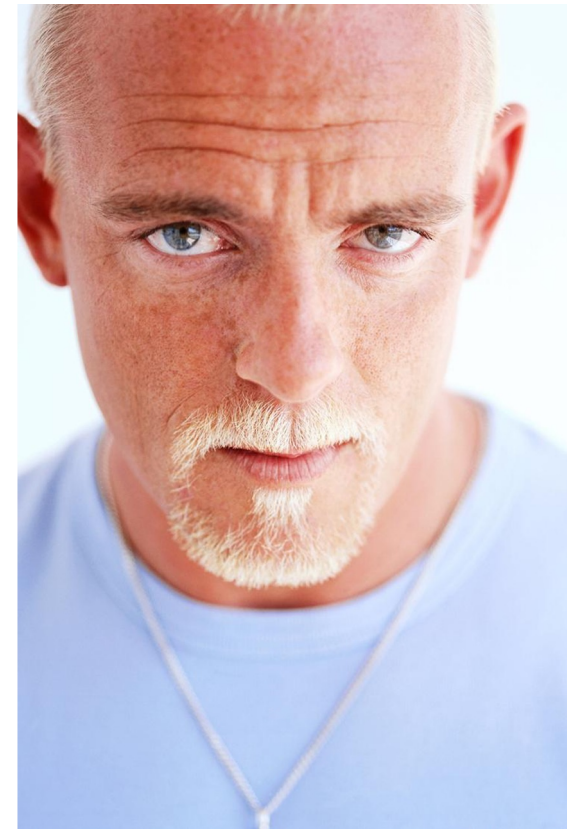
- 在沒有支持該結論的明確事實的情況下消極地解釋某事。
- 典型的抑鬱思維方法包括
  1. 讀心術 及
  2. 算命。



# 輕率下決定與抑鬱症

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

## 1. 讀心術:





# 輕率下決定與抑鬱症

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

## 1. 讀心術:

- 「解讀」他人的想法或假設他人對您有負面想法。



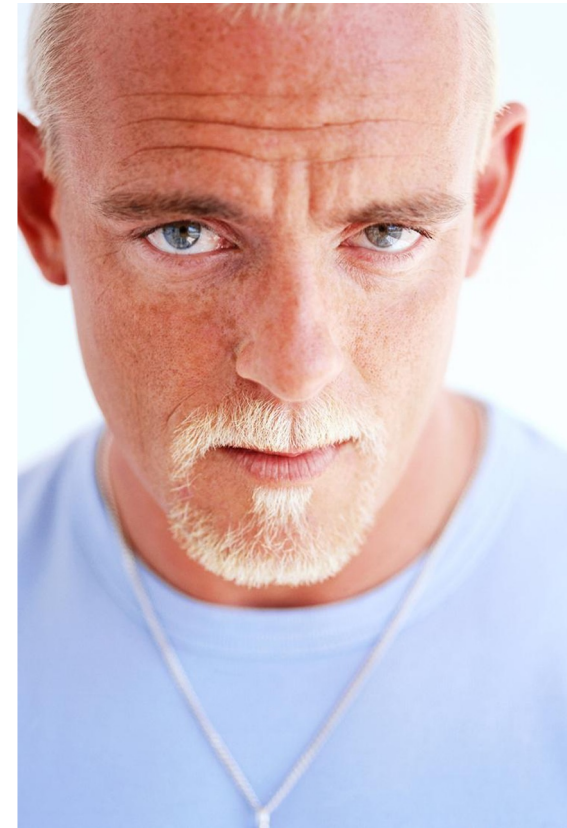


# 輕率下決定與抑鬱症

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

## 1. 讀心術:

- 「解讀」他人的想法或假設他人對您有負面想法。
- 不與別人核實就認為他們不贊成你。







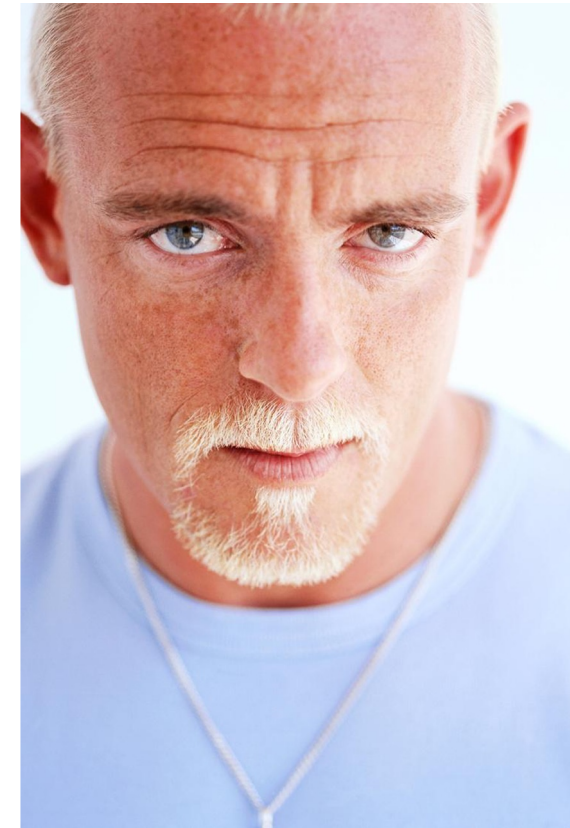
# 輕率下決定與抑鬱症

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

## 1. 讀心術:

- 「解讀」他人的想法或假設他人對您有負面想法。
- 不與別人核實就認為他們不贊成你。

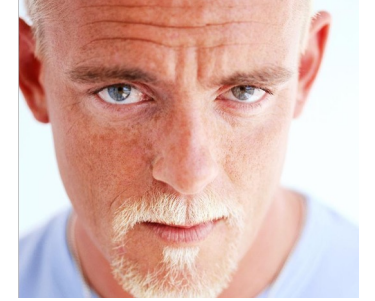
你覺得這些似曾相識嗎?





# 讀心術

## 什麼是更有幫助的想法？

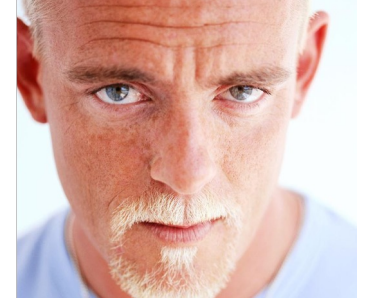


事情	假設消極的想法	假設積極或中立的想法
<p>人們站在一起大笑。 他們在看著你。</p>	<p>???</p>	<p>???</p>



# 讀心術

## 什麼是更有幫助的想法？

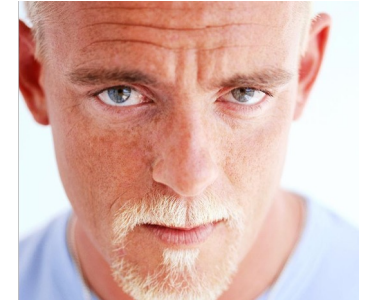


事情	假設消極的想法	假設積極或中立的想法
<p>人們站在一起大笑。 他們在看著你。</p>	<p>「他們嘲笑我是因為他們不喜歡我。」</p>	<p>???</p>



# 讀心術

## 什麼是更有幫助的想法？

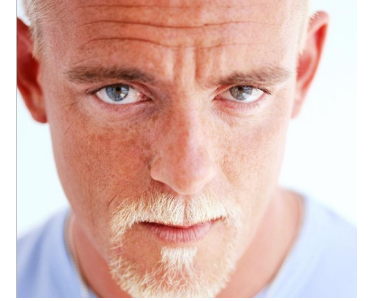


事情	假設消極的想法	假設積極或中立的想法
<p>人們站在一起大笑。 他們在看著你。</p>	<p>「他們嘲笑我是因為他們不喜歡我。」</p>	<p>「他們在談論一些有趣的事情。」 「他們很高興見到我！」</p>



# 輕率下決定： 讀心術

或者：將你的想法「投射」到別人身上





# 輕率下決定： 讀心術

或者：將你的想法「投射」到別人身上

我看自己和別人看我不一樣！



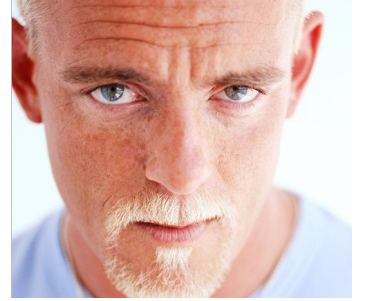


## 輕率下決定： 讀心術

或者：將你的想法「投射」到別人身上

我看自己和別人看我不一樣！

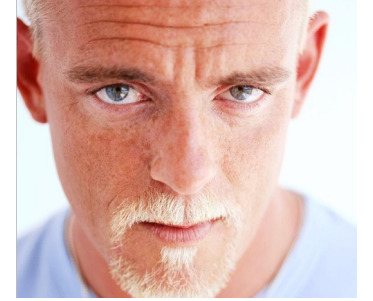
- 我感到自己一文不值時，其他人可能不會有同樣的想法。





## 輕率下決定： 讀心術

- 嘗試猜測別人在想什麼會有幫助嗎？

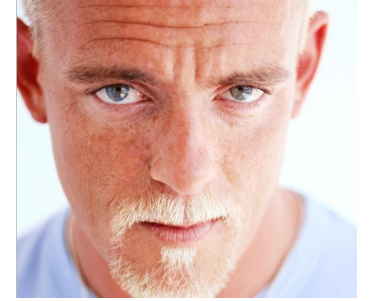






# 輕率下決定： 讀心術

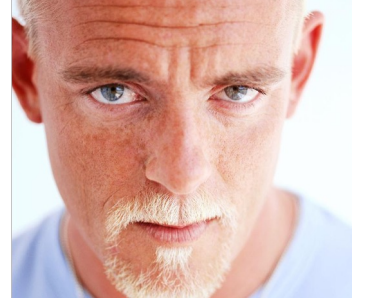
- 嘗試猜測別人在想什麼會有幫助嗎？
  - 好處？ 風險？





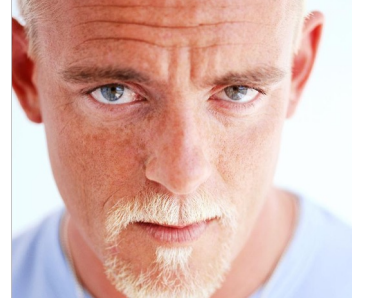
## 輕率下決定： 讀心術

- 嘗試猜測別人在想什麼會有幫助嗎？
  - 好處？風險？
  - 如果我們是正確的，我們可以在必要的時候調整我們的行為（例如，遠離「敵人」）。但是，如果我們錯了，這可能會引起不必要的擔心和壓力。





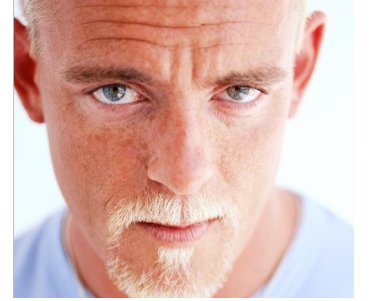
## 輕率下決定： 讀心術



- 嘗試猜測別人在想什麼會有幫助嗎？
  - 好處？風險？
  - 如果我們是正確的，我們可以在必要的時候調整我們的行為（例如，遠離「敵人」）。但是，如果我們錯了，這可能會引起不必要的擔心和壓力。
- 我能知道別人在想什麼嗎？



## 輕率下決定： 讀心術



- 嘗試猜測別人在想什麼會有幫助嗎？
  - 好處？風險？
  - 如果我們是正確的，我們可以在必要的時候調整我們的行為（例如，遠離「敵人」）。但是，如果我們錯了，這可能會引起不必要的擔心和壓力。
- 我能知道別人在想什麼嗎？
  - 當我很了解某人時，概率會更高。但是，我永遠無法肯定別人在想什麼。



# 練習：“藝術家在想什麼？”



## 小遊戲：“藝術家在想什麼？”

- 盡量選擇經典畫作的正確題名，排除不正確的題名。
- 討論 *支持* 和 *反對* 被提出的標題的原因。
- 注意圖片的哪些細節明顯不符合可能的標題。



- a. 世界的厭倦
- b. 紀念死者
- c. 兩個人凝視月亮
- d. 日食



- a. 世界的厭倦
- b. 紀念死者
- c. 兩個人凝視月亮  
(Caspar David Friedrich, 1819)
- d. 日食





- a. 來自薩拉曼卡的毒藥師
- b. 塞維利亞的賣水人
- c. 馬拉加品酒會
- d. 來自馬德里的酒鬼



- a. 來自薩拉曼卡的毒藥師
- b. 塞維利亞的賣水人  
(Diego Velázquez, 1623)
- c. 馬拉加品酒會
- d. 來自馬德里的酒鬼



- a. 修腳
- b. 絕望的女孩
- c. 無法補救的腳
- d. 壞疽





- a. 修腳  
(Edgar Degas, 1873)
- a. 絕望的女孩
- b. 無法補救的腳
- c. 壞疽





- a. 死亡訊息
- b. 一次訪問
- c. 白髮文人
- d. 永恆的煩惱





- a. 死亡訊息
- b. 一次訪問  
(Carl Spitzweg, 1849)
- c. 白髮文人
- d. 永恆的煩惱





# 輕率下決定與抑鬱症

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

## 2. 算命:





# 輕率下決定與抑鬱症

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

## 2. 算命:

預計事情不會順利地進行—做出「悲觀」的預測  
或把事情災難化







# 輕率下決定與抑鬱症

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

## 2. 算命:

預計事情不會順利地進行—做出「悲觀」的預測  
或把事情災難化

你覺得這些似曾相識嗎?





# 災難化

情景：你想去購物。你想，「我可能會絆倒和跌倒。」





# 災難化



情景：你想去購物。你想，「我可能會絆倒和跌倒。」

災難化：

- 「我可能會撞到我的頭。」
- 「我的頭可能會撞到石頭。」
- 「我可能會暈倒。」
- 「沒有人會找到我。」

替代預測？



# 災難化



情景：你想去購物。你想，「我可能會絆倒和跌倒。」

災難化：

- 「我可能會撞到我的頭。」
- 「我的頭可能會撞到石頭。」
- 「我可能會暈倒。」
- 「沒有人會找到我。」

替代預測？

- 「我可能會跌坐在地上。」



# 災難化



情景：你想去購物。你想，「我可能會絆倒和跌倒。」

## 災難化：

- 「我可能會撞到我的頭。」
- 「我的頭可能會撞到石頭。」
- 「我可能會暈倒。」
- 「沒有人會找到我。」

## 替代預測？

- 「我可能會跌坐在地上。」
- 「我的頭可能輕輕地落在草地上。」



# 災難化



情景：你想去購物。你想，「我可能會絆倒和跌倒。」

## 災難化：

- 「我可能會撞到我的頭。」
- 「我的頭可能會撞到石頭。」
- 「我可能會暈倒。」
- 「沒有人會找到我。」

## 替代預測？

- 「我可能會跌坐在地上。」
- 「我的頭可能輕輕地落在草地上。」
- 「我可能只是頭暈了一會兒。」



# 災難化



情景：你想去購物。你想，「我可能會絆倒和跌倒。」

## 災難化：

- 「我可能會撞到我的頭。」
- 「我的頭可能會撞到石頭。」
- 「我可能會暈倒。」
- 「沒有人會找到我。」

## 替代預測？

- 「我可能會跌坐在地上。」
- 「我的頭可能輕輕地落在草地上。」
- 「我可能只是頭暈了一會兒。」
- 「我可以自己起來或大叫尋求幫助。」



# 災難化



情景：你想去購物。你想，「我可能會絆倒和跌倒。」

## 災難化：

- 「我可能會撞到我的頭。」
- 「我的頭可能會撞到石頭。」
- 「我可能會暈倒。」
- 「沒有人會找到我。」

## 替代預測？

- 「我可能會跌坐在地上。」
- 「我的頭可能輕輕地落在草地上。」
- 「我可能只是頭暈了一會兒。」
- 「我可以自己起來或大叫尋求幫助。」

你可以隨時停止災難化！





## 可能的後果

有了這樣的想法，你會增加你的負面期望，以至於它們確實成真（一種 *自我實現的預言*）。例子是在開始一個項目之前你總是告訴自己你永遠不會按時完成它。





## 可能的後果

有了這樣的想法，你會增加你的負面期望，以至於它們確實成真（一種 *自我實現的預言*）。例子是在開始一個項目之前你總是告訴自己你永遠不會按時完成它。

之後，你告訴自己，你在開始之前就知道你無法按時完成它（*確認偏差*）。





# 練習

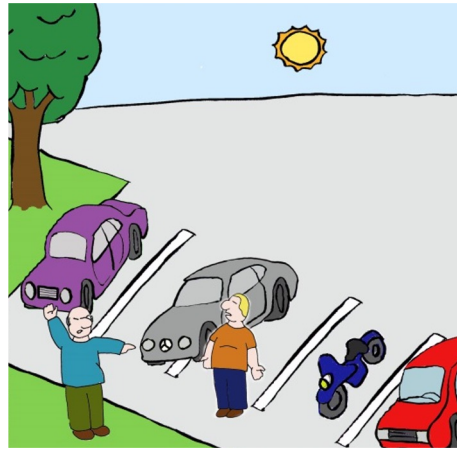


## 練習

- 您將看到三張圖片去講述一個故事。每張圖片都可能有幾種解釋。
- 故事中的圖片是以相反的順序顯示（最後一張圖片最先顯示）。
- 在每張圖片之後，評估那些解釋的可能性或合理性，並與小組討論您的想法！



## 哪個答案最有可能？



3

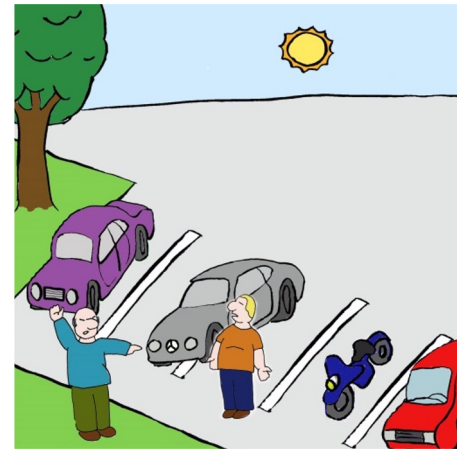
1. 男人們正在為樹蔭下的停車位爭論不休。
2. 藍衣服的人正在訓斥另一個人，因為他佔用了兩個停車位。
3. 灰色奔馳車的司機受到了不公平的批評。
4. 這兩個人對買賣汽車意見不一。



## 哪個答案最有可能？



2

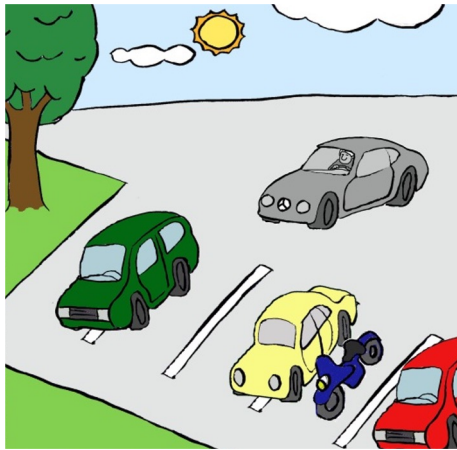


3

1. 男人們正在為樹蔭下的停車位爭論不休。
2. 藍衣服的人正在訓斥另一個人，因為他佔用了兩個停車位。
3. 灰色奔馳車的司機受到了不公平的批評。
4. 這兩個人對買賣汽車意見不一。



