



元認知訓練

MCT 9 | – 自尊心

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

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。





甚麼是自尊心?



???



甚麼是自尊心?



- 我們給予自己的價值



甚麼是自尊心?



- 我們給予自己的價值
- 我們對自己的主觀評價



甚麼是自尊心?



- 我們給予自己的價值
- 我們對自己的主觀評價
- 不一定跟其他人對我們的看法有關連



低自尊可以影響我們的精神健康

- 精神病患者經常受到低自尊心所困擾
- 低自尊心可以引致下列的心理問題：
 - 自我懷疑
 - 感到恐慌
 - 抑鬱症狀
 - 感到孤獨，寂寞



極端的自尊跟健康的自尊之間的分別

很多思覺失調患者（但不一定所有患者）感到被受迫害或有壓力。這感覺可以引致自尊降低。另一方面，有些病人可能認為自己注定要擔當特別的職責或被揀選進行重要任務，則可能反而會提升他們的自尊。



注意：誇大狂（megalomania）患者的思想（例如覺得自己較其他人重要及有權力）可能會暫時性提升他們的自我價值，但這並不等同一種健康的自尊心！

- 這感覺不會持久
- ... 而且並不建立在真實情況和真正的個人強項之上



但是…

- 每人都有自己的實力及強項，只是常常未曾被發掘
- 你可以亦應該對自己的優點感到自豪!
- 對自己優點的認知是建立自尊心的基礎



為何我們做這個練習？

許多（但不是全部！）精神病患者的自尊心較低，通常是由於負面的人際交往經歷。改善自尊心和**其他抑鬱**症狀可增強心理穩定性。這也可以幫助減輕精神病症狀。



自尊心的源頭

- 自尊並不一定是固定不變的，它可以來自於你生命中很多不同的範疇，並以不同的形式顯露（右圖的書架代表著這些範疇）





自尊心的源頭

- 自尊並不一定是固定不變的，它可以來自於你生命中很多不同的範疇，並以不同的形式顯露（右圖的書架代表著這些範疇）
- 關鍵在於我們是否只著眼於自己的弱點（=書架上空置的格子）而忽略了自己的強項或優點（=書架上放滿書的格子）





低自尊的人...

- ...傾向只留意到自己那些空置的格子，卻留意著別人放滿書的格子





低自尊的人...

- ...傾向只留意到自己那些空置的格子，卻留意著別人放滿書的格子
- ...傾向作出概括性而帶負面的自我評價（例如：“我很不中用”）





低自尊的人…

- …傾向只留意到自己那些空置的格子，卻留意著別人放滿書的格子
- …傾向作出概括性而帶負面的自我評價（例如：“我很不中用”）
- …不會區分人和行為（例如：“若我在一件事上未能成功，這就代表我整體來看是個失敗者”）





別忘記...

我是個很好的聆聽者，很可靠，
能夠維持跟朋友間的關係，也
能逗其他人笑

我現時失業；於上次測驗中不
合格

我對自己的頭髮感到滿意，喜
歡自己的眼睛，但我想長得更
高



人與人的關係

運動

工作

外表

嗜好

我是最後一個被揀選入校隊的人；
我拋球的技巧差勁，但是善於跳
舞

我喜歡烹飪，而且對音樂和政治
都很在行。我對文學和電影感興
趣



別忘記...

我是個很好的聆聽者，很可靠，
能夠維持跟朋友間的關係，也
能逗其他人笑

我現時失業；於上次測驗中不
合格

我對自己的頭髮感到滿意，喜
歡自己的眼睛，但我想長得更
高



人與人的關係

運動

工作

外表

嗜好

我是最後一個被揀選入校隊的人；
我拋球的技巧差勁，但是善於跳
舞

我喜歡烹飪，而且對音樂和政治
都很在行。我對文學和電影感興
趣

書架上哪些格子是你很久沒有留意的呢？入面可能有些什麼隱藏著的寶藏？



高自尊心的人有什麼特徵？

- 語音： ???
- 面部表情/ 動作： ???
- 姿勢： ???





