



元認知訓練

# MCT 8 A – 自我形象及情緒

© Moritz, Woodward, Zhou, Tsang & So (11|21)

[www.uke.de/mct](http://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。





# 抑鬱的症狀?

???





# 抑鬱的症狀？

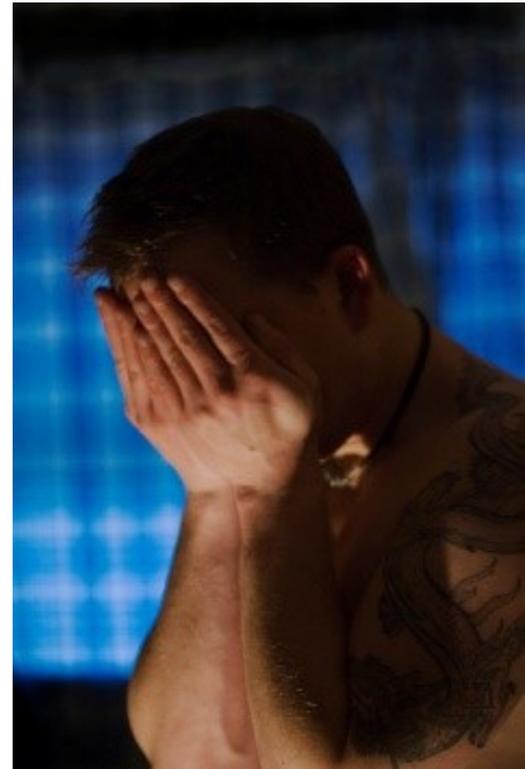
1. 悲傷，情緒低落
2. 缺乏志氣和動力
3. 缺乏自我形象，害怕被拒絕
4. 恐懼（如，擔心未來）
5. 睡眠失調，疼痛
6. 認知功能受損（難以集中注意力，記憶力減弱）

...



# 我天生是這樣... 我變成這樣?

我們快樂或憂傷是先天做成的嗎? 我們的情緒狀態會隨時間變化嗎?

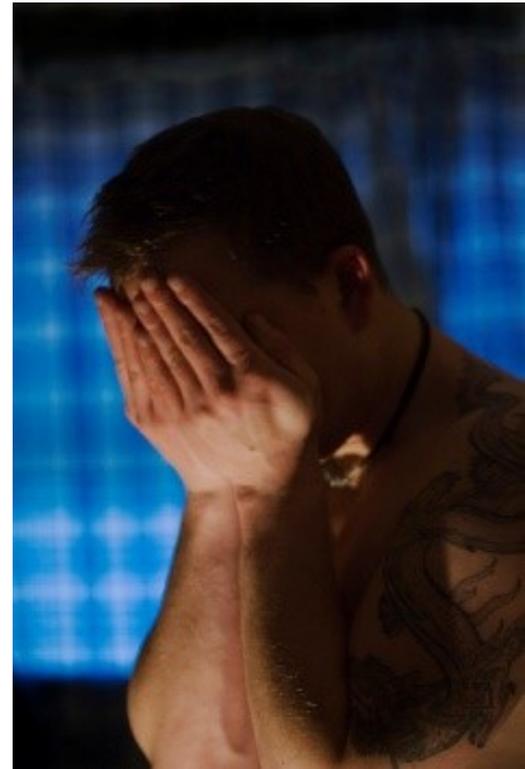




# 我天生是這樣... 我變成這樣?

我們快樂或憂傷是先天做成的嗎? 我們的情緒狀態會隨時間變化嗎?

