



元認知訓練

MCT 1 A – 歸因-責備與歸功

© Moritz, Woodward, Zhou, Tsang & So (12|22)

www.uke.de/mct

該模組中使用的圖片已經得到作者及版權所有者授權。詳細資訊（作者名，題目）請參閱本檔最後一頁。





歸因：責備與歸功

歸因 = 推斷事件發生的原因（例如，指責他人和歸功於自己）



歸因：責備與歸功

歸因 = 推斷事件發生的原因（例如，指責他人和歸功於自己）

我們經常忽視了同樣的事件可能有完全不同的原因。



歸因：責備與歸功

歸因 = 推斷事件發生的原因（例如，指責他人和歸功於自己）

我們經常忽視了同樣的事件可能有完全不同的原因。

哪些原因可能導致了下列情境？

你約見了一位朋友，但他並沒有出現。



解釋

為什麼你的朋友失約？

這種行為可能由於...

???



解釋

為什麼你的朋友失約？

這種行為可能由於...

- 我對他並不重要。他不會對其他人這樣做。
- 他很健忘-他忘了約會時間。
- 他的車壞了。



解釋

為什麼你的朋友失約？

對這一行為的可能歸因是...

... 自己

我對他並不重要。

... 他人

他很健忘-他忘了約會時間。

... 某種處境或偶然事件

他的車壞了。



責備與歸功

正如前面所顯示的，事件可能基於不同原因。在大多數情況下幾種因素會共同導致特定情形。然而，許多人喜歡只看一個方面（例如，責備他人而不是自己，或相反）。



你出院了卻並沒有覺得好些

解釋...

... 自己

... 他人

... 某種處境或偶然事件





你出院了卻並沒有覺得好些

解釋...

... 自己:

(某程度上可改變的)

- 我不夠動力去改變
- 我不相信我康復了

(較難改變的)

- 我無藥可救了
- 我有不好的基因

... 他人:

- 這家醫院的醫生聲譽不佳
- 醫務人員本應花更多的時間和精力在我的治療上

... 某種處境或偶然事件:

- 如果我不是和另外6個病人住在同一間病房，我大概會康復得更好
- 如果這家醫院醫療設備再好些，我將已經痊癒了
- 有時康復過程需要花長些時間





你出院了卻並沒有覺得好些

解釋...

... 自己:

(某程度上可改變的)

- 我不夠動力去改變
- 我不相信我康復了

(較難改變的)

- 我無藥可救了
- 我有不好的基因

... 他人:

- 這家醫院的醫生聲譽不佳
- 醫務人員本應花更多的時間和精力在我的治療上

... 某種處境或偶然事件:

- 如果我不是和另外6個病人住在同一間病房，我大概會康復得更好
- 如果這家醫院醫療設備再好些，我將已經痊癒了
- 有時康復過程需要花長些時間

注意：單方面聲明！





你出院了卻並沒有覺得好些

現在，請提出一些涉及多種因素的答案（例如他人的，處境性的和自己的）

???

???

???





你出院了卻並沒有覺得好些

現在，請提出一些涉及多種因素的答案（例如他人的，處境性的和自己的）

- “醫護人員沒有太多的時間，但是我本可以要求更多的支持和更經常地參加小組聚會。那也許是為什麼我的住院治療並不如預期般成功的原因。”
- “也許我應該對自己的康復更有耐心。我有信心將來有能力的治療者會幫到我。”





特定歸因類型對負性事件的影響！



如果我踢得更好，對手也許就不會進球得分了。



<p>自我歸因</p> <p>(如, “那確實是我的過錯。我應該向球迷道歉”！)</p>	<p>壞處: ???</p> <p>好處: ???</p>
<p>他人的、處境性的歸因</p> <p>(如, “但是守門員在哪兒呢”？； “在足球比賽中任何事情都可能發生”)</p>	<p>壞處: ???</p> <p>好處: ???</p>



特定歸因類型對負性事件的影響！



如果我踢得更好，對手也許就不會進球得分了。



<p>自我歸因</p> <p>(如, “那確實是我的過錯。我應該向球迷道歉”！)</p>	<p>壞處:降低自信</p> <p>好處:勇於承擔責任, 值得尊敬</p>
<p>他人的、處境性的歸因</p> <p>(如, “但是守門員在哪兒呢” ? ; “在足球比賽中任何事情都可能發生”)</p>	<p>壞處: ???</p> <p>好處: ???</p>