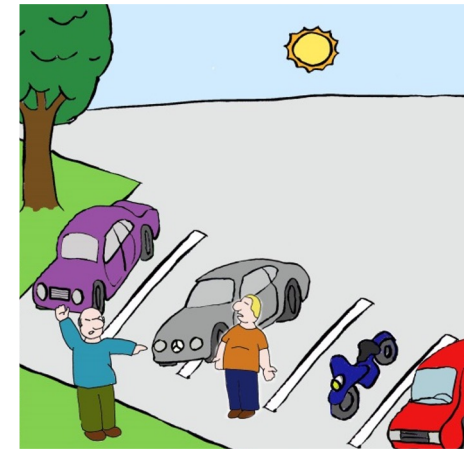
## 哪個答案最有可能?



1



2

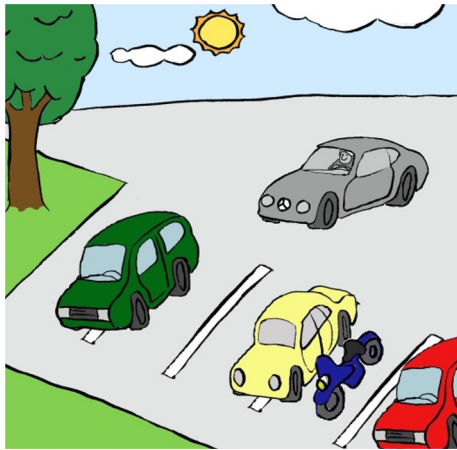


3

1. 男人們正在為樹蔭下的停車位爭論不休。
2. 藍衣服的人正在訓斥另一個人，因為他佔用了兩個停車位。
3. 灰色奔馳車的司機受到了不公平的批評。
4. 這兩個人對買賣汽車意見不一。



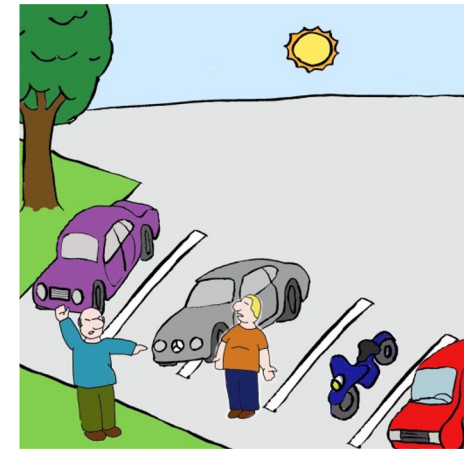
# 哪個答案最有可能？



1



2



3

1. 男人們正在為樹蔭下的停車位爭論不休。
2. 藍衣服的人正在訓斥另一個人，因為他佔用了兩個停車位。
3. 灰色奔馳車的司機受到了不公平的批評。
4. 這兩個人對買賣汽車意見不一。





# 學習重點



## 學習重點

- 注意你在日常生活中輕率下結論的傾向（讀心術、算命）。



## 學習重點

- 注意你在日常生活中輕率下結論的傾向（讀心術、算命）。
- 請記住，快速的決定往往會導致錯誤（如繪畫和圖片中的故事所示）。



## 學習重點

- 注意你在日常生活中輕率下結論的傾向（讀心術、算命）。
- 請記住，快速的決定往往會導致錯誤（如繪畫和圖片中的故事所示）。
- 收集更多信息和可能的解釋。例如，考慮積極和中性的想法以及消極的想法。



## 學習重點

- 注意你在日常生活中輕率下結論的傾向（讀心術、算命）。
- 請記住，快速的決定往往會導致錯誤（如繪畫和圖片中的故事所示）。
- 收集更多信息和可能的解釋。例如，考慮積極和中性的想法以及消極的想法。
- 如果您預測了一場災難，也請嘗試想想可替代的預測。



# 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](http://www.uke.de/mct_app)





多謝!