- “先天”：有證據證明遺傳可導致抑鬱思維和自我形象低是可能遺傳。

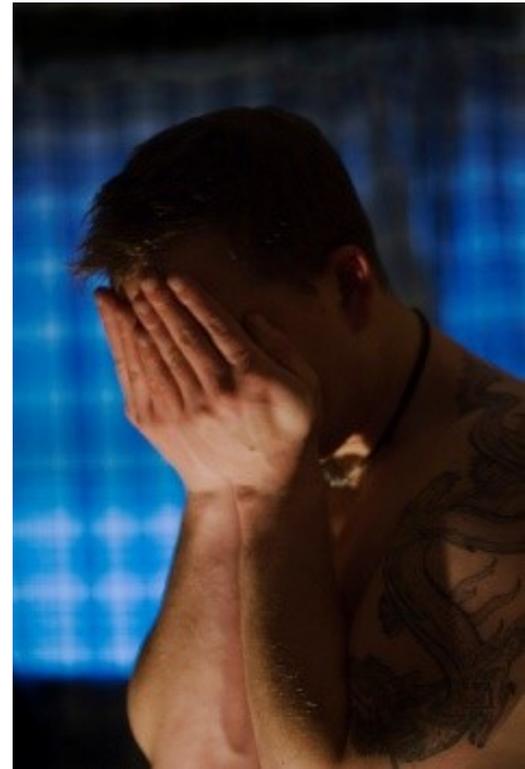




# 我天生是這樣... 我變成這樣？

我們快樂或憂傷是先天做成的嗎？我們的情緒狀態會隨時間變化嗎？

- “先天”：有證據證明遺傳可導致抑鬱思維和自我形象低是可能遺傳。
- “後天”：苛刻和忽視子女的父母和創傷性經歷會促使負面自我形象的產生。



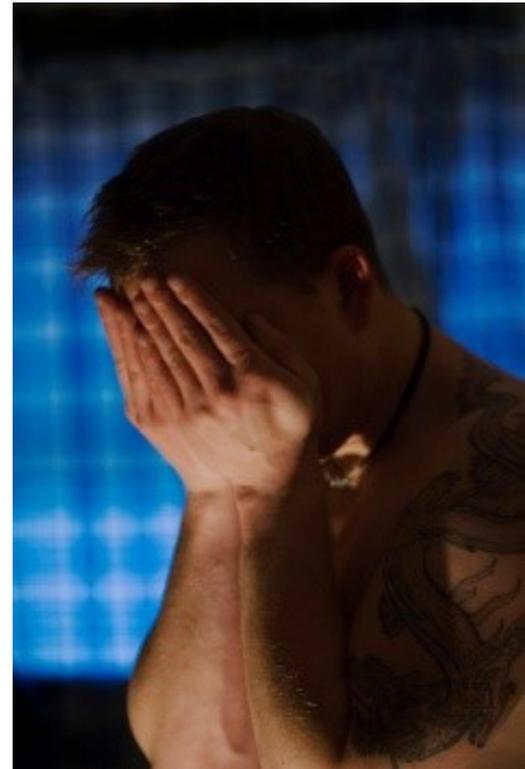


# 我天生是這樣... 我變成這樣？

我們快樂或憂傷是先天做成的嗎？我們的情緒狀態會隨時間變化嗎？

- “先天”：有證據證明遺傳可導致抑鬱思維和自我形象低是可能遺傳。
- “後天”：苛刻和忽視子女的父母和創傷性經歷會促使負面自我形象的產生。

**但是：抑鬱性思維結構是能夠改變的。抑鬱並不是不可挽回的宿命！**





# 為什麼我們做這個練習？

許多遇到心理問題的人都顯示出可能促使抑鬱產生的思維扭曲。

密集和連續的訓練可以改變這些思維扭曲。



# 精神病與抑鬱

## 精神病對自我形象的影響

 精神病對情緒的負面影響	 精神病對情緒的短期正面影響
???	???
???	???
???	???





# 精神病與抑鬱

## 精神病對自我形象的影響

 精神病對情緒的負面影響	 精神病對情緒的短期正面影響
在精神病發作期間：經歷長期受到威脅	???
在精神病發作期間：聽到滋擾、侮辱的聲音	???
在精神病恢復期：羞恥感，未來似乎破碎了	???