特定歸因類型對負性事件的影響！



如果我踢得更好，對手也許就不會進球得分了。



<p>自我歸因</p> <p>(如, “那確實是我的過錯。我應該向球迷道歉”！)</p>	<p>壞處:降低自信</p> <p>好處:勇於承擔責任, 值得尊敬</p>
<p>他人的、處境性的歸因</p> <p>(如, “但是守門員在哪兒呢”？； “在足球比賽中任何事情都可能發生”)</p>	<p>壞處:推卸責任被視為無禮</p> <p>好處:自信心沒有受到威脅</p>



特定歸因類型對負性事件的影響！



如果我踢得更好，對手也許就不會進球得分了。



更平衡的反應（如，結合來自自我，他人、處境性的影響；提供不同的解釋）：

???

???

???



特定歸因類型對負性事件的影響！



如果我踢得更好，對手也許就不會進球得分了。



更平衡的反應（如，結合來自自我，他人、處境性的影響；提供不同的解釋）：

“我在這場的表現欠佳但是我會改進。要記住我阻止了對方一些最強的得分機會”

“將來我和我的隊友也會踢得更好，期望我們最終會大獲全勝”



特定歸因類型對正性事件的影響！



恭喜你獲得了獎勵。你是如何做到的？

自我歸因

(如, “如你以前說的, 我非常優秀”)

壞處: ???

好處: ???

他人/處境性的歸因

(如, “我應該把這一切歸功於我的導師和父母”)

壞處: ???

好處: ???



特定歸因類型對正性事件的影響！



恭喜你獲得了獎勵。你是如何做到的？

自我歸因

(如, “如你以前說的, 我非常優秀”)

壞處: 自我表揚顯得自負

好處: 增加自信

他人/處境性的歸因

(如, “我應該把這一切歸功於我的導師和父母”)

壞處: ???

好處: ???



特定歸因類型對正性事件的影響！



恭喜你獲得了獎勵。你是如何做到的？

自我歸因

(如, “如你以前說的, 我非常優秀”)

壞處: 自我表揚顯得自負

好處: 增加自信

他人/處境性的歸因

(如, “我應該把這一切歸功於我的導師和父母”)

壞處: 妄自菲薄降低自信

好處: 你被認為是謙虛的, 是適合團隊作戰的好隊員



特定歸因類型對正性事件的影響！



恭喜你獲得了獎勵。你是如何做到的？

更平衡的反應（如，結合來自自我，他人、處境性的影響；提供不同的解釋）：

???

???

???



特定歸因類型對正性事件的影響！



恭喜你獲得了獎勵。你是如何做到的？

更平衡的反應（如，結合來自自我，他人、處境性的影響；提供不同的解釋）：

“我非常自豪，但我也要感謝我的父母和團隊。而且，湯瑪斯·阿爾瓦·愛迪生曾經說過：天才是百分之一的靈感加上百分之九十九的努力。”



為什麼我們這樣做？

研究顯示許多【但並非所有！】有抑鬱症的人：

- 傾向於因失敗而責備他們自己
- 傾向于將成功歸功於其他人或環境

這可能導致低自尊！



為什麼我們這樣做？

研究顯示許多【但並非所有！】有妄想症的人：

- 傾向於將不良事件或失敗歸因於其他人
- 傾向於認為所有事情都超出了他們自身的控制範圍

尤其是第一種歸因模式可能導致人際交往問題！



歸因偏差如何促使了精神疾病中的誤解-舉例

事件	精神病性解釋	其他解釋
當你說話時人們大聲笑。	你出醜了，人們開始嘲笑你。	純粹是偶然-當時某人剛好開了個玩笑；人們被你身後的惡作劇逗樂了。
你體重增加了。	一個吝嗇的醫生給你開了便宜的藥。	藥物副作用是可能的原因，但活動少和營養不良也是可能的原因。
你的車胎癟了。	破壞；警告；下次你將受傷。	你忘了給車胎打氣；車胎上有釘子。

有誰可以簡短地分享一下你們的個人經歷？



歸因類型

今日課程的學習目的：

- 考慮事件的可能原因
- 不要急於接受單一解釋
- 討論特定歸因的後果

在日常生活中我們應該嘗試盡可能地實事求是：

我們不應該總是把失敗歸因於他人。同樣，當事情出問題時，我們也不應該總是責備自己！



售貨員把你買東西的錢全額退還給你

為什麼售貨員把你買東西的錢全額退還給你了？

這件事的主要原因是什麼？

你自己？

另一個人或其他人？

處境或偶然因素？





當你進入一個房間時，屋內所有人都安靜了下來

當你進入房間時，什麼因素可能導致人們停止講話？

這件事的主要原因是什麼？

你自己？

另一個人或其他人？

處境或偶然因素？





有人說你不好看

什麼原因使得這個人這樣說你？

這件事的主要原因是什麼？

你自己？

另一個人或其他人？

處境或偶然因素？





你考試不及格

為什麼你考試不及格？

這件事的主要原因是什麼？

你自己？

另一個人或其他人？

處境或偶然因素？





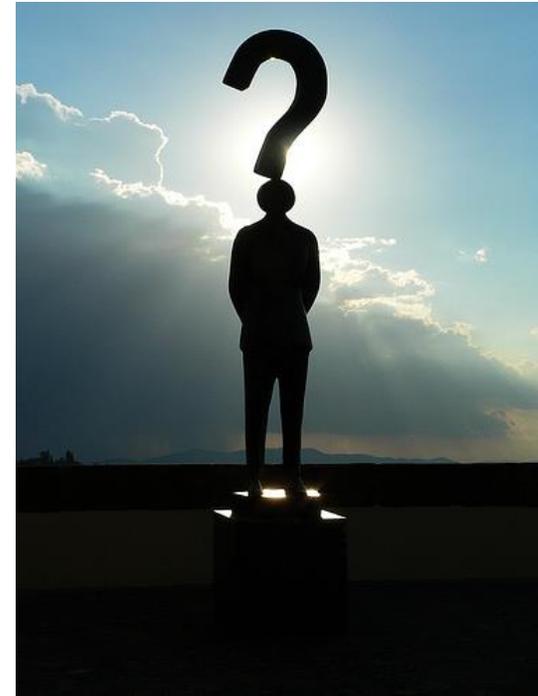
請你們各自提供一個例子！

有什麼原因會導致這個情況呢？

你自己？

另一個人或其他人？

處境或偶然因素？





一個內在的聲音告訴你：你不好。

原因...

- ... 你自己
- ... 其他人
- ... 情形/處境





為什麼我們這樣做？



原因...

... 你自己:

- “不幸的是，我總是責備自己。這似乎是某種潛藏的自我憎恨。”
- “我要瘋了。”
- “這好像是其他某個人在思考。但我知道這些是我自己的想法。”

... 其他人:

- “有些東西被植入到我的腦子裏了。”
- “我不知道這是如何發生的，但是某人已經控制了我的思維。”

... 情景/處境:

- “這幾天我受到很大壓力。這就是為什麼我更強烈地體驗到一切（包括我的思維）的原因。”
- “由於聽重搖滾音樂我耳鳴了。”



為什麼我們這樣做？

精神病：內在的聲音被歸因於他人/外力：

- “有些東西被植入到我腦內。”
- “我不知道這是如何發生的，但是其他某個人 控制了我的思維。”





聽到的聲音是自己的思維還是受到遙控操作？

正性的和反面的



聲音是從外在插入的嗎？	對左側列出的假設可能有其他解釋嗎？
<p>“我能清楚地聽到它。相反，我的思維是完全沒有聲音的！”</p>	<p>???</p>
<p>“這些想法不受我控制。當我努力去反抗它時，情況變得更糟。這顯示某人真的想要壓制我。”</p>	<p>???</p>
<p>“我從不曾有過這樣惡毒的想法。我從不曾傷害過任何人。但是，我常常有攻擊性的想法。”</p>	<p>???</p>



聽到的聲音是自己的思維還是受到遙控操作？

正性的和反面的



聲音是從外在插入的嗎？	對左側列出的假設可能有其他解釋嗎？
<p>“我能清楚地聽到它。相反，我的思維是完全沒有聲音的！”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 大約15-20%的正常人有時聽到這樣的聲音 • 強烈的思維有時幾乎能被聽到（易記住的曲調，沉思，當讀朋友信件時聽到朋友的聲音）
<p>“這些想法不受我控制。當我努力去反抗它時，情況變得更糟。這顯示某人真的想要壓制我。”</p>	<p>???</p>
<p>“我從不曾有過這樣惡毒的想法。我從不曾傷害過任何人。但是，我常常有攻擊性的想法。”</p>	<p>???</p>



