

# 歡迎參加

## 訓練模組 8: 自尊心 & 情緒

# 抑鬱症狀？

???



# 抑鬱症狀？

1. 悲傷，情緒低落
  2. 缺乏動力
  3. 缺乏自尊，害怕被拒絕
  4. 憂心忡忡（如，擔心未來）
  5. 睡眠紊亂，莫名疼痛
  6. 認知功能受損（難以集中注意力，記憶力減弱）
- ...

# 我生來就... 我已經變得那樣？



我們是樂觀還是悲觀是天生的嗎？我們的情緒狀態會隨時間變化嗎？

# 我生來就... 我已經變得那樣？



我們是樂觀還是悲觀是天生的嗎？我們的情緒狀態會隨時間變化嗎？

“天性”：有證據表明抑鬱思維和缺乏自尊有遺傳學基礎。

# 我生來就... 我已經變得那樣？



我們是樂觀還是悲觀是天生的嗎？我們的情緒狀態會隨時間變化嗎？

“天性”：有證據表明抑鬱思維和缺乏自尊有遺傳學基礎。

“養育”：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。

# 我生來就... 我已經變得那樣？



我們是樂觀還是悲觀是天生的嗎？我們的情緒狀態會隨時間變化嗎？

“天性”：有證據表明抑鬱思維和缺乏自尊有遺傳學基礎。

“養育”：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：抑鬱性思維結構是能夠被改變的。抑鬱並不是不可挽回的宿命！

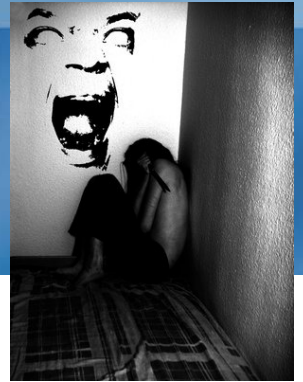
# 為什麼我們做這個練習？



許多有心理問題的人都顯示出可能促使抑鬱產生的思維扭曲。

高強度的、連續的訓練可以改變這些思維扭曲。

# 精神病 & 抑鬱

妄想對自尊的影響





 妄想對情緒的負性影響	 妄想對情緒短期的正性影響
???	???
???	???
???	???

# 精神病 & 抑鬱

妄想對自尊的影響



 妄想對情緒的負性影響	 妄想對情緒短期的正性影響
在精神病發作期間：長期感受到受威脅	???
在精神病發作期間：聽到擾人的、有損于健康的聲音	???
在精神病恢復期：羞恥感，未來似乎破碎了	???

# 精神病 & 抑鬱

## 妄想對自尊的影響



### 妄想對情緒的負性影響

在精神病發作期間：長期感受到受威脅

在精神病發作期間：聽到擾人的、有損于健康的聲音

在精神病恢復期：羞恥感，未來似乎破碎了



### 妄想對情緒短期的正性影響

在精神病發作期間：衝動，興奮，“有些事終於發生了”

在精神病發作期間：聽到誇讚你的聲音

有（誇大）妄想時：感到有權利，是天才，重要（有權勢的對手）和使命感

# 精神病 & 抑鬱

## 妄想對自尊的影響

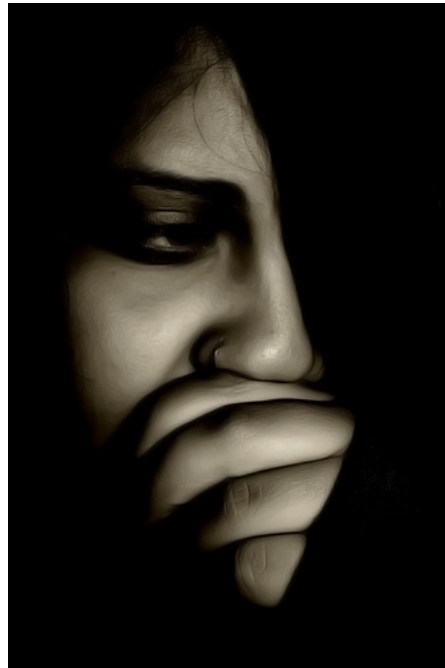


精神症狀對自尊的短期正性效應通常會被精神症狀長期的負性後果所沖淡；例如：

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

沒有醫生的許可而停止服藥是非常危險的，只會導致重歸充滿威脅的、紊亂的精神世界，尤其是精神疾病發作時常常會感到恐懼！

# 抑鬱和低自尊的人特徵性的思維及其思維方式 是什麼？



# 1. 誇大的泛化

更現實和更有用的評價是什麼？

事件	錯誤的泛化 正性的 / 建設性的評價
你用了一個不恰當的英語單詞； 有一本書你沒有讀懂。	“我很傻！” ???
考試不及格。	“我是個失敗者！” ???
討論中受批評。	“我一無是處！” ???