# 精神病與抑鬱

## 精神病對自我形象的影響

 精神病對情緒的負面影響	 精神病對情緒的短期正面影響
<p>在精神病發作期間：經歷長期受到威脅</p>	<p>在精神病發作期間：衝動，興奮，“有些事終於發生了”</p>
<p>在精神病發作期間：聽到滋擾、侮辱的聲音</p>	<p>在精神病發作期間：聽到誇獎你的聲音</p>
<p>在精神病恢復期：羞恥感，未來似乎破碎了</p>	<p>有（自大性）妄想時：感到有權利，才華，重要（強勁對手）和使命</p>





# 精神病與抑鬱

## 精神病對自我形象的影響

精神症狀對自我形象的短期正面效應通常會被長期的負面後果所抵消；例如：

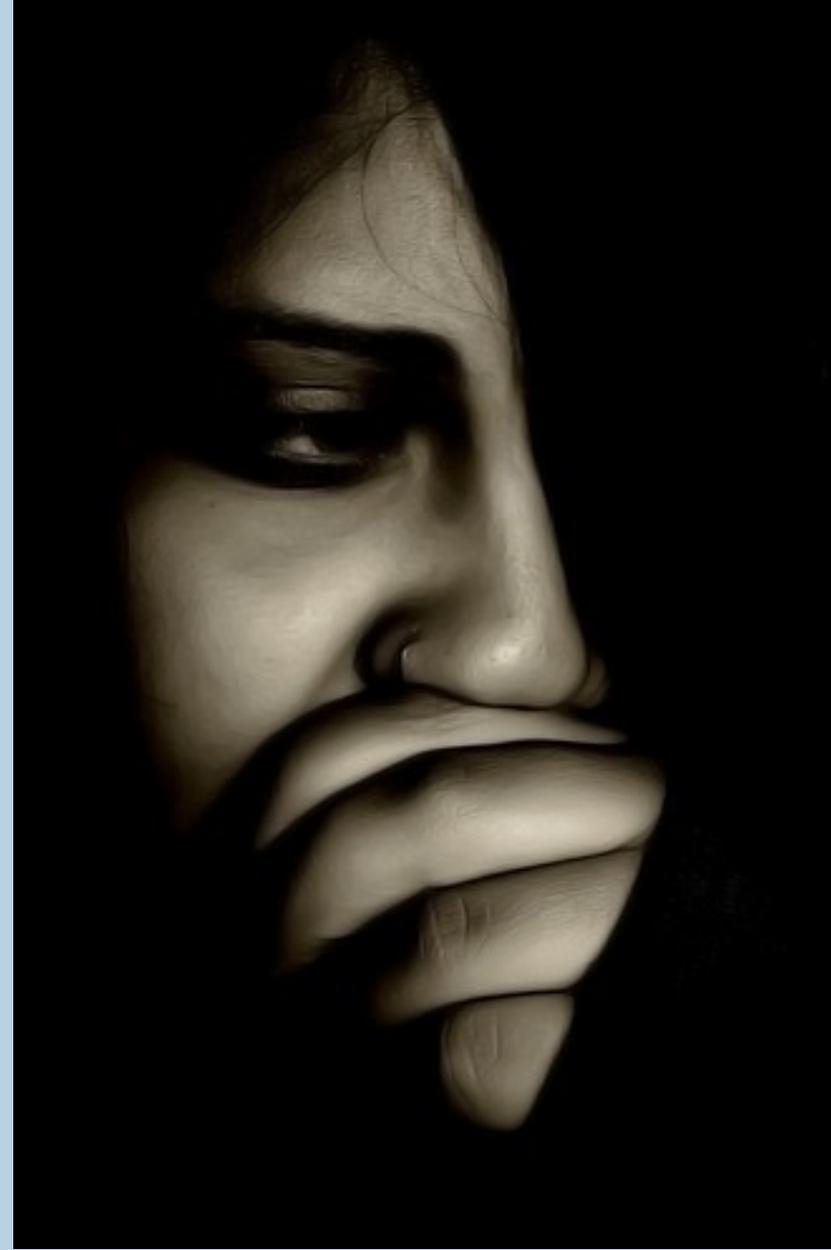
- 債務：發生於患者錯誤地相信自己很富有或很重要時
- 孤獨感：有的朋友可能會摒棄患者
- 工作環境：因為在辦公室不恰當的行為而失業

