

家庭作業和訓練模組 1 精粹

• 歸因-責備與歸功 •

歸因 = 推斷事件發生的原因（如，指責他人和歸功於自己）

為什麼我們做這個練習？

研究顯示許多【但並非所有！】有抑鬱症的人：



- 傾向於把失敗和負性事件歸因於自己
- 通常傾向於將成功歸因於環境或運氣，而不是歸因於自己

這可能導致低自尊！

研究顯示許多【但並非所有！】有妄想症的人：



- 傾向於將負性事件和失敗歸因於其他人
- 有時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！

錯誤歸因的案例



娜娜經常摔倒。

自己的想法：叔叔利用在她頭中的電極發射脈衝導致了她摔倒。

另一種解釋！：她被診斷患有一種嚴重的神經系統疾病（多發性硬化）。

我們經常忽視了同樣的事會有完全不同的起因。

舉例：

一位好友沒有聽見你說話。

哪些原因可能導致這種情景？

...自己的	<ul style="list-style-type: none"> ■ 我很無聊 ■ 我在喃喃自語
...他人的	<ul style="list-style-type: none"> ■ 她不禮貌 ■ 她可能有問題
...情景的或偶然的	<ul style="list-style-type: none"> ■ 正在聽收音機 ■ 朋友的手機響了，幹擾了她的注意力

如上所示，事情會有完全不同的潛在起因。此外，大多數情況下幾種因素共同導致某種情況。然而，許多人偏好於只看重事情的一方面（如，責備他人而不是自己，或相反）。

抑鬱性歸因風格：

- 覺得要獨自為負性事件負責（比如，考試不及格 = “我很笨”）。
- 同時，將正性事件歸因於幸運/偶然、他人的貢獻，或者甚至懷疑事情的正性本質。



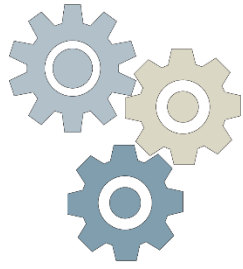
缺點： 自信心低並且，在其極端，這是一種不切實際的事實評價。

妄想性歸因風格：

其他人要為負性事件負責（比如，考試不及格 = “考官不公平”；沒有得到工作 = “他們從一開始就不喜歡我”）。同時，將正性事件完全歸功於自己（“我是最好的”）。



缺點： 自信心增加，但是，在其極端，這是一種不切實際的事實評價。此外，這種世界觀容易惹惱其他人（“替罪羊”）導致衝突。



家庭作業和訓練模組 2 & 7 精粹

• 輕率下結論 I 和 II •

為什麼我們做這個練習?



研究顯示許多精神疾病患者【但並非所有!】基於少量資訊做決策
這類決策風格容易導致錯誤。

因此，一種充分考慮所有獲得資訊、深思熟慮做決策的風格應該是首選的
許多【但並非所有!】精神病患者對現實的感知異常。

大多數其他人會忽視的、不可能的解釋被患者所考慮。

輕率下結論的案例:



在參加一個高檔社會活動時，卡爾聲稱他將是下一界德國皇帝。

背景：卡爾在聖誕蛋上發現了戴著皇冠的國王像。

但是！：沒有皇族血統，君主立憲制很久以前就在德國廢棄了；最
重要的是，聖誕蛋上的內容不應作為決定性的證據！

我們依據周圍環境中非常複雜的資訊作判斷。有時，我們作出結論卻缺乏百分百的證據。

- **原因/優點**：省時，使自己覺得安全，看起來果斷、有能力（“做出錯誤的決定總好於不做決定。”）



缺點：做出不正確的、危險的決定的風險...

恰當的做法應介於下列二者之間：匆忙做決定（**風險**：不恰當的、不正確的或危險的決策）
過於追求準確性（**缺點**：浪費時間）

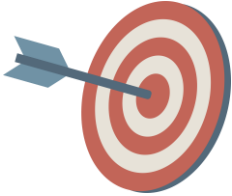
沒有百分百的證據 - 但是很少有理由去懷疑



- 空中有扇動翅膀的小物體：鳥！
- 從一扇窗中冒出煙。火災？可能，俗語說：“無風不起浪”。

但是：

- 一個男人在胡言亂語：他喝醉了嗎？
 - 仔細觀察他：這個男子是從酒吧出來的嗎？或者他身上有酒氣嗎？這位男子可能患有中風後語言障礙，或者其語言表達能力差。
- ⇒不應該輕率下結論（如，表現出對他的厭惡）。



學習目的：

- 當做重要、重大決定時，最好不要匆忙做決策，而要考慮所有相關資訊（“寧可求穩，以免事後後悔”）。
- 因此尋找盡可能多的資訊並且和他人交流資訊，尤其當做重大決策時（比如，感到你的鄰居在追趕你->不要立刻攻擊假想的敵人！）
- 對於不那麼重要的事，我們可以快些做決定（如，選擇什麼牌子的優酪乳或什麼類型的蛋糕，選什麼數字買彩票）
- 人非聖賢孰能無過 - 為你犯錯的可能性做好準備

不確定的感覺能讓人不快，但通常這種感覺能阻止我們犯下嚴重的錯誤：

生命通常都很複雜，有時我們的確很難把所有資訊在短時間內消化掉。可是，我們不應該在這些資訊還沒有消化掉就跳到結論。尤其是在複雜的情境下，很多東西容易被忽略，這些情況下對自己初步的判斷過分自信對事情並沒有好處。花點時間去收集多些資料，再問問可信的人。嘗試用不同的角度分析該事（那看法的好處跟壞處是什麼？）。這樣可能會讓人產生令人不快的不確定感，但能令人看到一個比較真實的狀況，從而防止我們定下錯誤的結論。長遠來說，這樣或許就能降低你的負面情緒，如驚恐或受威脅的心理。

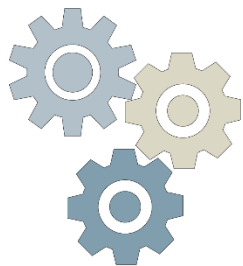
我曾經做過的（...可能後悔的）輕率的決定/判斷/評價

例 1

畢業後我開始了保險銷售人的職業訓練。儘管我有不同的興趣和優勢，但是我的父母一直給我壓力。現在我後悔這個決定放棄了培訓。

例 2

在舞會上一個漂亮的女孩在看我，我認為她想邀我跳舞。但後來她給我一巴掌，我猜我誤解了當時的情景。



家庭作業和訓練模組 3 精粹

• 改變信念 •

為什麼我們做這個練習？



研究顯示許多【但並非所有】精神病患者即時面對挑戰其信念的資訊時，仍繼續堅信他們對事件的觀點或信念。

這會導致人際交往問題，並會妨礙健康的、現實的對待周圍環境的觀點的形成。

難忘矯正的案例：

娜娜割破了同事的輪胎！

背景：娜娜感覺受到了騷擾。

但是！：儘管有些同事確實對娜娜做了不公正的評論，但是她把所有的同事都一概而論，完全陷入了自己的陰謀理論。她忽略了有些同事對待她是公正的。

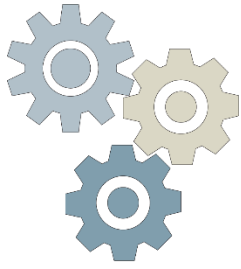
人們有先入為主的傾向（如，偏見，“第一印象=最佳印象”）

理由：

- 偷懶，
- “證實偏見”（ -> 只尋找支持自己理論的證據）
- 欠考慮，容易在複雜世界中的定位
- 傲慢。

問題：

- 錯誤的判斷（如，種族偏見）被維持
- 錯誤的過度泛化（“以偏概全”）可能發生
- 有的人可能得不到本應得到的第二次機會



家庭作業和訓練模組 4 & 6

• 移情...I 和 II •

為什麼我們做這個練習？

研究顯示許多【但並非所有！】有精神問題的人（尤其是精神病患者）有下列問題：

- 難以發覺和評價他人的面部表情（如，悲傷，快樂）
- 難以從正在進行的行為中推測他人的動機或下一步行動

社會誤解的案例：

當小包打開窗子時，他鄰居拉上了窗簾。

評價：對於他而言，這是鄰居在密謀反對他、試圖把他從這棟房子趕走的最佳證據。

但是！：這可能純粹是偶然，或者可能鄰居穿著便服，不想被看見。

情感識別障礙如何促使了精神疾病誤解的形成 - 舉例：

焦慮和驚恐感會妨礙對他人或情景的客觀評價：

- 來自朋友的鼓勵的話語不被相信。
- 將醫生的微笑理解為鬼臉。
- 公共汽車上一位經常遇到的乘客緊張的表情被誤解為警告（如，即將到來的攻擊）。

有時我們傾向於過度評價他人的“身體語言”（如，摸鼻子 = 撒謊？；交叉雙臂 = 傲慢？）或輕率推斷某人的思想或意圖。通常，為了做出有效的判斷必需更好的瞭解某人。

身體語言和對情景的第一印象提供了重要的資訊，然而，一個人應該收集更多的資訊以獲得全面的瞭解。

什麼有助於我們理解他人的行為？



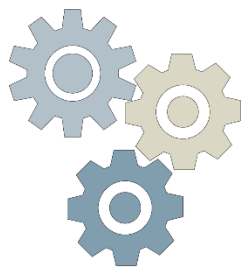
舉例：一個人交叉著雙臂。
為什麼？傲慢自大，不安全，這人覺得冷？

- 關於這個人的先驗知識：這個人傾向於是傲慢的還是害羞的？
- 環境/情景：當一個人在冬天交叉著雙臂時，他/她可能冷！
- 自我觀察：在什麼情景下我會交叉雙臂？（小心！不要立即由己及他）
- 面部表情：這個人看起來是憤怒的還是友好的，等等？



學習目的：

- 只有當你非常瞭解一個人或只有當你一直密切觀察一個人時，你才能得到關於這個人的可靠的結論。
- 面部表情和姿勢是猜測一個人的感受的重要線索，但有時也會造成誤導。
- 當評價複雜情況時，考慮所有可獲得的資訊是至關重要的。
- 考慮的資訊越多，就越可能做出正確的判斷



家庭作業和訓練模組 5 精粹

• 記憶 •

為什麼我們做這個練習？

- 研究顯示許多【但並非所有！】精神病患者和沒有精神疾病的人相比對錯誤記憶更自信。
- 同時患者對於真實記憶（即，確實發生過的事情）的自信減弱
- 這可能導致難以區分真實記憶和錯誤記憶，從而可能妨礙形成健康的、現實的對周圍環境的認識。

錯誤記憶案例：

郝波回憶被中情局 CIA 綁架過。

背景：郝波疾病復發後曾被強制護送入精神病院；由於害怕和混亂，他錯誤地記得護理人員是秘密服務機構的成員。

我們記憶力是有限的。

例如：半小時前聽過的故事大約就有 40% 的細節不能生動地回憶起來。

- 優勢：我們的大腦不會因無用的資訊而超負荷。通常，無關緊要的資訊會流失...但是
- 缺陷：...許多重要的資訊也可能消逝（如約會、節日的記憶、在學校裏學過的知識...）

什麼會干擾記憶中資訊的儲存？



- 學習時受到干擾（->收音機,房間內的其他人，不愉快的氛圍）
- 緊張 & 壓力
- 過度飲酒!
- 學習後轉移注意力的活動（如，看電視）

如何提高記憶力？



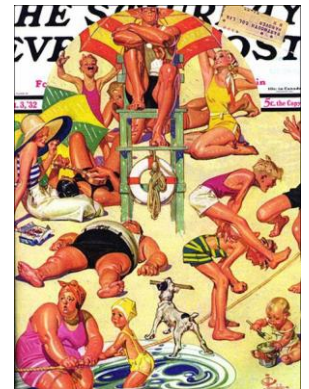
- 反復誦讀&經常回憶；理解記憶
- 對於抽象事物：努力去想一些例子或者用簡單的事物來輔助記憶（例如，用英文單詞螺絲釘 **screws** 可以記住下列單詞：**lefty** 左撇子 = **loosy** 鬆散的; **righty** 右手的 = **tighty** 繃緊的）

- 結合已有知識
- 避免學習太久
- 不喝或少喝酒
- 學習完後立即上床睡覺（以免受到進一步的幹擾）
- 調用多種感官協同記憶（如，聽、看、做筆記）

注意：錯誤記憶可能強加入我們的記憶中！！！！

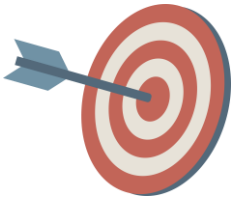
舉例：許多人（大約 60-80%聲稱記得圖片中有一個球或一條毛巾。事實上這兩個物體都沒有被顯示。

我們的記憶給我們開了玩笑！



並非我們記住的一切都實際發生過！

- 我們的大腦會用以往發生過的、相關的事件取代遺忘的資訊或增添虛構的資訊（如節假日典型的海灘場景）。一些物體被“按照邏輯”增加進去（在這個例子中如：球、毛巾）！
- 通常可借助回憶的生動性來區分真實記憶和錯誤記憶：錯誤記憶是相當“蒼白的”，缺乏細節的。



學習目的:

- 我們的記憶會給我們開玩笑！
- 尤其對於重要事件（爭吵，目擊者，證詞等等），要牢記在心：如果我們不能記住某件事情的生動細節；
- 不要太確信你的回憶是真實的。
- 尋找額外的資訊（如，目擊者）。

例如:

你和某人爭吵過，模糊地記得他/她用言語侮辱過你。
想想你的記憶也許在給你開玩笑或者你的記憶可能扭曲了。此外，問問當時在現場的人。

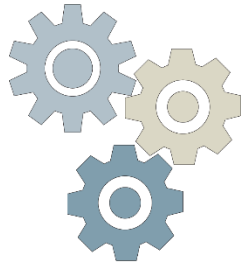
什麼時候你的記憶被戲弄過？

例 1

我記得在一次爭吵中，某某如何說我“傻”。但是所有其他的在場者都不能證實這一點，因此可能我只是在想像這些，因為我是如此心煩意亂。

例 2

我記得 3 歲時我曾登上過長城。然而，我當時太小不可能記得，可能是我的父母給我講過太多次這個故事以至於我現在想像記得我自己做過。



家庭作業和訓練模組8精粹

• 自尊心 & 情緒 •

為什麼我們做這個練習？

許多有心理問題的人都顯示出可能產生抑鬱的思維扭曲。
高強度的、連續的訓練可以改變這些思維扭曲。

有證據表明抑鬱性思維和低自尊有遺傳學基礎。此外，苛刻的、忽視子女的父母和創傷性生活事件會促使負性自我形象的產生。



但是：抑鬱並不是不可挽回的宿命！

抑鬱性思維結構是能夠被改變的，比如通過心理治療和所謂的認知重建。

然而，如果認知重建進行得不規律，且持續較長的時間，負性自我形象和負性思維將不會發生持久的變化。

接下來你被要求做一些練習作為家庭作業。這些練習僅僅是初步的啟動，應該持續的練習下去。

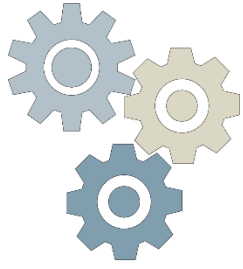
誇大的泛化
(請找出你自己的例子)

舉例	抑鬱性評價	有益的評價
我曾經不認識一個人人皆知的外語單詞。	我真的很笨。	我知道其他東西；其他人更熟悉這個話題，因為他們一直在從事相關的事情。

減少抑鬱情緒和低自尊的小竅門（只有規律的練習才會起作用）



- 每晚記錄下幾件當天發生的積極的事情（大約 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”！【小貼士：剛開始時你可能覺得這樣做有點傻！】
 - 接受稱讚，並記錄下來，以便處於困境時利用這些資源。
 - 盡力去回憶你確實感覺很好的情景，儘量動用你所有的感官（視覺、感覺、嗅覺……），可能還需要相冊的幫助，去記住這些情景。
-
- 做一些確實讓你感到高興的事 - 最好和其他人一起做（比如，看電影，喝咖啡）。
 - 鍛煉（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。



家庭作業和訓練模組9精粹

• 自尊心 •

我們為何做這個模組？

很多精神病患者都受低自尊心困擾

自尊心是什麼？



自尊是我們給予自己的價值，也是我們對自己的主觀評價，並不一定跟其他人對我們的看法有關連。低自尊可以引致不同的心理問題，例如：自我懷疑，感到恐慌，抑鬱症狀，感到孤獨寂寞

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
- 關鍵在於我們是否只著眼於自己的弱點而忽略了自己的強項或優點

低自尊的人...



- 傾向只留意到自己（明顯）的缺點
- 傾向作出概括性而帶負面的自我評價（例如：“我很不中用”）
- 經常不會區分人和行為（例如：我在一件事上未能成功，這就代表我整體來看是個失敗者）

高自尊的人...

容易被察覺到的特徵：



- 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

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（而不貶低自我價值）

- 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

以下請做一些功課的練習

1. 注意自己的強項:

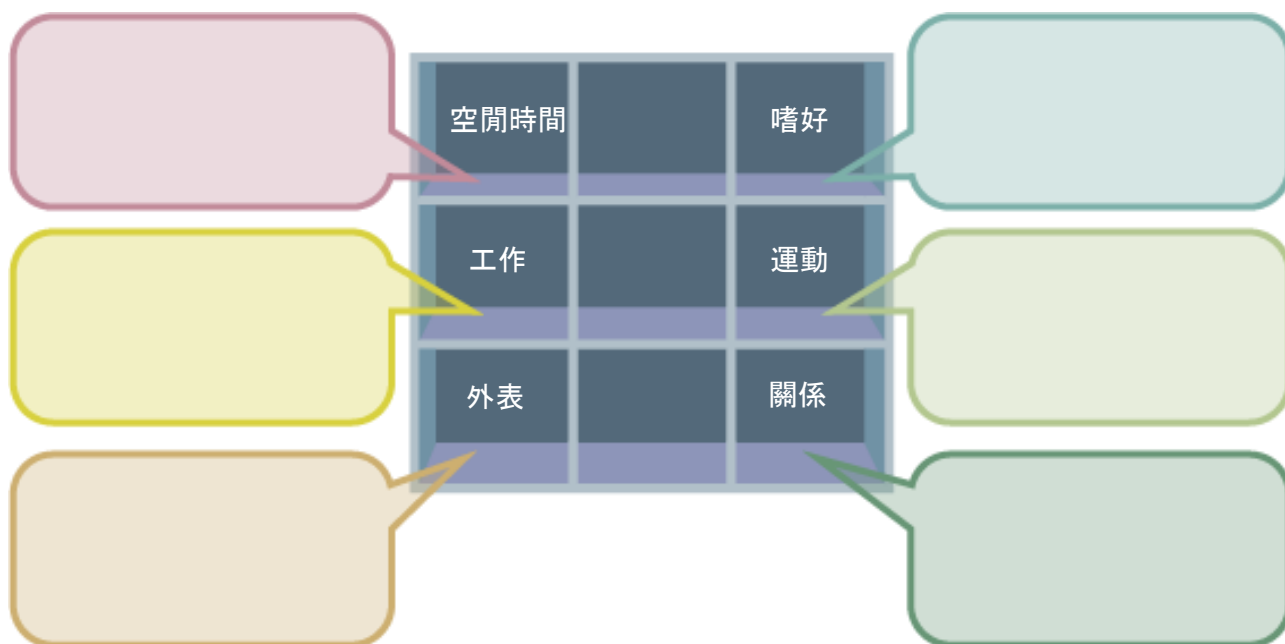
你擅長些什麼? 你曾經因為什麼而得到讚賞

例子: “我擅長運用工具作修理, 並能夠修理舊車”

你有什麼強項?

2. 試幻想你的生活如一個充滿不同格子的書櫃

- 有沒有一些格子是你很久沒有理會到的呢？在格子上請填上你生活中不同範疇上的強項的例子：



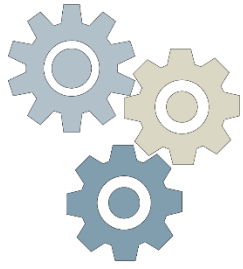
提升自尊心的小貼士

- 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



學習目的：

- 自尊是我們給予自己的價值
- 留意你在不同範疇上的優點，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”）



家庭作業和訓練模組10精粹

• 應付歧視 (污名) •

我們為何做這模組?

很多被診斷患有精神分裂或思覺失調的人[不一定全部人!] 會因為他人對此病的前設而受到歧視。為了防止歧視, 選擇性地跟其他人解釋病徵和症狀可以是很有效的

- 污名化 是當個人或群體被認為有一些負面的特質
- 當人沒有審慎地與現實作比較便下這結論時, 污名便有可能發生
- 污名可以把人貶低或/和孤立.

污名化的後果

- 其他人可能會把思覺失調和精神分裂這些術語跟一些不準確的觀念連繫
- 媒體中存有偏見的描述可以引致普遍性(錯誤或不準確)的前設(所謂“一知半解”)

為了減少污名, 有關思覺失調和精神分裂普及的模式化觀念必須被辨認和糾正/處理

我有什麼可以做?

多閱讀有關你的病, 並跟人溝通有關你的真實經歷!

我應如何告訴他人有關我的病?

建議: 描述你的症狀而不是直接告訴他們你的診斷結果



- 尤其, 如果你不是跟對方很熟悉, 我們的建議是: 描述你的症狀, 因為這往往勝於提及你(意義較含糊)的病名 (如精神分裂, 思覺失調)。例如, “幾乎每人都知道那種被監視著的感覺, 就如在地鐵或街上。我有同樣的感受, 但是更嚴重和長時間。在此期間, 我正在應付和處理這問題, 現在這個感覺已經很少出現。”
- 要能夠跟他人解釋你的病, 你需要首先對自己的病非常熟悉!

試想出一些最有效表達你的主要病徵的方法

病徵	如何表達
幻覺	
妄想	
不具體的症狀, 例如抑鬱症, 言語失常, 注意力缺乏症	

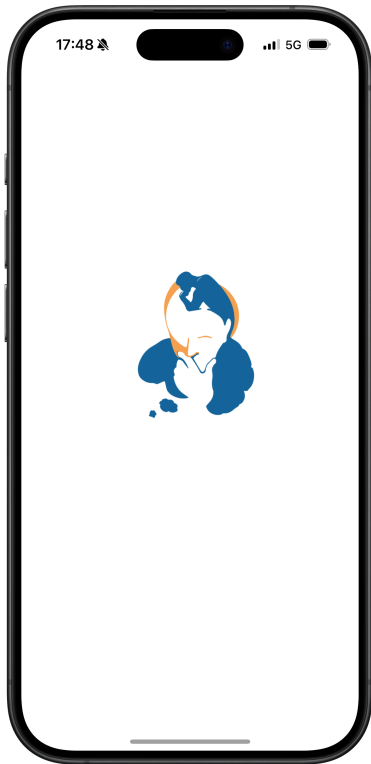


學習目的:

為了防止偏見和污名, 充分地跟他人描述你的病是很重要的

- 精神病很普遍
- 如果你對於分享你的病況詳情覺得不自在, 你毋須被逼去實行
- 跟你信任的人傾談有關你的病是很重要和有用的, 因為這能助你得到身邊的人的支持並更加有效防止舊病復發。
- 有時, 其他人或會對病症持有不正確的觀念。跟他們解釋你(思覺失調)的症狀
- 可以比告知他們病名更有效, 因為病症可能被誤解了

COGITO (MCT smartphone app)



www.uke.de/mct_app