聽到的聲音是自己的思維還是受到遙控操作？

正性的和反面的



聲音是從外在插入的嗎？	對左側列出的假設可能有其他解釋嗎？
<p>“我能清楚地聽到它。相反，我的思維是完全沒有聲音的！”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 大約15-20%的正常人有時聽到這樣的聲音 • 強烈的思維有時幾乎能被聽到（易記住的曲調，沉思，當讀朋友信件時聽到朋友的聲音）
<p>“這些想法不受我控制。當我努力去反抗它時，情況變得更糟。這顯示某人真的想要壓制我。”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 我們的思維並不是完全可控制的-否則，將不會有諸如突發靈感、靈機一觸或沉思之類的事情了 • 如果我們試圖去抵抗這些想法，他們會自動增強 →實驗：賞試不去想數字8... 你將不會成功。它會比之前更強烈地出現腦海之中。
<p>“我從不曾有過這樣惡毒的想法。我從不曾傷害過任何人。但是，我常常有攻擊性的想法。”</p>	<p>???</p>



聽到的聲音是自己的思維還是受到遙控操作？

正性的和反面的



聲音是從外在插入的嗎？	對左側列出的假設可能有其他解釋嗎？
<p>“我能清楚地聽到它。相反，我的思維是完全沒有聲音的！”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 大約15-20%的正常人有時聽到這樣的聲音 • 強烈的思維有時幾乎能被聽到（易記住的曲調，沉思，當讀朋友信件時聽到朋友的聲音）
<p>“這些想法不受我控制。當我努力去反抗它時，情況變得更糟。這顯示某人真的想要壓制我。”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 我們的思維並不是完全可控制的-否則，將不會有諸如突發靈感、靈機一觸或沉思之類的事情了 • 如果我們試圖去抵抗這些想法，他們會自動增強 →實驗：嘗試不去想數字8... 你將不會成功。它會比之前更強烈地出現腦海之中。
<p>“我從不曾有過這樣惡毒的想法。我從不曾傷害過任何人。但是，我常常有攻擊性的想法。”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 出現與我們日常思維方式完全相反的想法是經常的事。 • 想法 ≠ 行動：20%的正常人有過企圖自殺的想法，然而，他們並沒有這樣做。即使對我們所愛的人，我們有時也會產生攻擊性的想法（如，母親和哭鬧不停的孩子）



聽到的聲音是自己的思維還是受到遙控操作？

正性的和反面的



“奇怪的想法是受遙控的” 這種解釋帶來的問題比答案更多， 比如：

- 技術上可能嗎？
- 植入發生在何時何地？
- 誰有興趣傷害你？ 誰有時間和金錢去這樣做？
- 有更容易的方式傷害人。 為什麼要選這樣一種複雜的（似乎不可能的）方法呢？



一位朋友邀請你共進晚餐

為何此人邀請你共進晚餐？

這件事的主要原因是什麼？

你自己？

另一個人或其他人？

處境或偶然因素？





一位警員攔住了你的車

什麼使得這位警員攔住你的車？

這件事的主要原因是什麼？

你自己？

另一個人或其他人？

處境或偶然因素？





你贏了一場賭博

為什麼你會贏？

這件事的主要原因是什麼？

你自己？

另一個人或其他人？

處境或偶然因素？





當你走近你的車時，你注意到車上的油漆刮痕

什麼可能導致這道刮痕？

這件事的主要原因是什麼？

你自己？

另一個人或其他人？

處境或偶然因素？





醫生發現你有高血壓

為什麼你有高血壓？

這件事的主要原因是什麼？

你自己？

另一個人或其他人？

處境或偶然因素？





一位朋友拒絕在工作中幫你

什麼使得你的朋友不幫你？

這件事的主要原因是什麼？

你自己？

另一個人或其他人？

處境或偶然因素？





一位朋友出乎意料的給了你一件禮物

什麼使得你的朋友給你禮物？

這件事的主要原因是什麼？

你自己？

另一個人或其他人？

處境或偶然因素？





一位朋友說你很傻

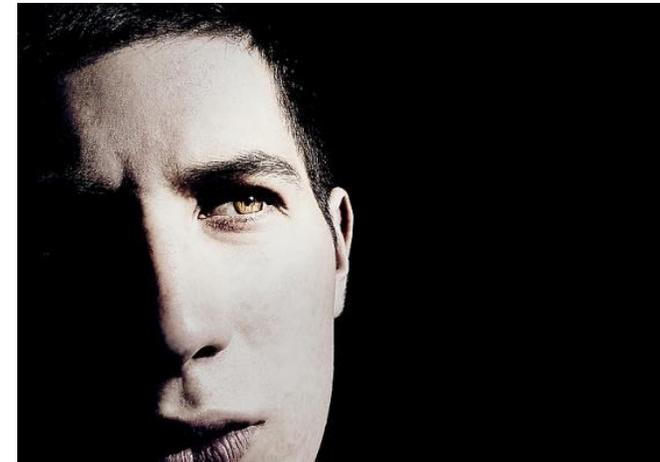
什麼使得你的朋友這樣說你？

這件事的主要原因是什麼？

你自己？

另一個人或其他人？

處境或偶然因素？





當你把鄰居的孩子抱入懷中時，他開始哭

為什麼那嬰兒哭？

這件事的主要原因是什麼？

你自己？

另一個人或其他人？

處境或偶然因素？





一位朋友說他不敬重你

什麼使得你的朋友這樣說？

這件事的主要原因是什麼？

你自己？

另一個人或其他人？

處境或偶然因素？





轉向日常生活

學習目的：

- 總是考慮多種可能導致事件發生的因素（如，你自己/他人/環境）。



轉向日常生活

學習目的：

- 總是考慮多種可能導致事件發生的因素（如，你自己/他人/環境）。
- 在日常生活中，我們應該努力去盡可能地實事求是：出了問題時，*總是*責備他人是不公正的，但這也不*總是*你的錯。



轉向日常生活

學習目的：

- 總是考慮多種可能導致事件發生的因素（如，你自己/他人/環境）。
- 在日常生活中，我們應該努力去盡可能地實事求是：出了問題時，*總是*責備他人是不公正的，但這也不*總是*你的錯。
- 大多數時候，幾種因素共同導致一個事件。



這與精神病有什麼關係？

許多有精神疾病的人傾向用單一的原因來解釋複雜的事情。有時，一個人的失敗只怪罪其他人。

舉例 1： 娜娜經常摔跤。

自己的信念： 她的叔叔利用在她頭中的電極發射脈衝導致了她摔跤。

另一種解釋： 她患有耳部感染，這影響到了她的平衡感。此外，已經下了幾周的雨了，街道路面非常濕滑。



這與精神病有什麼關係？

有時，他人要付上部分責任，但是其他的重要因素也當同時被考慮。

舉例 II：小羅的精神病復發了！

自己的信念：復發是由於糟糕的童年經歷的複現引起的-過去他經常挨打。

其他因素：這是一個可能原因，但也有其他可能：小羅停止了服藥，他在工作時和別人發生了激烈的爭吵，這導致他害怕失去了工作。



感謝您的參與！

給訓練員：

請分發工作表，並介紹我們的應用程式COGITO（免費下載）。



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Sabine Sperber	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Shadowchaser/Schattenverfolgung
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	various motives: soccerplayer, award ceremony/ Motive: Fußballer, Preisverleihung
Ethnocentrics	flickr	Beijing-Trading	CC	Claim (of shoes)/Schuhreklamation
Brett L.	flickr	The quiet room - 1 of 3	CC	When you enter the room everyone turns silent/ Leute verstummen beim Betreten des Raumes
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
avdgaag	flickr	Marking	CC	Failing an exam/Sie fallen durch eine Prüfung
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
Kambiz Kamrani	flickr	Bored Traffic Man	CC	A policeman stops a car on the street/Polizist stoppt Auto auf der Landstraße
Jochen Schmidt-Oem	fotocommunity	Zocker	PP	Win in a gamble (dice, clock, money)/ Sie gewinnen im Spiel



Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
robertrazrblog	flickr	02-07-06_1728	CC	Scratch/Kratzer am Auto
haysophie	flickr	DSCN3940	CC	Taking the blood pressure/Blutdruckmessung
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
penmachine	flickr	Big Presents	CC	Presents/Geschenke
Simon Pais-Thomas	flickr	Stupid Me	CC	A friend says you are stupid (black/white, portrait of a man)/Jemand findet Sie dumm
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Heidi Wittwer	fotocommunity	He Du! Gewalt ist keine Lösung	CC	Respect (two fists)/Respekt (zwei Fäuste)