只為重溫精神病時刺激的感覺而在沒有醫生建議下停止服藥是非常危險的，尤其是精神疾病發作時常常會感到恐懼！





**抑鬱**和**自我形象低**的人特徵性的思維及其思維方式是怎樣的？





# 1. 過度泛化

## 更現實和更有用的評價是什麼？

事件	錯誤的泛化 正面的/富建設的評價
你用了一個不恰當的外語單詞；有一本書你沒有看懂。	<p><b>“我很笨！”</b></p> <p>???</p>
考試不及格。	<p><b>“我是個失敗者！”</b></p> <p>???</p>
討論中受批評。	<p><b>“我一無是處！”</b></p> <p>???</p>



# 1. 過度泛化

## 更現實和更有用的評價是什麼？

事件	錯誤的泛化 正面的/富建設的評價
你用了一個不恰當的外語單詞；有一本書你沒有看懂。	<p><b>“我很笨！”</b></p> <p>“沒有人是完美的”</p> <p>“我真的對這本書有興趣嗎？”</p>
考試不及格。	<p><b>“我是個失敗者！”</b></p> <p>“下次，我會更努力地學習。”</p>
討論中受批評。	<p><b>“我一無是處！”</b></p> <p>“也許別人是對的，我可以從中學學習到一些東西嗎？”</p>



# 1. 過度泛化

## 更現實和更有用的評價是什麼？

事件	錯誤的泛化 正面的/富建設的評價
你用了一個不恰當的外語單詞；有一本書你沒有看懂。	<p><b>“我很笨！”</b></p> <p>“沒有人是完美的”</p> <p>“我真的對這本書有興趣嗎？”</p>
考試不及格。	<p><b>“我是個失敗者！”</b></p> <p>“下次，我會更努力地學習。”</p>
討論中受批評。	<p><b>“我一無是處！”</b></p> <p>“也許別人是對的，我可以從中學學習到一些東西嗎？”</p>

**容許錯誤：**沒有人是完美的！假若你有時說話結巴，這並不代表你不能表達自己。假若你偶爾犯錯，這並不代表你粗心大意。



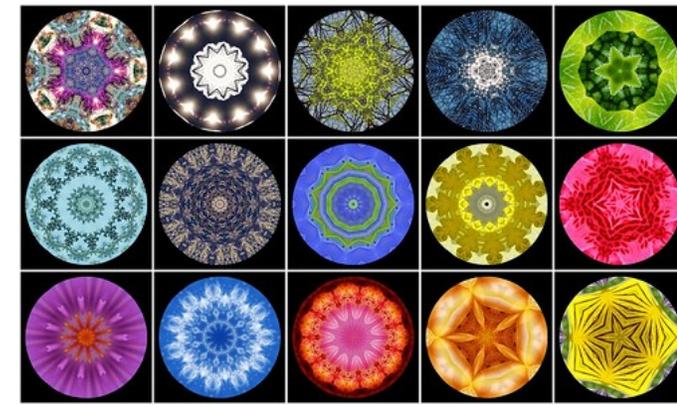
## 相反地：不要讓一件不完美的事物概括所有！

每個人都是複雜的—就像馬賽克：我們都是由許多有好有壞的小部分組成的。

此外，有許多不同的方式去定義人類特點：

什麼是吸引力？ 內在美還是外在美，或者是完美的身材？ ？ ？

什麼是成功？ 事業，有許多朋友，對自己和自己的人生感到滿足？ ？ ？





## 2. 選擇性感知 更現實和更有用的評價是什麼？



事件	選擇性的評價	整體評價
一位好友沒有來參加你的生日聚會。	失望	???
人們聚在一起。他們正朝你這邊張望。	“他們在嘲笑我。”	???



## 2. 選擇性感知 更現實和更有用的評價是什麼？



事件	選擇性的評價	整體評價
一位好友沒有來參加你的生日聚會。	失望	那是一個盛大的聚會，其他人都來了，而且玩得很開心。
人們聚在一起。他們正朝你這邊張望。	“他們在嘲笑我。”	???