高自尊心的人有什麼特徵？

- 語音：清晰，發音明確，適度的音量
- 面部表情/ 動作：眼神接觸，有自信的外表
- 姿勢：挺直身軀的

跟日常中很多事都一樣：不要做得過分（例如經常望著他人，不斷打斷別人的對話，命令其他人做事）





高自尊心的人不容易被察覺到的特徵

???





高自尊心的人不容易被察覺到的特徵

- 對自己能力的自信心
- 接受自己的失敗或失誤（而不貶低自我）
- 能夠自我反省，可以從錯誤中學習
- 對自己抱正面態度，例如，成功後欣賞自己





了解自己的長處

為何發掘自己的長處有時並不容易？

- 一個很普遍的假設： ‘如果我讚賞自己，我會變得自大’
- 在病發期間，我們更難看到或表現到自己的強項



了解自己的長處



奪回那些 ‘遺失了的寶藏’：

- 問問你的家人和朋友，他們在你身上發現到什麼優點
- 試想想一些你曾經成功處理事情甚至被讚賞的具體經歷（包括一些微不足道的事）
- ... 並把這些經歷記在一本 “快樂日記” * 裡，讓你在不愉快的時候也能重溫這些回憶

* 在你的“快樂日記”中，你只需記下當天正面的事情



練習 1

你欣賞自己的什麼？

你有什麼強項？

試於每題答一樣自己的優點



練習 2

- 站起來，放鬆並輕垂你的頭
- 往下望，放鬆你的肩膀和雙手，讓雙手輕垂，讓背部微微彎曲



練習 2

- 站起來，放鬆並輕垂你的頭
- 往下望，放鬆你的肩膀和雙手，讓雙手輕垂，讓背部微微彎曲
- 以這個姿勢在房中踱步！



練習 2

- 站起來，放鬆並輕垂你的頭
- 往下望，放鬆你的肩膀和雙手，讓雙手輕垂，讓背部微微彎曲
- 以這個姿勢在房中踱步！

感覺如何？



練習 2

- 現在請你讓整個上身放鬆並往下垂，然後緩慢地試著由下至上把每一節脊骨往上拉以挺直身軀。試幻想有人拿著你的頭髮嘗試把你向上拉



練習 2

- 現在請你讓整個上身放鬆並往下垂，然後緩慢地試著由下至上把每一節脊骨往上拉以挺直身軀。試幻想有人拿著你的頭髮嘗試把你向上拉
- 保留這個姿勢並在這房間中走動



練習 2

- 現在請你讓整個上身放鬆並往下垂，然後緩慢地試著由下至上把每一節脊椎骨往上拉以挺直身軀。試幻想有人拿著你的頭髮嘗試把你向上拉
- 保留這個姿勢並在這房間中走動

感覺如何？



練習 2

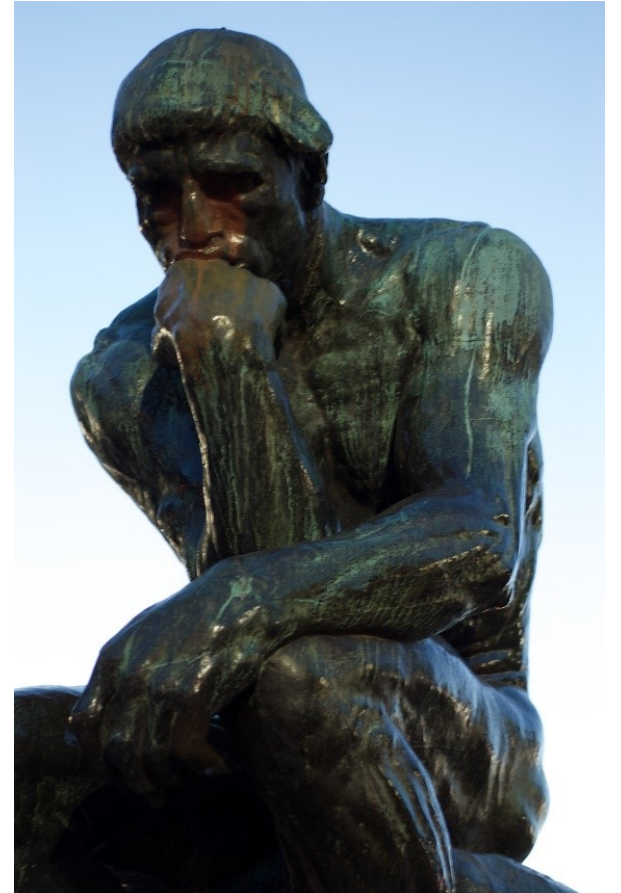
- 你可能留意到你的身體較平時挺直，而且感到更穩固踏實
- 一個穩固的直立姿勢不但令你看似更有信心，而且對你的自尊心也有正面的影響
- 一個正確的姿勢能助你發展新的自我態度：一個代表著‘我有信心’的身體語言（挺直的身軀，眼神接觸，清晰的發音）能夠促進自己的強項和真正的自信心

身體姿勢能夠演變成一種實際的態度！



鑽牛角尖：在思想中打轉而不向前

- 很多有心理症狀的人因為不停地鑽牛角尖和想來想去而被受困擾
- 你有沒有發現自己會不停鑽牛角尖？

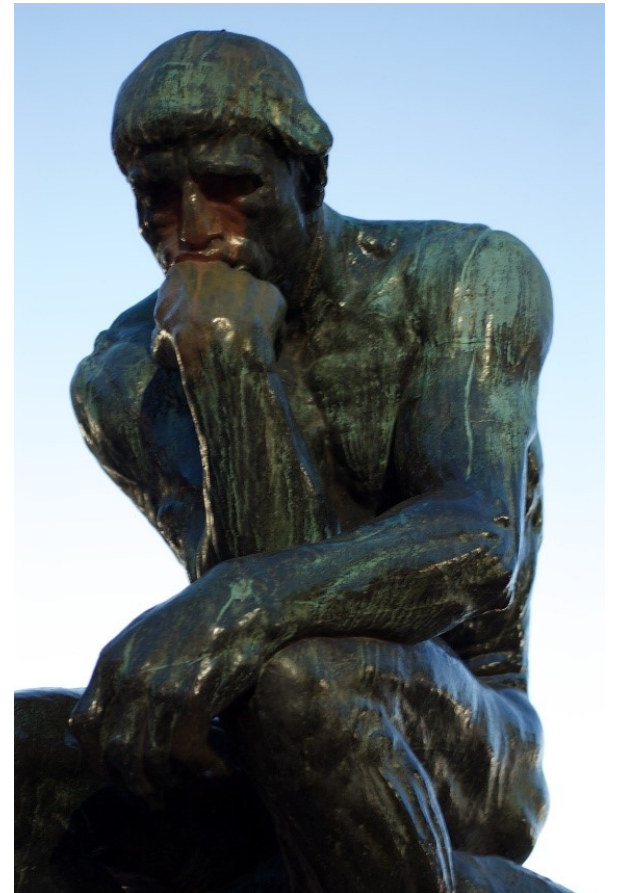




帶來的問題

不停鑽牛角尖會帶來以下的問題：

- 你的思緒會不停的在你腦中打轉：可是困擾你的問題仍然存在，並沒有被解決
- 你的自尊心會被貶低，因為你沒有留意一些有用和美好的思想或行動
- 跟 ' 目標為本的思維' 不同，鑽牛角尖的思想充滿著重複又重複的失敗和自責的想法，這些想法會不斷在腦中呈現





怎麼辦？

第一步，也是最重要的一步，是要明白鑽牛角尖並不是一個處理問題的有效策略。鑽牛角尖不能解決問題，反而會引致更多煩惱。

- 鑽牛角尖的思想畢竟只是思想…而並非現實！
- 嘗試留意這些想法，但是不要過分重視它們



阻止鑽牛角尖- 練習1: 把思想分隔...

- 試察覺你腦海中的思想，但不要干涉或輕視這些思想（“我是個蠢才，不能停止自己鑽牛角尖”；“我為何會有這個問題？”）
- 幻想望著你這些思想慢慢分離，好像正在離站的火車，天上的浮雲，或被風輕輕飄走的樹葉

這些造成困擾的思緒持續存在，不是因為它們是真實的，乃是因為它們使你感到害怕。這種恐懼令你不斷重複想著它們





阻止鑽牛角尖- 練習2: 利用動作令自己分神

體能練習

1. 站起來!
2. 把你的左手放在你的右邊肩膊
3. 把你的右手放在你的左邊肩膊
4. 抬起一隻腳...
5. ... 然後轉動那隻腳



阻止鑽牛角尖- 練習2: 利用動作令自己分神

體能練習

1. 站起來!
2. 把你的左手放在你的右邊肩膊
3. 把你的右手放在你的左邊肩膊
4. 抬起一隻腳...
5. ... 然後轉動那隻腳

你現在在想些什麼呢?



阻止鑽牛角尖- 練習2: 利用動作令自己分神

體能練習

1. 站起來!
2. 把你的左手放在你的右邊肩膊
3. 把你的右手放在你的左邊肩膊
4. 抬起一隻腳...
5. ... 然後轉動那隻腳

當你專注於這個體能動作時，本來永無止境，鑽牛角尖的循環就被打斷了



提升自尊心的小貼士

- 告訴其他人你渴望做到的事



提升自尊心的小貼士

- 告訴其他人你渴望做到的事
- 嘗試大聲並清晰地說話



提升自尊心的小貼士

- 告訴其他人你渴望做到的事
- 嘗試大聲並清晰地說話
- 作眼神接觸（起初跟熟悉的人，然後跟陌生的人）



提升自尊心的小貼士

- 告訴其他人你渴望做到的事
- 嘗試大聲並清晰地說話
- 作眼神接觸（起初跟熟悉的人，然後跟陌生的人）
- 挺直身軀：切記一個良好的直立姿態有助你的自尊甚至影響他人



功課

欣賞日常正面事情的小貼士：

- 在你出離家的時候，拿上一手顆粒狀物品（如波子，豆之類...），放在你的右邊口袋
- 當發生正面，美好的事情時（例如一個有趣的對話，朋友向你微笑，一頓美好的午餐等...），把一顆粒從右邊移到左邊的口袋
- 當你回家時，從左邊口袋拿出顆粒來並回想當天所發生的所有美好事情
- 就這樣，你把發生的正面回憶都記下，讓你能夠享受這些時刻。要不然，快樂的事情很容易被我們忽略和忘記



功課

欣賞日常正面事情的小貼士：

- 在你出離家的時候，拿上一手顆粒狀物品（如波子，豆之類...），放在你的右邊口袋
- 當發生正面，美好的事情時（例如一個有趣的對話，朋友向你微笑，一頓美好的午餐等...），把一顆粒從右邊移到左邊的口袋
- 當你回家時，從左邊口袋拿出顆粒來並回想當天所發生的所有美好事情
- 就這樣，你把發生的正面回憶都記下，讓你能夠享受這些時刻。要不然，快樂的事情很容易被我們忽略和忘記

你能夠想到其他方法，能令你享受和記著這些日常中快樂的事情嗎？



轉移到日常生活

學習目標：

- 自尊是我們給予自己的價值
- 留意你在生活的不同範疇上的優點，而且嘗試用剛剛學到的方法來提升你的自尊心
- 問問你的朋友，或利用 “快樂日記” 來尋找你忘記了的長處（“隱藏了的寶藏”）
- 留心每天那些快樂和正面的時刻！



這跟思覺失調有何關係？

許多（但不是全部！）精神病患者的自尊心較低，並且具有負面的思維模式（例如容易產生沉思），這會進一步降低其自尊心。



這跟思覺失調有何關係？

許多（但不是全部！）精神病患者的自尊心較低，並且具有負面的思維模式（例如容易產生沉思），這會進一步降低其自尊心。

例子： Harry在培訓結束時的最終考試之中，得到不好的評估。

評估： 起初，他質疑自己作為一名員工的資格，但及後他越來越貶低自己作為一個人的價值。他感到抑鬱，並懷疑自己。

但是： 在接下來的幾天裡，朋友可以幫助Harry，讓他清楚地知道該考試並不能將他評估為一個人與否，它只是反映在許多領域中，他的其中一個方面的表現而已。他不應該對考試結果掉以輕心，但同樣重要的是牢記自己的強項（在工作以及其他領域），不要對自己太苛刻。

重要提示： 即使遇到失敗，也永遠不要忽略生活中一切順利的事情。



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/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
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel