

# 敘事增強暨認知治療

團體治療手冊

( 參加者手冊 )

原作者：

Philip T. Yanos, Ph.D.

David Roe, Ph.D.

Paul H. Lysaker, Ph.D.



## 第 1 部分：團體簡介

(治療單元 1 與 2)

## 前言

有越來越多人相信，精神疾病是可以復原的。學術研究、專家意見、以及患有精神疾病的人，都提供了振奮人心的證據，證明了儘管需要無時不刻的奮鬥，但是患有精神疾病的人們多數都能持續過著充實與有意義的生活。對於不同的人而言，復原代表不同的意義。但是，與精神疾病共處的人，有許多都解釋他們在復原的過程當中一個很重要的部分，就是對自己感覺更好、擁有希望，並且相信他們能夠朝向人生重要的目標邁進。

但有個東西會阻礙康復的過程與希望之擁有，它就是「自我烙印」。自我烙印指的是當一個人相信自己確實有某種精神疾病之負面刻板印象的時候——比如：患有思覺失調症這種精神疾病的人無法變好、無法工作或感到生活充實與富足。

本團體方案的目的，是為了協助與精神疾病共處的人們，學習如何注意到自我烙印及如何應對自我烙印。為達到此目的，本方案將持續 20 個治療單元，而且將分成五個部分：

- 第一個部分是團體介紹。在此部分，我們將開始了解彼此、同意某些團體期望與規範，並且實際做一些練習，探索我們對自己的看法。這部分應該需要 2 次左右的團體會議。
- 第二個部分稱為烙印教育。在此部分，我們將提供並討論烙印、自我烙印、精神疾病與其復原的資料，以及你個人在這些方面的經驗。這部分應該需要 3 次左右的團體會議。
- 第三個部分稱為認知重建。認知重建是一種可以學習的技能。在此部分將試圖協助你發展出策略，來辨認並改變你對自己的負面想法。這部分應該需要 7 次左右的治療單元。
- 第四個部分稱為敘事增強。敘事增強是關於敘述與重新敘述你自己的個人故事，讓你能夠創造一個新的故事，從中發現生活中的挑戰與亮點，還有你對未來的期望，以及打算如何進行。這部分將是團體在後續 7 次治療單元的焦點。
- 第五個部分，也是與最後一部分，將進行 1 次團體會議，將聚焦於完結式。在這最後一次團體會議中，我們將思考從團體中學到的、

每個參與者從團體中獲得的，以及這些東西將來對他或她有何幫助。

### **此方案對你有何幫助？**

它可協助你對於自己的身分發展出更多正面的意見，也能協助你拒絕其他人對精神疾病的負面與不正確看法，同時也協助你排除你對自己已經形成的負面看法。

### **此方案如何「產生效果」？**

本方案將每週舉行團體會議，在會議中你可以學到精神疾病及其復原、學到如何辨認與挑戰人們對精神疾病的不正確看法，並且發展出更正面的自我意識。本方案所使用的手冊內含講義與練習，目的是要引導參與者歷經學習過程，但是也會有時間討論你的意見與感受。如果你可以參加每一次團體會議、以開放的心胸來傾聽、並且嘗試將所學的應用在團體之外的生活當中，你就可以從方案中學到最多。

## 團體規範與期望

認同一些規範與期望很重要，它有助於創造並維持一個相互尊重與愉快的氣氛，這對參與者在團體中感到舒適很有幫助。下列是我們認為有助於創造並維持一個相互尊重與愉快的氣氛，所需要的規範與期望。讓我們來討論一下。

- 1) 團體成員必須尊重團體中共同的保密事項，而且不得在團體之外談論。
- 2) 團體成員必須總是恭敬對待彼此，並且試著不去論斷，尤其不可在團體中妄言置評。
- 3) 團體成員談話時必須留意，要確保有留時間給其他人分享他們的觀點。
- 4) 團體成員在傾聽團體中討論的資料時，必須嘗試保持開放的心胸。
- 5) 選擇參與的團體成員，被期待要定期出席、準時到場，而且若有理由不克出席，需通知團體主持人。

現在我們將要開始探索自我身分的過程，並且開始了解彼此。

**練習 1**：花幾分鐘使用以下空白處，描述你自己在當前生活中的身分。

**練習 2：**花幾分鐘使用以下空白處，描述你對於自己曾經有過的精神疾病與精神治療經驗，有何想法與感受。

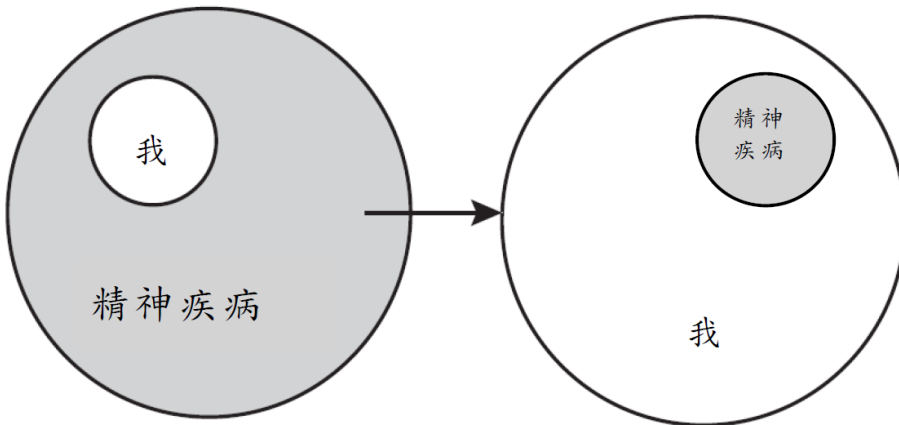


**練習 3：**花幾分鐘使用以下空白處，描述你被診斷的疾病與你的關係如何

（例如：你覺得疾病佔據了不屬於你身分的程度到多大？你覺得疾病侷限了你的身分到何種程度？）

## 個人身分與疾病

### The Recovery Journey (復原的旅程)



上圖的第一個圓，表示被診斷有精神疾病的人，時常感到被精神疾病「接管」而變成其主要身分的情況，使他們在生活中扮演其他重要角色的空間被減小到所剩無幾（例如：做朋友、當父母親、當員工、當運動員、當志工等等）。但是在復原過程中，人們與他們生活中的重要部分重新連結，並且能自我經歷成為更完備的、具有多重身分的人（朋友、父母、員工、運動員、志工等等），而非縮小成一個只剩診斷名稱的人。

### 從現在到下次治療單元之間：

- 1) 我們鼓勵你帶這份練習單回家或到任何你喜歡的地方，並且仔細看我們所做過的練習。
- 2) 你可以隨你所意和另一個重要的人、朋友、家人或其他人分享你在團體會議後所產生的任何想法或感受。例如——在我寫的東西裡面哪個對我很重要？我所得到的回饋當中哪個對我而言很重要？在團體會議中我對自己認識了些什麼？我對自己有認識到任何新的或驚人的東西嗎？

## 第二部分：心理教育

(治療單元 3 至 5)

在此部分我們將聚焦於 3 個主題：

- 1) 學習基本概念，包括烙印與自我烙印。
- 2) 討論許多人對精神疾病所存在的常見迷思與錯誤觀念，並且提出真相予以駁斥。
- 3) 討論在被診斷有精神疾病以後揭露的時機。

## 烙印與自我烙印

烙印指的是人們對於某個族群的成員特徵，所產生的負面與不正確看法。例如「金髮女孩都是笨蛋」、「醫生都沒有愛心」、「老年人都很小氣而且愛發牢騷」、「年輕人都很沒禮貌」。在這些例子中你可以見到，對這些族群的所謂正確看法其實是負面的而且產生了負面感受（像害怕、厭惡和漠視）與行為（像排斥、不贊同和歧視）。

因此，烙印中有部分就是這些負面看法、感受與行為是針對那群人的，原因就是他們有某種特徵（例如金髮、年輕人、老年人），但是該特徵與個人的真實身分無關。一個經典的例子，就是患有癲瘋病與其他疾病的人，在歷史早期就被排擠與迴避。

儘管人們對精神疾病的察覺與理解逐漸改善，但研究顯示，現代社會仍有許多人對於精神疾病持汙名化觀點，而且經常以歧視的方式行動。例如，雇主可能較不喜歡提供工作給他們認為或知道有精神疾病的人。這種歧視並不合法，但仍持續在社會中發生。

自我烙印的發生，就是當被汙名化的族群成員認同這些刻板印象為真的時刻。逐漸接受針對這個族群的負面刻板印象，身為一員的的你會非常痛苦，進而導致低自尊感與無望感。雖然自我烙印的真實經驗屬於個人且私人的，但很重要的一點就是要強調自我烙印是由於社會中存在的烙印所產生的。

下一頁有 3 個烙印的案例，是患有精神疾病的人曾遇到過的：

我知道的就只是從電視或電影上看到的刻版印象。對我來說，精神疾病就意味著《化身博士》(Dr. Jekyll and Mr. Hyde)、連續殺人的精神變態、瘋人院、白癡、精神分裂者、怪咖、瘋子、約束衣和胡言亂語的狂人。我所知道的精神疾病就是那些人，更令我害怕的是專家說我就是他們的一員 (Deegan, 1997 年)。

我出院以後，女友拒絕再找我了。她說從我身上看不到任何潛力而且說我沒有未來。我深感慚愧而對她半信半疑。現在我會選擇該跟誰談我的疾病。除非與對話內容有關，否則我得感覺對談者是我信得過的 (Weingarten, 1997 年)。

很不幸的，我相當正確地察覺出自己有一種嚴重的精神疾病，因此已被歸類為我所謂的「社會的垃圾堆」。我用固執與重複的想法來折磨自己，認為我所遇到的人，就算是陌生人也不會喜歡我，而且我也期待像我這樣有精神疾病的人並不存在。因此我會做一些事情，像是在公車站牌等車時離其他人遠一點，並且躲藏畏縮在地鐵車廂的最角落。由於認為我自己是社會的垃圾，所以我甚至把人行道留給那些我認為社會地位在我之上的人去走，以展現適當的尊重。當然，社會地位在我之上的族群，包含了其他所有人類 (Gallo, 1994 年)。

這 3 個案例的共同之處有哪些？你對這些案例有何其他反應？

---

---

---

---

## 日常生活中的烙印：

研究顯示，針對被診斷有精神疾病的人烙印很常見而且很普遍。常見的刻板印象，其看法包括有精神疾病的人很危險、無法預測而且沒有能力。

結果，人們經常對於患有精神疾病的人表現出一大堆負面感受，像生氣、惱怒、焦慮與害怕。此外，人們經常歧視有精神疾病的人，例如拒絕讓他們租屋或阻礙他們求職的機會。

你可以描述出一個「當別人只因你為被診斷有精神疾病而對你表現出負面的感受」的經驗嗎？

---

---

---

---

---

你可以描述出一個「當某人只因你被診斷有精神疾病而歧視你」的經驗嗎？那個人說了或做了什麼？

---

---

---

---

---

## 關於精神疾病的迷思

烙印會讓人痛苦，尤其是那些正在汙名化的人握有權力與地位的時候（像是雇主、房東或警察）。對於烙印要警覺並且加以拒絕，這對你會有幫助。為了要能夠拒絕那些汙名化態度，擁有真相可證明那些態度是不正確的，確實會有幫助。下一頁的範例，將人們對精神疾病常有的一些迷思（或不正確的觀點）提出來說明。這些觀點當中有些被媒體廣為宣傳（報紙、電視、網際網路與電影）。這些觀點會影響到那些被診斷出精神疾病的人們對自己的感受。學習精神疾病的真相以挑戰迷思，可以鼓舞人心。

*社會上的人對於精神疾病有哪些共同看法？*

---

---

---

---

---

以下有一些對精神疾病（包括思覺失調症）的「迷思」（或不正確的觀念），並會接著提供事實真相：

**第 1 種迷思：**患有精神疾病的人具暴力傾向。

**真相：**研究證實絕大多數患有精神疾病的人不使用暴力。大部分暴力人士沒有精神疾病，而大部分患有精神疾病的人不使用暴力。有精神疾病未必增加暴力風險，反而是經歷特定的症狀，像偏執性想法或命令式幻聽（聽到聲音命令他傷害別人）才有可能。就像一般人一樣，在主動濫用藥物或酒精時暴力風險會增加。最後要注意很重要的一點，患有精神疾病的人更有可能成為暴力下的受害者，在行為方面反而比較不會用暴力的方式。

**第 2 種迷思：**患有精神疾病的人無法工作。

**真相：**研究顯示患有精神疾病的人，若他們在其他方面符合資格，是有潛能從事任何工作的。患有精神疾病的人可以成為或已經為人所知的職業有：醫生、律師、老師、心理師、社工人員、電腦程式撰寫員等等。當然，在從事這類工作時精神疾病會帶來許多挑戰，但是能夠工作是無庸置疑的。

**第 3 種迷思：**人們絕對無法從精神疾病中康復

**真相：**研究顯示有許多人從精神疾病中康復。有很多人完全不再經歷任何症狀，或者能夠以治療方式掌控症狀，使症狀不會干擾日常生活的進行。世界各地也進行過很多長期性研究，結果顯示大部分患有嚴重精神疾病的人，其運作狀態會隨著時間而歷經改善。無論是否經歷過任何症狀，不管是否受到精神疾病的限制，有很多人仍可過著完整且對個人有意義的生活。

**第 4 種迷思：**被診斷有精神疾病的人總是與現實脫節。

**真相：**就算經歷最嚴重的精神疾病，有很多人依然比較經常與現實保持接觸。不少人默默承受精神疾病的症狀，卻不曾對別人表現出任何疾病的表徵。



他人的想法很難不去理會，即使想法是錯誤的。在這些對精神疾病的迷思當中，你認為一個人對於自己的感受與思考方式可能會如何受到影響？

請思考一些可能的方式：

---

---

---

---

---

你是否因為這些或其他精神疾病的迷思，而發現你曾經以負面方式來思考你自己？

---

---

---

---

---

## 自我烙印

在討論自我烙印之前，很重要的一點是強調自我烙印是社會所引發的。如果社會中沒有烙印，就不會有自我烙印了。因此，自我烙印並非經歷者的錯。

自我烙印指的是人們將社會的汙名化態度緩慢內化的過程，到最後終於以負面方式思考自己，通常與社會看待他們的負面方式類似。

如果人們一開始不屈服於烙印，就不會輕易接受汙名化態度與偏見並當之為真。

你認為你曾經歷過自我烙印嗎？

---

---

---

---

---

---

### 自我烙印產生了什麼影響？

研究已證實自我烙印對許多人產生重大影響。當一個人接受了社會的負面與污名化態度並當之為真，他們通常會感覺自己很糟。他們可能感到希望減少、自尊心下降、信心下降，並且更傾向躲避他人。

### 每個患有精神疾病的人都會自我烙印嗎？

未必如此。儘管研究證實自我烙印很常見，但是並非每個對烙印屈服的人都會產生自我烙印。有很多患有精神疾病的人，對於常見的刻板印象與偏見非常清楚但也能夠拒絕接受。事實上，有些人會受到偏見所激勵並且表達正義的怒火。這些人可以把這些感受轉化為行動，像是積極行動與相互支持，以協助改善其他精神健康消費者的生活。

### 自我烙印可以被改變嗎？

答案絕對是可以。研究證實，有許多人能夠改變他們對自己的思考方式，並且對於自己產生更加平衡的新思維，這使得他們感到更有希望，而且對未來更有信心。這些思考方面的改變也關係到人們生活品質的改善。在本方案的下一部分（認知重建），我們將學習其他方式來改變我們原本思考自己的方式。

## 揭露患有精神疾病

眾所周知，烙印的其中一種影響就是人們不願意分享他們與精神疾病奮戰的故事並且選擇隱藏他們的疾病，因為「坦誠相告」可能有風險。是否要分享，這是個人的、複雜的決定，而且涉及許多考量點。這有好處也會有壞處。我們將短暫談到自我揭露，讓團體成員可以自己決定是否揭露、何時揭露或告訴別人他本身有精神疾病。

### 揭露可能有的好處：

1. 解放並解除掉保守秘密的負擔，以及為了保密所需耗費的能量與個人資源。
2. 當揭露給對的人時會產生正面的社交結果像是接納，反而不同於一開始害怕被排斥與責難。
3. 揭露以後可能會啟發其他人談到類似的困難，倒頭來會擴大自己的支持團體。
4. 透露自己正與精神疾病奮戰，可以協助自己在有需要時得到支持（來自不了解該疾病的家人、工作場所的雇主等等）。
5. 分享自己的個人故事可以振奮人心，並且有助於解放其罪惡感與羞恥感。

很多情況下，人們描述揭露經驗是他們康復過程中的一個重要步驟。此外，對於患有精神疾病開誠布公可促進努力消除烙印，因為與患有精神疾病的人們接觸，已經證實有助於減少社區成員間的烙印行為。

## 揭露可能有的壞處：

儘管自我揭露可能有好處，但是也會有潛在的壞處。

1. 揭露的結果，導致失去家人、朋友、雇主與同事的支持。我們的社會依舊存在著烙印與無知，因此這會造成有些人遠離、迴避且害怕患有精神疾病的人們。

2. 對於居住或工作情況的負面衝擊。

## 限制性揭露

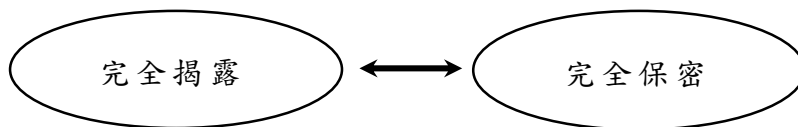
很多人使用一種叫「限制性揭露」的東西，這表示根據對象、時間、地點來實際考量是否揭露患有疾病及其程度。

關於你的精神疾病，若以一個範圍來定義你的**揭露等級**，你會把自己放在哪裡？

---

---

---



在面對精神疾病時，你會選擇分享給哪些人（家人、朋友、鄰居、同事、或其他人）？

---

---

---

---

是什麼原因讓你決定與這些人分享？

---

---

你可以分享在某次選擇告訴別人你的疾病的時候嗎？那次經驗如何影響你的想法與感受？對於告訴人們你的疾病，那次經驗如何影響你往後的決定？

---

---

---

---

你可以分享在某次選擇不告訴某人你的疾病的時候嗎？那次經驗如何影響你的想法與感受？對於告訴人們你的疾病，那次經驗如何影響你往後的決定？

---

---

---

---

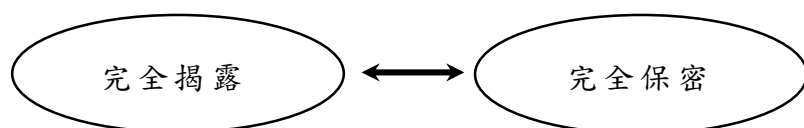
你對於自己在揭露範圍中的位置感到自在，還是你想要改變位置呢？未來你想在這個範圍中的哪個位置？

---

---

---

---



第 3 部分：認知重建  
(治療單元 6 至 12)

## 思考與感受：

到目前為止，我們已經討論了一些社會上的人對於精神疾病的態度，而這當中有很多是相當不正確的並且是以迷思為根據。我們現在要開始談到我們對自己的想法如何影響到我們對自己的感受，以及這些想法與感受如何影響到我們的生活。在開始談這些與烙印有何關係之前，我們要談到我們所經歷的情緒，以及這些情緒會如何根據我們在當時擁有的想法而有所改變。

## 感受的類型：

人們有不同的感受或情緒。這些感受會在某一刻就突然出現，而且會隨著一天當中持續改變。有時人們會注意到他們自己的感受，但有時並不會知道。人們所擁有的感受類型有哪些例子？

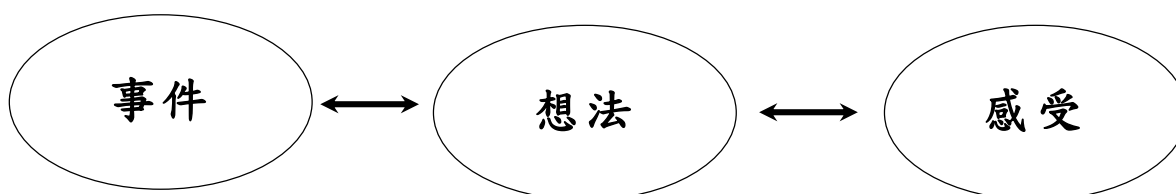
---

---

---

---

我們現在來談談這些感受從哪裡來。人們感覺的方式通常與他們在生活中經歷的情況有關。因此，有很多人覺得是情況（或事件）造成了感受。然而，人們通常沒注意到的是想法經常出現在感受之前。換句話說，同樣的情況可以導致不同的感受，這取決於他當時正好有哪種想法。





### 思考與感受：差別在哪裡？

有時候很難辨認想法與感受的差別。基於這個理由，仔細思考某些類型的想法會有幫助，因為其通常也伴隨著某些類型的感受。以下為一些常見想法並伴隨其負面感受。

常見想法：「有壞事要發生。」

有什麼感受會伴隨此想法而來？

---

---

---

為何你認為此想法會導致你剛才所提到的那些感受？

---

---

---

常見想法：「我被不公平對待。」

有什麼感受會伴隨此想法而來？

---

---

---

為何你認為此想法會導致你剛才所提到的那些感受？

---

---

---

常見想法：「情況會好轉的。」

有什麼感受會伴隨此想法而來？

---

---

---

為何你認為此想法會導致你剛才所提到的那些感受？

---

---

---

## 相同的情況，不同的想法：例子

讓我們來看兩個例子，說明相同的情況如何能造成不同的想法與感受：

Steve 想找人講話所以打電話給某個朋友。他朋友說她沒時間跟他講話——她說她今天太忙了。Steve 掛掉電話然後想：「她不喜歡我——所以沒人喜歡我」。

你認為在這情況中 Steve 會有何感受？

---

---

---

你認為在這情況中 Steve 會如何行動？

---

---

---

再來是不同的版本：

Steve 想找人講話所以打電話給某個朋友。他朋友說她沒時間跟他講話——她說她今天太忙了。Steve 掛掉電話然後想：「她通常有時間講話，所以有可能她真的很忙，或者她今天並不如意。我不該太過在意，所以打給別人吧。」

你認為在這情況中 Steve 會有何感受？

---

---

---

你認為在這情況中 Steve 會有何行動？

---

---

---

正如你從這些例子當中所見，通常會影響我們感受的是想法，而非情況。

讓我們來看另外一個想法如何影響感受的例子：

*Juanita* 參加她們班的模擬測驗。她的分數比之前第一次模擬測驗要高，但還是沒及格。她想：「就這樣了——我絕對不會及格的。我不擅長這方面所以應該放棄。」

你認為在這情況中 *Juanita* 會有何感受？

---

---

---

你認為在這情況中 *Juanita* 會如何行動？

---

---

---

再來是另一種版本：

*Juanita* 參加她們班的模擬測驗。她的分數比之前第一次模擬測驗要高，但還是沒及格。她想：「我正在進步，而且下一次可能會更好。羅馬不是一天造成的。」

你認為在這情況中 *Juanita* 會有何感受？

---

---

---

你認為在這情況中 *Juanita* 會如何行動？

---

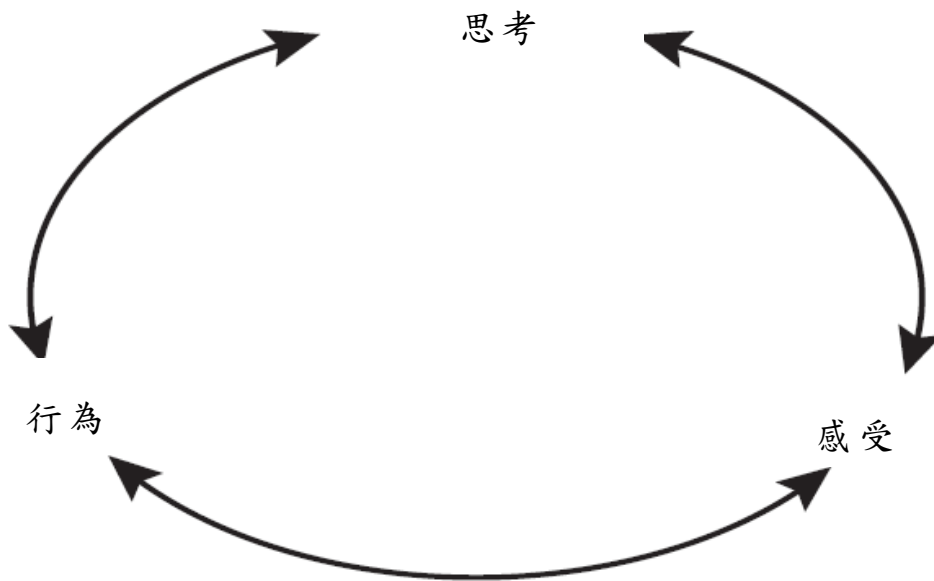
---

---

正如你從這些例子當中所見，情況可以是相同的，但是人們的想法會導致不同種類的感受。對於相同的情況，不同的想法會把人們導向不同的感覺。不同的感受接著會把人們導向不同的行動方式。負面思考方式更有可能導致負面情緒，像悲傷、生氣或害怕。這些情緒倒頭來會影響人們的行動，使他們更有可能放棄或停止努力達成某件事，或者就只是躲避某種讓他們心煩的情況。正面的思考方式更有可能導致更多的正面感受與行動方式。

## 思考—感受—行為

正如我們所看到的，我們對於某種情況的想法影響了我們的感受。我們的感受也影響了我們在該情況中如何表現。通常我們可以影響其他人以及我們所身處的情況，但是卻無法控制。然而，我們可以控制我們對某種情況的想法並且予以詮釋。換句話說，我們可以改變我們對於各種情況的種種想法。在接下來的幾個治療單元期間，我們將把焦點放在改變我們對於事物的想法。改變我們對於事物的想法，也就是認知重建。



讓我們看看這如何作用的另一個例子，正面與負面思考的例子都考量。我們來想像某人要去上班但是他快遲到了。

<b>負面循環</b>	<b>正面循環</b>
<p><b>想法：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 「我今天毀了。」</li> <li>* 「我乾脆忘記今天要上班好了。」</li> <li>* 「我的主管會認為我是個失敗者。」</li> </ul>	<p><b>想法：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 「我可以從今天出錯的地方學習，這樣就不會再次發生。」</li> <li>* 「重點是要抵達，才不會讓我的主管失望。」</li> <li>* 「我雖然搞砸了，但這不是世界末日。」</li> </ul>
<p><b>感受：</b>絕望的、挫敗的</p>	<p><b>感受：</b>堅定的、樂觀的</p>
<p><b>行為：</b>繼續睡覺</p>	<p><b>行為：</b>打給主管告知會遲到；訂個計畫避免再次發生。</p>

請注意，正面循環與負面循環面臨的情況都相同。然而，在每個循環當中對於情況的詮釋與相關的想法都不同，因此相關連的感受與行為也不同。

## 自我反思

對於某個情況、或你自己或其他人的思考方式阻礙了你企圖達成的事，你能記得最近一次的經驗嗎？例如，你或許懷疑你的工作能力（想法），所以你對於自己不敢找工作或者預約參加職訓感到很心煩（感受）。或者你可能懷疑你有能力結交新朋友或與某人交往（行為）？

請寫下情況。

在該情況中你有哪些種想法？

---

---

---

---

在該情況中你有哪些種感受？

---

---

---

---

在該情況中你有何行動（行為）？

---

---

---

---

你在今天以不同的方式會如何思考？

---

---

---

---

## 烙印與思考

正如我們已經知道的，社會上許多人對於患有精神疾病的人持有某些污名化觀點。這些觀點會影響到那些被診斷出精神疾病的人們對自己的感受。我們遇到過的一些例子有：

「患有精神疾病的人絕對無法康復而且無法在社會上過有生產力的生活。」

「患有精神疾病的人很危險而且不能相信。」

「患有精神疾病的人沒有能力而且自己無法作主。」

我們對於自己的想法，經常受到別人對我們的想法所影響。上述這些觀點，可能會如何影響一個人對於他或她自己的感受？讓我們想想某些可能的方式：

---

---

---

---

人們受到烙印的影響所產生的某些常見想法有：

「我覺得我與一般大眾格格不入。」

「我覺得我不如其他沒有精神疾病的人。」

「我對於自己有精神疾病感到很失望。」



## 自我烙印與行為

影響我們的各種感受，以及我們的感受影響我們對於行動（行為）的選擇。如果有想法受到汙名化觀點所影響，就很有可能導致悲傷或害怕、甚至絕望。這些自我汙名化的想法接著會導致哪些種類的行動或行為呢？讓我們想想某些可能的例子：

---

---

---

---

---

---

---

---

我們從研究中了解，自我烙印會使得一個人的希望與自尊心下降。我們也知道，感覺比較沒希望而且較沒自尊會讓一個人從人群中更加隔離或退縮，同時有時候會離開他們原本感興趣的活動，因為他們會擔心其他人對他們怎麼想。試著想想為何這會發生的可能原因：

---

---

---

---

---

---

---

---

## 負面思考方式

我們已經談到想法會影響感受，而且也看了一些這是如何發生的例子。我們現在要談談一些常見的思考方式，它們經常導致不悅的感受，像是害怕、生氣或悲傷。儘管每個人有時會產生這些常見的思考方式，但是自我烙印也會讓人們產生。以下列出這些典型思考方式的一些例子：

1) 「非黑即白的思考（以極端眼光來看世界）」：當人們以此方式思考時，他們會以極端眼光來看世界而且不容許妥協的空間。

例子：某人烤了一個漂亮的蛋糕，但是他注意到灑糖霜有缺失，所以決定那個蛋糕毀了。結果他很挫折，就丟掉重做。

自我烙印的例子：某個被診斷有精神疾病的人，收到一張失能給付支票。雖然她獨立生活而且可以自理所需，但她不相信自己可以工作或上學。她想：「我要不就有能力，要不就沒有能力，不可能同時都是。如果政府說我失能，那我就沒能力工作或上學。」

2) 「災難化（預期發生最糟情況）」：當人們這麼做的時候，他們相信將會發生最糟糕的結果，即使在現實中不可能發生。

例子：某個身體健康的人突然感到一陣疼痛，所以認為他可能心臟病發作。結果他變得非常驚慌。

自我烙印的例子：某個被診斷有精神疾病的人，收到朋友邀請她參加某場社交聚會。她想：「我為什麼要去？人們不會喜歡我的，或者我如果想找他們講話，就會惡劣待我。」

3) 「心理過濾器」（只看見負面的而忽略正面的）：當人們以這種方式思考時，他們會濾掉正面的東西而只把焦點放在負面的。結果他們就看不到全貌。

例子：某人看著他想要租的房子，但是注意到隔壁鄰居的牆上有一些塗鴉，所以他決定鄰居不會是好人。但是他忽略了那裡還有好的商店以及一個讓孩子玩耍的公園。結果他決定不去看那間房子了。

自我烙印的例子：某個被診斷有精神疾病的人，已經能夠克服物質濫用的問題也不再無家可歸。然而當他一想到自己的生活，他想的是：「我一無是處，只是個失敗者，因為我有精神病。沒有一件事如我的意。」

4) 「貼標籤（貼上標籤而非聚焦於真相）」：當人們以這種方式思考時，他們用的一種很概括、很武斷的詞，給某種情況或某人（或他們自己）貼標籤非聚焦於真相。

例子：某人遭詐騙而損失了一些錢。他想：「我是個白癡」而不是「我太相信別人了」。

自我烙印的例子：某個被診斷有精神疾病的人她通常都很冷靜，但是有一天突然暴怒，因為那天她壓力很大。她想：「我難以捉摸而且失控了。我無法被委以重任。」

### 負面思考－書寫練習

目的：此練習是為了協助你找出你可能經歷過，或可能所傾向的思考錯誤。

指示：針對下列每一種思考錯誤，從你最近的經驗寫下一個例子。如果你想不到任何一個例子也沒關係，但還是盡可能努力列出越多越好。

非黑即白[兩極化]的思考（以極端眼光來看世界）：

---

---

---

災難化（預期發生最糟情況）：

---

---

---

心理過濾器（只看見負面的而忽略正面的）：

---

---

---

貼標籤（貼上標籤而非聚焦於真相）：

---

---

---

## 替代思考方式

我們現在已經見到我們的思考方式有時候會對於負面的東西產生偏見，讓我們來探索我們如何回應自己所擁有的負面想法，並且學習如何以不同方式思考。

對於我們所找出的每一種負面思考方式，都有正面的替代想法。

要記得，人們的思考方式影響他們感受與行為的方式，因此以正面方式改變想法就能改變感受與行為。教導你自己如何以不同的方式思考，叫做「認知重建」。

我們將開始學習並演練一些方式，可協助你對於不同的情況考量替代的（且較不負面的）思考方式。這裡有一些特定的技術，可以用來針對事情找到正面的思考方式，並且避免負面的思考方式。我們將看看它們每一種能如何協助你針對相同的負面想法，產生替代的思考方式。

---

### 策略 1：「當個科學家」

#### 檢查該想法的證據。

當你使用此技術時，你要以心平氣和的方式來考慮證據，就像你是個偵探或科學家，根據可取得的證據與實際的資料來獲得結論。

#### 例子：

想法：「我一無是處，只是個失敗者，因為我有精神病。沒有一件事如我的意。」

有什麼證據？：「真相是我獨力生活，自我負起責任而且幾乎很少失控。這個證據並不支持我是個失敗者。」

## 策略 2：「接受你自己的建議」

想想某個朋友或其他可信任的人會如何看待此情況，或者你如果有朋友正經歷此情況，你將如何看待。

有時候以心平氣和的方式來思考某情況比較容易，如果你想想某個朋友會如何看待此情況，或者你如果有朋友正經歷此情況，你將如何看待，亦或是你的朋友正在處理的困難和你正在處理的相同，你會怎麼告訴他。

例子：

想法：「我一無是處，只是個失敗者，因為我有精神病。沒有一件事如我的意。」

朋友會說什麼？：「他們會告訴我不要對自己太嚴苛。他們會說我應該看看自己的成就並且考量全貌，而不要只看某些細節。他們可能會說：情況已經變好了，如果我繼續努力的話就會再更好。」

-----

## 策略 3：「不武斷」

試著想出不同的話來描述你自己或某情況。想一些更精確且較不武斷的話。

例子：

想法：「我一無是處，只是個失敗者，因為我有精神病。沒有一件事如我的意。」

不同的話：「我不是失敗者。更精確的說法將是，有些事情沒有如我的意來進行但是其他的有，而這對大部分的人來說確實如此。」

這一張總結了這3種策略，你可以影印然後帶回家。

策略1：「當個科學家」	檢查該想法的證據並且看看證據是否支持。
策略2：「接受你自己的建議」	想想某個朋友或其他可信任的人會如何看待此情況，或者你如果有朋友正經歷此情況，你將如何看待。
策略3：「不武斷」	試著想出不同的話來描述你自己或某情況。想一些更精確且較不武斷的話。

### 替代思考方式－練習

回到你之前填的「負面思考－書寫練習」那一張。挑出一個你所寫下的負面想法，並且試著利用前一節所描述的方式來產生替代思考方式。

負面想法：

「當個科學家」：有什麼證據支持此負面想法，另外有什麼證據與之相反？

---

---

---

---

「接受你自己的建議」：想想你會建議朋友如何看待此情況或者朋友會如何建議你：

---

---

---

---

「不武斷」：試著想出不同的、較不武斷話來描述你自己或此情況：

---

---

---

---

### 替代思考方式－烙印練習

我們現在根據我們有時會想到的一些汙名化觀點來考慮某個負面想法，因為媒體或其他人太常提到了。汙名化觀點為：「患有精神疾病的人絕對無法康復而且無法在社會上過有生產力的生活。」負面想法為：「我有精神疾病，所以絕對無法康復而且無法在社會上過有生產力的生活。」讓我們利用我們的思考技能，來對於這個負面想法產生新的看法。

「當個科學家」：有什麼證據支持此負面想法，另外有什麼證據與之相反？

---

---

---

---

---

---

---

---

「接受你自己的建議」：想想你會建議朋友如何看待此情況或者朋友會如何建議你？：

---

---

---

---

---

---

---

---

「不武斷」：試著想出不同的、較不武斷話來描述你自己或此情況：

---

---

---

---

---

---

---

---

## 利用正面的自我對話來改變負面想法或感受

要改變負面思考，另一種有幫助的方式就是利用正面的自我對話。刻意以比較正面的方式來思考，這是有可能的；一個人透過演練可以發展出新的正面思考方式。擁有負面想法會導致悲傷、生氣或害怕的感受，而以相同的方式，正面想法則有助於一個人感到更好、更冷靜或更有信心。刻意以正面與鼓勵的方式進行思考的過程，通常稱為「自我對話」。自我對話就像與你自己談話或訓練你自己。

以下兩個例子是關於人們利用自我對話處理負面感受或回應負面想法：

*Carmen* 醒來覺得很沮喪。她覺得自己被所有該處理的事情壓垮了。她想：「起床又有什麼用——我絕對不可能變好的。」然後她想起來要用正面的自我對話並且想：「我已經進步很多了。如果我順其自然，事情會越來越好的。繼續賴床絕對沒幫助。」她便起床要準備上工。

*David* 上次搭公車的經驗讓他很心煩——一群青少年非常的吵，使他覺得很煩。他有重要的預約掛號所以需要搭公車，但是他覺得很緊張所以想打電話請病假待在家裡，這樣就不用遇到相同的情況。然後他想起來要利用自我對話。他想：「他們很吵而且讓人不舒服，那又怎樣——我必須赴約所以不能讓其他人做的事來阻止我做我該做的事，也就是把自己照顧好。」他覺得比較冷靜而且能夠搭公車赴約了。



## 有壓力情況下的正面自我對話

以下是一系列有助於應付壓力的正面自我對話。

如果你使  
用這項請  
打 V

如果你願  
意使用這  
項請打 V

我正盡我所能。		
無論我覺得怎樣，都可以保持冷靜。		
我知道無論發生什麼事我都沒問題。		
別為小事擔憂。都是些小事（幾乎都是）。		
這個不舒服的情況很快會過去。		
就長遠來看，這真的很重要嗎？		
這真的那麼值得心煩嗎？		
我可以忍受任何事情一陣子。		
這是一個學習或嘗試新東西的機會。		
我知道我並非無助。我可以也將採取必要的行動來渡過這個困難的情況。		
暫時感到心煩不要緊。		
慢一點...一次進行一個步驟。		
知道是什麼，就如實接受		
這次將會通過，而且往後我遇到的事情會更好。		

我自己的正面自我陳述：

---

---

---

提示：有些人反應，有一種幫助他們在日常生活中使用自我對話的策略，就是寫下便條紙然後保存在容易看到的地方，像是皮夾或貼在明顯處，如電話或鏡子上。

## 你生活中的負面思考－練習

我們現在已經學了一些如何改變負面思考的策略，讓我們來演練一下，使用這些技能來處理我們生活中發生的情況。

**目的：**此練習是為了協助你演練認知重建。

**指示：**第一個情況是「編造」出來可能發生的事。第二個情況，將是你最近經歷過的實際情況而且要寫下來。

**#1－編造的難題：**你在商店裡購物。通常你看到那邊的人會跟你打招呼而且很親切。有一天，他們試著開始跟你交談，但你自己想著：「我絕對不可能和這個人講話，因為我有精神疾病。」

這是哪一種負面思考？

---

---

如果在此情況中你就是這麼想的，你感覺如何呢？

---

---

---

由於這些想法與感受，你會怎麼做（你的行為會是）？

---

---

---

有什麼替代方式來思考此情況（利用「當個科學家」、「接受你自己的建議」或「不武斷」）？

---

---

---

有什麼自我對話的陳述可協助你以不同方式思考此情況，舉一兩個？

1)

2)

#2—寫下你對自己有負面感受的某個真實情況：

情況：

---

你有此感受的當下有些什麼想法？

---

---

你的負面思考是哪一種？.....

當你對自己有那些想法時，你感覺如何？

---

---

---

由於你對自己的想法與感受，結果你做了什麼／你的行為是？

---

---

---

可以用什麼替代方式來思考此情況（利用「當個科學家」、「接受你自己的建議」或「不武斷」）？

---

---

---

有什麼自我對話的陳述可協助你解決這個有壓力的情況，舉一兩個？

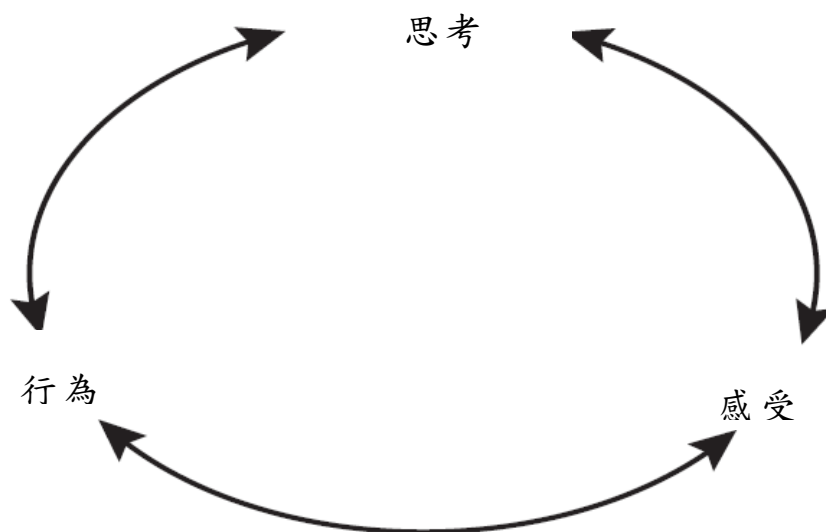
1)

2)

## 總結

我們已經成功抵達「認知重建」這個部份的最後面。以下總結了我們在這部分學到與演練到的。我們學習了：

- 1) 你的感受被你的思考所影響，而你所做的被你的感受所影響。相同的情況可以用不同方式來思考，這會導致不同感受與行動。
- 2) 自我烙印影響那些被診斷有精神疾病的人，對於自己和生活中各種情況的想法。
- 3) 負面思考有一些模式，包括了「非黑即白的思考」、「災難化」、「心理過濾器」以及「貼標籤」。
- 4) 有些策略是你能夠用來以不同的方式思考各種情況，像是「當個科學家」、「接受你自己的建議」或「不武斷」。學習正面的自我對話陳述也會有幫助。



## 第 4 部分：敘事增強

(治療單元 13 至 19)

你可能記得，我們從概論出發並且探索人們如何自我經歷。接著在第二部分，我們把焦點放在精神疾病的迷思及其促成烙印與自我烙印的方式。在第三部分，我們聚焦於負面思考，同時學習與演練替代思考方式。

在此部分我們將聚焦於講故事。講故事可以取得事件的掌控感、了解正在發生的事情，並且連結陸續發生過的事件，這是一種威力強大的方法。我們將輪流講故事，然後對於分享出來的故事得到回饋，也給予他人回饋。通常，講述對個人有意義的故事，有助於讓一個人有機會增強自我感與身分感並且減少自我烙印。



## 有關講故事的提示

有時候很難想出來要如何講個故事。這裡有 6 個不同的觀念，我們希望在你嘗試講你的故事時可以引導你。

- 1) 沒有唯一或「正確」的方式來描述某個事件。你應該用對你而言有意義的方式來講述事情。
- 2) 你可以有不同的故事，這取決於你講故事的對象。
- 3) 故事可以從多重角度（或觀點）來講，而且我們有自由也應該受鼓勵去探索這些，並接受不是只有單一角度是正確的。
- 4) 某人講到關於自己的故事以及他的精神疾病，可以幫助人們決定如何解決、拒絕烙印並且與他人談得來。
- 5) 故事有很多部分而且有些部分會隨時間而改變。
- 6) 故事通常包含的元素有某事出錯了、某事沒關係、很好或沒錯、某事物變了或失去了、期待某事物，以及必須完成某事。



## 對於故事給予回饋之指引

在其他人講了他們的故事以後，換你想著要提供哪些評論時，你可能會想到要說些什麼來回答以下一個或多個問題：

- 1) 你剛才聽到的故事當中有什麼引起你的注意？
- 2) 講故事的人試圖解決某事嗎？如果是的話你覺得那是什麼？你認為他或她嘗試得如何？
- 3) 講故事的人，他的生活中有東西改變了嗎？如果是的話，你覺得是什麼？
- 4) 敘事者有期待什麼嗎？如果有，你覺得是什麼？
- 5) 你從這個故事中理解到什麼？

## 練習 2：對付疾病的故事

這裡有更多可能的題目可以用，當你講的故事是關於：

- 1) 你如何決定你是否有精神疾病，如果有的話是什麼病。
- 2) 某個時刻，你對於你得哪種精神疾病改變了主意，這是什麼所造成的，而結果變怎樣。
- 3) 自從你開始生病，你的生活在哪方面已經改變而哪些還是一樣。
- 4) 你的疾病如何影響你的生活，而你的疾病又如何影響你。
- 5) 你的疾病如何影響其他人，而其他人如何影響你的疾病。
- 6) 你過去經常做得很好的事，現在卻發現很難完成。
- 7) 你希望在你生活中會發生的事情。

### 練習 3：關於實力與成功的故事

講一個和你生活有關的故事，把焦點放在你的實力與成功。實力是關於你能夠做那些你原本不知道，直到你受到挑戰以後才發現你有能力去做的事情。成功則可能關係到應付你所面臨的挑戰，包括精神疾病，還有其他你可能曾面臨過的挑戰，像是物質濫用、受迫害／創傷、無家可歸或健康問題。描述你如何設法克服某個挑戰，以及你在這過程當中對於自己有何了解。如果適當的話，談談你因為那次經驗所出現的希望與夢想。

#### 練習 4：關於更多實力與成功的故事

講另外一個和你生活有關的故事，把焦點放在你的實力與成功。實力是關於你能夠做那些你原本不知道，直到你被挑戰以後才發現你有能力去做的事情。成功則可能關係到應付你所面臨的挑戰，包括精神疾病，還有其他你可能曾面臨過的挑戰，像是物質濫用、受迫害／創傷、無家可歸或健康問題。描述你如何設法克服某個挑戰，以及你在這過程當中對於自己有何了解。如果適當的話，談談你因為那次經驗所出現的希望與夢想。

## 練習 5：準備結束

在這最後一部分，我們將回顧我們這個團體一起經過的旅程，我們在這當中學到了什麼以及把什麼隨身帶走。

以下的練習與你們在這個團體一開始時所作的練習一樣。

寫下你自己在當前生活中的情況。

---

---

---

寫下你是因為什麼狀況而接受精神治療的。

---

---

---

寫下你被診斷的疾病與你的關係如何。

---

---

---

另外，寫下你對自己未來的希望。

---

---

---

如果你願意，現在回頭看你在第一次治療單元時所寫的，並且把你剛才寫下的與團體會議最開始時你所做的事情做個比較。

請想想下列問題：

- 1) 你當時和現在寫下的有任何差別嗎？如果有，差別在哪裡？
- 2) 從團體會議一開始到現在，你有什麼樣的旅程？
- 3) 如要做出改變，什麼東西會有幫助而什麼東西會造成困難？
- 4) 有什麼是你覺得可以從團體會議中「隨身帶走」而且對你未來會有幫助的？

## **第 5 部分：團體會議總結與完結式**

### **（治療單元 20）**

我們現在完成了敘事增強暨認知治療團體的教材，讓我們來總結一下我們在此方案中涵蓋的東西。

#### **心理教育**

在此部分，我們學到社會中存在著對精神疾病的烙印。我們學到一些有關精神疾病常見的汙名化（且不正確的）觀念，包括有精神疾病的人很危險、沒有能力且無法過充實的生活。我們學到烙印有時會導致自我烙印，此時人們終於相信這些觀念適用在他們身上。我們學到自我烙印會影響人們對於自己感到有希望的能力，而且會阻礙他們康復。我們也學到自我烙印是可以改變的。

#### **認知重建**

在此部分，我們學到對於在生活中發生的事情，我們的想法影響了我們對這些事情的感受。我們學到我們的感受經常影響我們的行動。我們學到負面想法會特別令人心煩，而且自我烙印與許多負面想法有關聯。我們學到負面思考的類型，像是「災難化」與「非黑即白的思考」。我們接著學到一些技能，對於我們自己與發生在生活的事件，來改變我們的思考方式，這稱為

「認知重建」。如我們所學到的，認知重建包括找尋方法重新思考我們擁有的想法，像是檢查某個想法的證據、或是想想某個朋友會如何看待相同的情況。我們也學到「正面自我對話」或是對自己重複正面陳述，可以幫助我們處理負面想法。

### 敘事增強

最後，根據講述與複述我們自己的個人故事這種觀念，可以協助我們理解自己曾經有過的挑戰與成功，我們寫下並分享自己不同的故事，同時對於這些故事分享我們的回饋。而最後，我們對於自己可能會產生一些不同的看法，因而超越了疾病。

因此，在我們相互道別之前：

- 1) 你有任何想對自己說的：你所學的、你的成就、或是對你自己的期望？
- 2) 你有任何想對任何團體成員說的：該成員所學的、他的成就、或是對他的期望？
- 3) 你有任何想對團體主持人說的或分享的？