## 2. 選擇性感知 更現實和更有用的評價是什麼？



事件	選擇性的評價	整體評價
一位好友沒有來參加你的生日聚會。	失望	那是一個盛大的聚會，其他人都來了，而且玩得很開心。
人們聚在一起。他們正朝你這邊張望。	“他們在嘲笑我。”	他們只是偶然看著我或者他們把我錯當作其他什麼人了。



### 3. 拿自己的標準作為最佳的衡量方式

我對自己的判斷和他人對我的判斷是不同的！

- 如果我認為自己一無是處，長相醜陋等等，其他人並不一定也和我持同樣觀點。
- 通常會有許多種觀點、判斷和偏好。其他人不一定贊同我對智力或長相等的理解。



## 4. 拒絕接受正面反饋，卻全面接受負面反饋！ 更現實和更有用的評價是什麼？



事件	<b>抑鬱性評價</b> 正面的/富建設的評價
你因為表現出色受到稱讚。	<p><b>“那個人只是試圖恭維我 - 他/她不誠實”； “只有他/她這樣想...”</b></p> <p>???</p>
你被批評了！	<p><b>“我已經被人發現了，我毫無價值...”</b></p> <p>???</p>



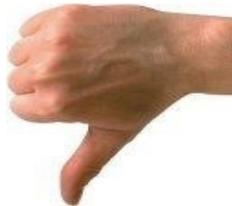
## 4. 拒絕接受正面反饋，卻全面接受負面反饋！ 更現實和更有用的評價是什麼？



事件	<b>抑鬱性評價</b> 正面的/富建設的評價
你因為表現出色受到稱讚。	<p><b>“那個人只是試圖恭維我 - 他/她不誠實”； “只有他/她這樣想...”</b></p> <p>“有人認可你的成績，這真好！”</p>
你被批評了！	<p><b>“我已經被人發現了，我毫無價值...”</b></p> <p>???</p>



## 4. 拒絕接受正面反饋，卻全面接受負面反饋！ 更現實和更有用的評價是什麼？



事件	<b>抑鬱性評價</b> 正面的/富建設的評價
你因為表現出色受到稱讚。	<p><b>“那個人只是試圖恭維我 - 他/她不誠實”； “只有他/她這樣想...”</b></p> <p>“有人認可你的成績，這真好！”</p>
你被批評了！	<p><b>“我已經被人發現了，我毫無價值...”</b></p> <p>“那個人可能今天心情不好”； “我能從這些批評中獲益嗎？”</p>



## 5. “非黑即白的思維” / 災難性思維 更現實和更有用的評價是什麼？

事件	抑鬱性評價 積極/有建設性的評價
你發現你的皮膚上有黑色的斑點。	<p><b>“我得了癌症，我快死了”</b></p> <p>???</p>





## 5. “非黑即白的思維” / 災難性思維 更現實和更有用的評價是什麼？

事件	抑鬱性評價 積極/有建設性的評價
你發現你的皮膚上有黑色的斑點。	<p><b>“我得了癌症，我快死了”</b></p> <p>請教他人或向醫生諮詢</p>





## 6. 制止消極的想法 更為現實的評價是什麼？

事件	有問題的評價 積極/有建設性的評價
<p>你有反復出現的消極想法（例如：“你一無是處”，“失敗者”，“哦，你真笨”）。</p>	<p><b>“我絕不能繼續相信這些消極的想法”... 但是這行不通（→參見下面的練習）</b></p> <p>???</p>





## 6. 制止消極的想法 更為現實的評價是什麼？

事件	有問題的評價 積極/有建設性的評價
<p>你有反復出現的消極想法（例如：“你一無是處”，“失敗者”，“哦，你真笨”）。</p>	<p><b><i>“我絕不能繼續相信這些消極的想法”... 但是這行不通（→參見下面的練習）</i></b></p> <p>質疑這些想法是否公正。與這些想法相悖的想法是什麼？</p> <p>通過愉快的活動來分散注意力。</p>



## 6. 制止消極的想法 練習

有意壓抑不愉快的想法是不可能的。

試圖不去想某事反而會增加這些想法。

試試看！

接下來的一分鐘不要去想大象！



## 6. 制止消極的想法 有用嗎？沒用！

大家可能會想到大象和/或和大象有關的東西（如：動物園，野生動物園，非洲等等）。

如果人們試圖去刻意壓抑不愉快的想法（“我是個失敗者”等），這種效應甚至變得更強。這些想法會變得如此強烈，以至於變得奇怪或者無法控制！





## 相反：

如果你為強烈的消極想法而煩惱，不要試圖去主動壓抑他們（這只會增強他們），而是不受干擾的觀察內心的想法-就像動物園的參觀者，從安全的距離觀察兇猛的野獸)