# 1. 誇大的泛化

更現實和更有用的評價是什麼？

事件	錯誤的泛化 正性的／建設性的評價
你用了一個不恰當的英語單詞； 有一本書你沒有讀懂。	“我很傻！” “人無完人” “我真的對這本書感興趣嗎？”
考試不及格。	“我是個失敗者！” “下次，我會更努力地學習。”
討論中受批評。	“我一無是處！” “也許其他人是對的，我可以從中學習到一些東西嗎？”

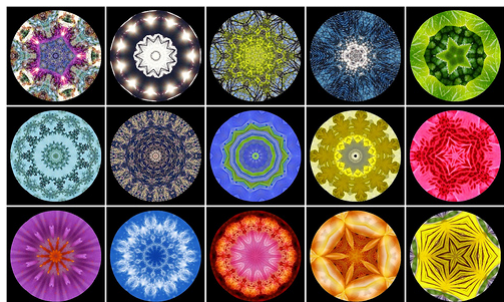
# 1. 誇大的泛化

更現實和更有用的評價是什麼？

事件	錯誤的泛化 正性的 / 建設性的評價
你用了一個不恰當的英語單詞； 有一本書你沒有讀懂。	“我很傻!” “人無完人” “我真的對這本書感興趣嗎？”
考試不及格。	“我是個失敗者!” “下次，我會更努力地學習。”
討論中受批評。	“我一無是處!” “也許其他人是對的，我可以從中學習到一些東西嗎？”

允許犯錯誤!: 人無完人！即時你有時說話結巴，這並不意味著你不能表達你自己。即時你偶爾犯錯，這並不意味著你粗心大意。

# 換個角度：不要把從一件不完美的事物中得到的結論推及到一切事物中去！



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？事業一帆風順，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，而且這個夜晚確實玩得很開心。
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，而且這個夜晚確實玩得很開心。
人們聚在一起。他們正朝你這邊張望。	“他們在嘲笑我。”	他們只是出於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，那麼其他人並不一定也要和我持同樣觀點。
- 通常會有許多種觀點、判斷和偏好。其他人也許不一定贊同我對智力或長相等的理解。



# 4. 否認正性反饋，但不加批判的接受所有負性反饋！

更現實和更有用的評價是什麼？

事件	性抑鬱評價 正性的／建設性的評價
<p>你因為成績出色受到稱讚。</p> 	<p>“那個人只是試圖恭維我，不誠實”；“只有他/她這樣想...”</p> <p>???</p>
<p>你挨批評了！</p> 	<p>“我已經被人發現了，我毫無價值...”</p> <p>???</p>

# 4. 否認正性反饋，但不加批判的接受所有負性反饋！

更現實和更有用的評價是什麼？

事件	性抑鬱評價 正性的／建設性的評價
<p>你因為成績出色受到稱讚。</p> 	<p>“那個人只是試圖恭維我，不誠實”；“只有他/她這樣想...”</p> <p>“有人認可你的成績，這很好！”</p>
<p>你挨批評了！</p> 	<p>“我已經被人發現了，我毫無價值...”</p> <p>???</p>

# 4. 否認正性反饋，但不加批判的接受所有負性反饋！

更現實和更有用的評價是什麼？

事件	性抑鬱評價 正性的／建設性的評價
你因為成績出色受到稱讚。 	“那個人只是試圖恭維我，不誠實”；“只有他／她這樣想...” “有人認可你的成績，這很好！”
你挨批評了！ 	“我已經被人發現了，我毫無價值...” “那個人可能今天心情不好”；“我能從這些批評中獲益嗎？”

# 5. “全或無的思維”/ 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 積極的 / 由建設性的評價
你發現你的皮膚上有快黑色的斑點。	“我得了癌症，我要死了” ???



# 5. “全或無的思維”/ 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 積極的 / 由建設性的評價
你發現你的皮膚上有快黑色的斑點。	“我得了癌症，我要死了” 請教他人或向醫生諮詢



# 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/建設性的評價
你有反復出現的消極想法（比如，“你一無是處”，“失敗者”，“哦，你真傻”）。	“我絕不能認可這些消極的想法”……但是這行不通（->參見下面的練習） ???



# 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/建設性的評價
你有反復出現的消極想法（比如，“你一無是處”，“失敗者”，“哦，你真傻”）。	“我絕不能認可這些消極的想法”……但是這行不通（->參見下面的練習） 質疑這些想法是否公正。與這些想法相悖的想法是什麼？ 通過從事愉快的活動來分散注意力。

## 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！



大多數人可能會想到大象和/或和大象有關的東西（如，動物園，狩獵，非洲等等）。

如果人們試圖去有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事件——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。

## 6. 思維進一步扭曲

### ➤ 和其他人作比較：

- 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“幸運的惡魔”，你會發現即使是他們也會有缺點和問題。

## 6. 思維進一步扭曲

### ➤ 和其他人作比較：

- 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“幸運的惡魔”，你會發現即使是他們也會有缺點和問題。

### ➤ 追求完美：

- 不要對自己有太多諸如此類的要求



- “我必須總是看起來儀錶堂堂”
- “我必須總是表現得很聰明”
- “我必須總是最令人愉快的”

# 意識到你的優點



- 不要總是盯著你的缺點，要強調你的優點。
- 每個人都有他或者她引以為傲、而不為人所周知的優點.....這些優點倒並不一定要是世界記錄或者家喻戶曉的發明創造。

# 意識到你的優點



1. 想想你自己的優點。  
我能做什麼？過去我受過哪些表揚？ 比如，我有手工天分……

# 意識到你的優點



1. 想想你自己的優點。  
我能做什麼？過去我受過哪些表揚？ 比如，我有手工天分.....
2. 想像特定的情景。  
什麼時候？在哪里？我做過什麼？誰給過我正性的反饋？  
比如，上周我幫助一位朋友裝飾了她的公寓。我很高興能幫助她.....

# 意識到你的優點



1. 想想你自己的優點。  
我能做什麼？過去我受過哪些表揚？ 比如，我有手工天分.....
2. 想像特定的情景。  
什麼時候？在哪里？我做過什麼？誰給過我正性的反饋？  
比如，上周我幫助一位朋友裝飾了她的公寓。我很高興能幫助她.....
3. 寫下來！  
定期讀並且不斷擴充。當處於危機時（比如，當你認為自己毫無價值時），回到這些記憶中去。比如，記下那些順利的事情或者你受過的稱讚...

# 減少抑鬱情緒和低自尊的小竅門

- 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。



# 減少抑鬱情緒和低自尊的小竅門

- 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！】



# 減少抑鬱情緒和低自尊的小竅門

- 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。



# 減少抑鬱情緒和低自尊的小竅門II

- 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。



# 減少抑鬱情緒和低自尊的小竅門II

- 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）。



# 減少抑鬱情緒和低自尊的小竅門II

- 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。



# 減少抑鬱情緒和低自尊的小竅門II

- 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。



## 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。
- 注意到這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。
- 注意到這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）。
- 用前面提到的一些小竅門去減少抑鬱情緒和低自尊。

# 轉向日常生活

### 學習目標：

- 抑鬱並不是不可挽回的宿命。
- 注意到這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）。
- 用前面提到的一些小竅門去減少抑鬱情緒和低自尊。
- 萬一抑鬱症狀嚴重，要和心理醫生或者精神科醫生聯繫。

# 如何對待這些精神症狀？

許多有精神症狀者都自尊心低，尤其是在症狀發作之後（感到羞恥；擔心被朋友遠離自己）。在疾病的急性期，有些人會報告感到恐懼，但也會報告其他的情緒：

# 如何對待這些精神症狀？

許多有精神症狀者都自尊心低，尤其是在症狀發作之後（感到羞恥；擔心被朋友遠離自己）。在疾病的急性期，有些人會報告感到恐懼，但也會報告其他的情緒：

- 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）

# 如何對待這些精神症狀？

許多有精神症狀者都自尊心低，尤其是在症狀發作之後（感到羞恥；擔心被朋友遠離自己）。在疾病的急性期，有些人會報告感到恐懼，但也會報告其他的情緒：

- 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：比利覺得受到秘密服務的干擾。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，另一方面，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。

# 如何對待這些精神症狀？

許多有精神症狀者都自尊心低，尤其是在症狀發作之後（感到羞恥；擔心被朋友遠離自己）。在疾病的急性期，有些人會報告感到恐懼，但也會報告其他的情緒：

- 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：比利覺得受到秘密服務的干擾。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，另一方面，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。

用上述討論過的技巧努力去構建健康持久的自尊心。

**感謝您的參與!**

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.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>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</b>	<b>Description/Kurzbeschreibung</b>
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	yourewonderingandthinki ng	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
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown

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
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscaly	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