這些想法將幾乎自動的平靜下來。





## 7. 思維進一步扭曲

和別人作比較：

- 不要過多的拿自己和他人作比較！
- 總會有人比你更有吸引力、更成功，更受歡迎。然而，如果你仔細觀察這些“幸運兒”，你會發現即使他們也會有弱點和問題。



## 7. 思維進一步扭曲

### 和別人作比較：

- 不要過多的拿自己和他人作比較！
- 總會有人比你更有吸引力、更成功，更受歡迎。然而，如果你仔細觀察這些“幸運兒”，你會發現即使他們也會有弱點和問題。

### 絕對的要求：

- 不要對自己有太高的要求例如：
  - “我必須總是好看”
  - “我必須總是表現得很聰明”
  - “我必須總是最令人有趣的”





# 非必要的：影片

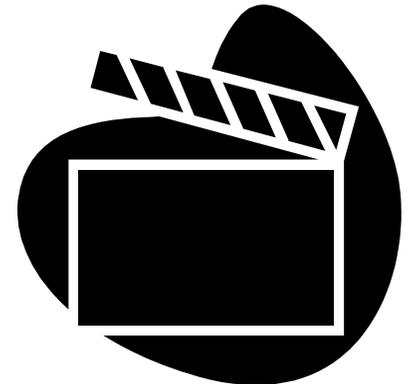
可選修的：講述今天主題的影片可在以下網頁找到：

[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

看完影片後，你們可討論這段影片與今天主題的關係。

[給訓練員：

有些影片內容所包含的語言，並不能適用於所有文化背景，因此對某些觀眾可能有不恰當的成份。放映前請小心檢查。]





## 意識到你的優點

- 與其總是盯著你的缺點，不如強調你的優點。
- 每個人都有他/她引以為傲而獨特的優點  
…*這些優點倒並不一定要是世界記錄或者家喻戶曉的發明。*





# 意識到你的優點

1. 想想你自己的優點。  
*我有什麼能力？過去我受過哪些表揚？*  
例如：我有技術天分...





# 意識到你的優點

## 1. 想想你自己的優點。

*我有什麼能力？過去我受過哪些表揚？*

例如：我有技術天分...

## 2. 想像特定的情景。

*時間與地點？我做過什麼？誰給過我反饋？*

例如：上周我幫助一位朋友裝飾了她的公寓。我對她的幫助很大...





# 意識到你的優點

## 1. 想想你自己的優點。

*我有什麼能力？過去我受過哪些表揚？*

例如：我有技術天分...

## 2. 想像特定的情景。

*時間與地點？我做過什麼？誰給過我反饋？*

例如：上周我幫助一位朋友裝飾了她的公寓。我對她的幫助很大...

## 3. 寫下來！

*定期翻看並且不斷擴充。當處於危機時，重溫這些記憶（例如：當你認為自己毫無價值時）。*

例如：記下那些順利的事情或者你受過的稱讚...





## 改善抑鬱情緒和自我形象的小竅門



- 每晚記錄幾件當天發生的正面事情（最多5件）。然後，在腦海中反復回憶這些事情。



# 改善抑鬱情緒和自我形象的小竅門



- 每晚記錄幾件當天發生的正面事情（最多5件）。然後，在腦海中反復回憶這些事情。
- 在鏡子面前告訴自己：“我喜歡自己”或“我喜歡你”！（留意：剛開始時你可能覺得這樣做有點傻！）



# 改善抑鬱情緒和自我形象的小竅門



- 每晚記錄幾件當天發生的正面事情（最多5件）。然後，在腦海中反復回憶這些事情。
- 在鏡子面前告訴自己：“我喜歡自己”或“我喜歡你”！（留意：剛開始時你可能覺得這樣做有點傻！）
- 接受稱讚並記錄下來，這些資源在處於困境時可利用。



## 改善抑鬱情緒和自我形象的小竅門



- 盡力回憶感覺很好的情景— 儘量動用你所有的感官（視覺、感覺、嗅覺…），或許需要相冊的幫助。



## 改善抑鬱情緒和自我形象的小竅門



- 盡力回憶感覺很好的情景— 儘量動用你所有的感官（視覺、感覺、嗅覺…），或許需要相冊的幫助。
- 做一些讓你感到高興的事— 最好和其他人一起做（例如：看電影，喝咖啡）。



## 改善抑鬱情緒和自我形象的小竅門



- 盡力回憶感覺很好的情景— 儘量動用你所有的感官（視覺、感覺、嗅覺...），或許需要相冊的幫助。
- 做一些讓你感到高興的事— 最好和其他人一起做（例如：看電影，喝咖啡）。
- 運動（至少20分鐘）— 但不要過分鍛煉— 如果可能的話堅持鍛煉，例如，長途步行或者慢跑。



## 改善抑鬱情緒和自我形象的小竅門

- 盡力回憶感覺很好的情景— 儘量動用你所有的感官（視覺、感覺、嗅覺...），或許需要相冊的幫助。
- 做一些讓你感到高興的事— 最好和其他人一起做（例如：看電影，喝咖啡）。
- 運動（至少20分鐘）— 但不要過分鍛煉— 如果可能的話堅持鍛煉，例如，長途步行或者慢跑。
- 聽你喜歡的音樂。



# 轉向日常生活

## 學習目標：

- 抑鬱並不是不可挽回的宿命。



# 轉向日常生活

## 學習目標：

- 抑鬱並不是不可挽回的宿命。
- 注意那些剛剛討論過的典型的抑鬱性思維扭曲，並盡力去修正他們（參看小冊子）。



# 轉向日常生活

## 學習目標：

- 抑鬱並不是不可挽回的宿命。
- 注意那些剛剛討論過的典型的抑鬱性思維扭曲，並盡力去修正他們（參看小冊子）。
- 持續用前面提到的一些小竅門去減少抑鬱情緒和自我形象低。



# 轉向日常生活

## 學習目標：

- 抑鬱並不是不可挽回的宿命。
- 注意那些剛剛討論過的典型的抑鬱性思維扭曲，並盡力去修正他們（參看小冊子）。
- 持續用前面提到的一些小竅門去減少抑鬱情緒和自我形象低。
- 萬一抑鬱症狀嚴重，要和家庭醫生，心理學家或者精神科醫生聯繫。



## 這些與精神病的關係？

許多有精神症狀者自我形象都會低，尤其是在症狀發作之後（感到羞恥；擔心朋友遠離自己）。在疾病的急性期，有些人指出會感到恐懼，但也會有其他的情緒：



## 這些與精神病的關係？

許多有精神症狀者自我形象都會低，尤其是在症狀發作之後（感到羞恥；擔心朋友遠離自己）。在疾病的急性期，有些人指出會感到恐懼，但也會有其他的情緒：

- 興奮（“有些事終於要發生了”）
- 使命感（要去完成某項使命，成為重要人物）



## 這些與精神病的關係？

許多有精神症狀者自我形象都會低，尤其是在症狀發作之後（感到羞恥；擔心朋友遠離自己）。在疾病的急性期，有些人指出會感到恐懼，但也會有其他的情緒：

- 興奮（“有些事終於要發生了”）
- 使命感（要去完成某項使命，成為重要人物）

**例如：**比利覺得受到特務的干擾。在他去上班的地鐵上，連續三天同一個男人和他上同一輛車廂並且和他坐在一排。

**感覺：**擔心和恐懼。但是也會有這樣的想法：“如果他們如此大費周章，可能我是像007一樣的人物，他們可能想要雇用我。”

**但是：**這僅僅是偶然！這兩個人只是按照他們各自的日常習慣，碰巧進地入同一列地鐵車廂。



# 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](http://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](http://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](http://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
lonesome:cyclcr	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way... /Ich bin halt so geboren....
Viciarg <a href="http://viciarg.deviantart.com/">http://viciarg.deviantart.com/</a>		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter



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](http://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](http://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
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscalp	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/Leopard hinter Zaun
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/Barbie
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley