

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP002：長者的心社靈照顧

鑽出牛角尖

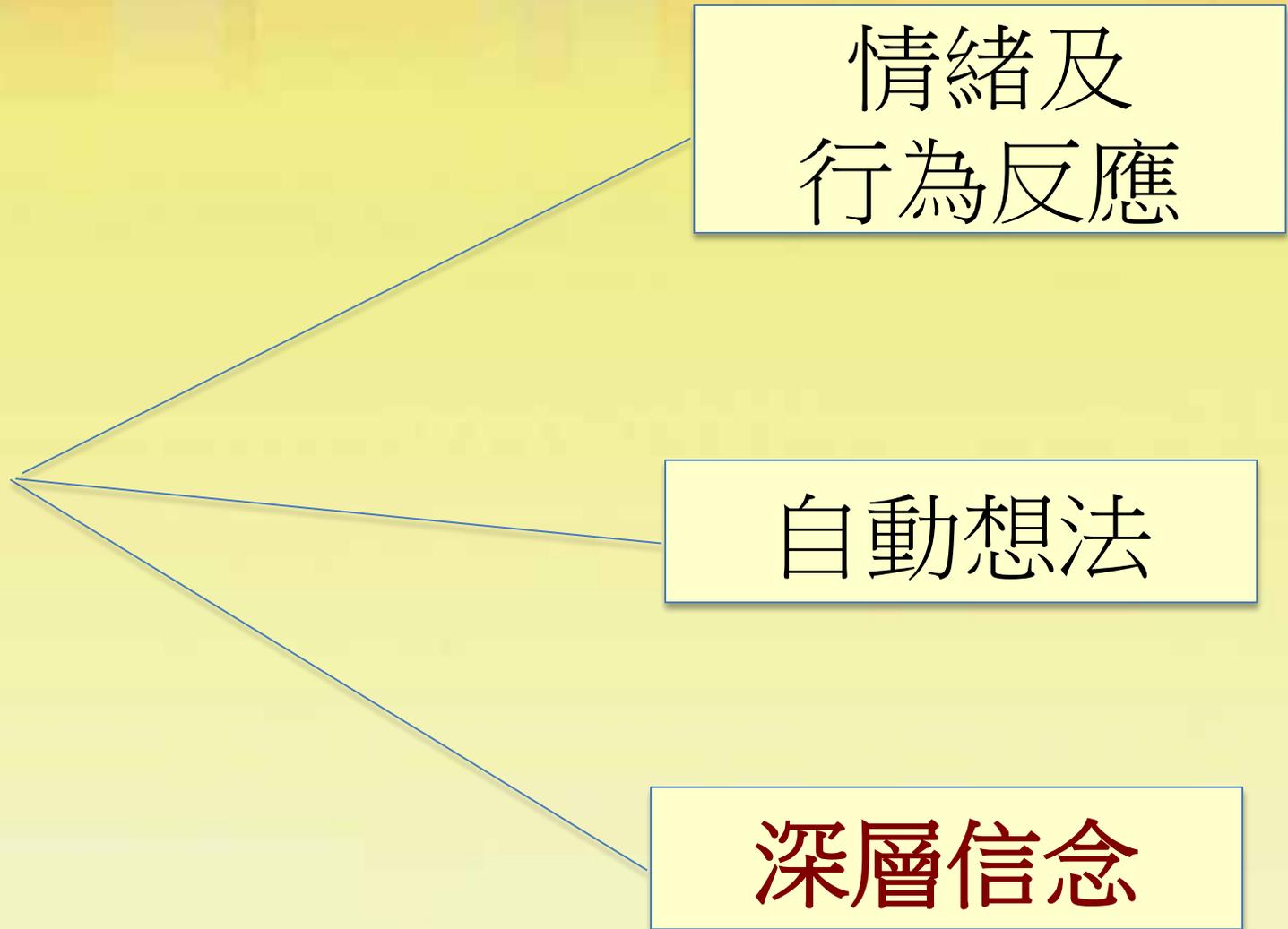


香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

工作坊內容

1. 何為牛角尖: 簡介認知行為治療
2. 認知行為治療
3. 簡介抑鬱症
4. 簡介焦慮症
5. 鑽出牛角尖: 認知行為治療的應用

深層信念



深層信念

- 性格
- 成長經驗
 - 在童年時代不知不覺間從經驗中歸納出來
 - 直接或間接與我們的父母和家庭經驗有關

深層信念

- 我要做到人見人愛
- 我一定要凡事悉力以赴，才能成功
- 世界是不公平的，無論我怎樣努力也是沒用
- 我是個失敗者，做什麼都不成功
- 我是個不可愛的人，沒有人真的喜歡我

深層信念: 成就感 (Achievement)

假如我一事無成，就是廢人一個了
假如我有成就，我的人生就美滿了

- 人生最重要 = 取得成就
- 最沉重的打擊 = 一事無成
- 自我價值 = 自己的成就
- **童年:** 父母對我們的成就有很高的期望，喜歡把我們跟其他孩子比較；感到被父母忽略，希望藉卓越的成就來重奪他們的注意和認同
- **性格:** 完美主義者

工作狂：不懂平衡和享受生活

深層信念: 被認同感 (Acceptance)

假如我得不到別人的接納和認同，那我不會有快樂的了
假如我努力賺取別人的接納和認同，我就嘗到幸福

- 人生中最痛苦的事 = 被拒絕或不被認同
- 童年: 得不到父母的寵愛和接納，長大後極渴望彌補這份遺憾
- 性格: 討好型; 對別人的反應非常敏感; 極之缺乏安全感; 情緒容易受人影響

好好先生: 迷失真我

深層信念: 掌控感 (Control)

假如我不能控制環境，那我就會隨時遇到不能應付的危險或威脅了
假如一切都在我掌握之中，那我的人生就是安全的了

- 人生目標 = 安全感
- 渴望 = 完全把現實控制於股掌之間
- 意外為一種嚴重的威脅
- **童年:** 十分缺乏安全感，生活也許經歷過突變，以致他們極度渴求安定和掌控的感覺
- **性格:** 傾向焦慮，需要透過完全的控制來減低內心的焦慮

緊張大師: 適應轉變能力低

睇開啲

睇化啲

鑽出牛角尖：ABCDE

ABC模式

- A (Adversity)：不愉快的事件
- B (Belief)：念頭 (對不愉快的解釋)
- C (Consequence)：引起的後果

鑽出牛角尖: ABCDE

A (不愉快的事件):
你跟你的配偶吵架

鑽出牛角尖: ABCDE

B (念頭):

1. 你想他今天脾氣真壞
2. 你想你總是做得不對，
什麼事都做不好
3. 你想你一向可以化解
誤會

鑽出牛角尖: ABCDE

例子一：

A：你跟你的配偶吵架

B：你想他今天脾氣真壞

C：你會覺得憤怒，但只是暫時性，當這種心情不再後，你會做一些事去彌補

鑽出牛角尖: ABCDE

例子二：

A：你跟你的配偶吵架

B：你想你總是做得不對，什麼事都做不好

C：你會覺得沮喪，你不會想辦法去彌補裂痕

鑽出牛角尖: ABCDE

例子三：

A：你跟你的配偶吵架

B：你想你一向可以化解誤會

C：你會馬上去和好，很快你會覺得心情愉快，充滿精力

鑽出牛角尖 1: 證據

- 我有什麼**證據支持**自己的想法?
- 有什麼證據會**推翻**我的想法?
- 我如何能發掘這些證據?
- 我還要**搜集哪些資料**來衡量自己的想法?

鑽出牛角尖 2: 轉換角度

- 其他人對這件事有什麼想法?
- 如果我這第三者，我會有其他想法嗎?
- 我未感到不開心/焦慮前，對這件事有什麼看法?
- 有什麼其他看法值得考慮?
- 有什麼證據支持這些可能的想法?

鑽出牛角尖 3: 小心盲點

- 我有沒有反覆想著自己的缺點而忘記了自己的優點?
- 我有沒有過分自責? 我的自責對事情有沒有幫助?
- 我有沒有把問題攬晒上身? 例如把無關係的問題看作是自己的問題?
- 我有沒有誇大了事情的嚴重性?
- 我有沒有太早認定所有的解決方法都行不通?

鑽出牛角尖 4: 計算代價

這些思想為我帶來

幸福快樂，

還是痛苦失落呢？

鑽出牛角尖 5: 自我對話

- 不誇大事情和後果的嚴重性
- 善得自己，不苛求、不過分自責
- 提醒自己過去成功的經驗例子
- 合乎現實和客觀環境
- 抱通融和接納態度
- 肯定自己的信心和能力

鑽出牛角尖 5: 自我對話

「失敗乃成功 _____ 」

「逆境可以是上天賜予的 _____ 機會」

「 _____ 者常樂也 」

「 _____ 圖報 」

「喜樂的心乃是 _____ 」

「船到橋頭 _____ 」

鑽出牛角尖 5: 自我對話

「不要杞人_____」

「退一步，_____」

「柳暗花明_____」

「有危亦有_____」

「天跌落嚟_____」

「順其自然、隨遇_____」

鑽出牛角尖 5: 自我對話

「本死無 _____」

「塞翁失馬， _____」

「希望在 _____」

「小病是 _____」

「明天會 _____」

「 _____」

鑽出牛角尖 5: 自我對話

- 卡片
 - 只要我努力，我會做得到
 - 提示：抬頭、微笑，充滿自信的向前行
 - 注意說話的聲調
- 小物件
 - 隨身攜帶一、兩件能夠提醒你積極思想的小物件，例如手錶、頸鏈、書籤、卡通卡片等，以便你隨時可以看到

鑽出牛角尖 5: 自我對話

- 當眼地方
 - 把提醒自己的標語貼在當眼地方，例如浴室鏡面、冰箱門上
- 響鬧
 - 設定時間發出聲響，持續一整天，每當響鬧時默念自我鼓勵的說話
- 親友
 - 選擇一、兩個你信任的親友，把你希望建立的積極思想告訴他們，並請他們常常提醒和鼓勵你。

消除負面思想

建立正面思想

鑽出牛角尖 6: 從經驗中成長

- 從這件事情中得到**學習和益處**?
- 從這件事情中找到**意義和價值**?
- 藉看自己或他人的力量去把事情處理得妥當?
?
- 從這經驗中變得更**成熟和有智慧**?

鑽出牛角尖 7: 欣賞角度

- 欣賞是
 - 從平凡中看到不平凡
 - 不會把凡事看為必然的
- 抱著一顆赤子之心
 - 嘗試以第一次接觸的心態去看每件平常事
 - 自能發現新大陸

鑽出牛角尖 8: 學習失去的藝術

曾經擁有總比_____而失去的好

美好的回憶在我的_____中是永遠不會失去的

有失亦有得，有危亦有機，這次失去也可帶給我一些_____的機會

我能夠感受到痛苦，表示我仍然活著，這比沒有_____或沒有_____的好

這種的失去有它的特殊_____，在我的一生中有它的位置，我要繼續尋找它的意義和啟示

當一扇門關上之後，若我不放棄尋找，一定會發現另一扇門_____的

鑽出牛角尖 9: 理解事情的因果

遇到不如意的事

暫時的挫敗
局部的問題
外在原因

永遠的挫敗
所有的問題
內在原因

遇到不如意的事

今次不如意的事，
很快就會過去

點解我永遠
次次都咁黑
仔？

遇到不如意的事

這件事雖然不如意，
但並不等如其他事情也
是這樣的

這件事真不如意，
恐怕其他事情也
是這樣！

遇到不如意的事

雖然今次失敗我也要負上部份責任；不過，其他因素也有其影響力的存在

這次失敗完全是我的責任，我實在太差勁了！

遇到不如意的事

暫時的挫敗
局部的問題
外在原因

永遠的挫敗
所有的問題
內在原因

辨別思想遊戲

1. (a)個阿婆正衰人
(b)個阿婆今日心情好差

2. (a)向好朋友說：「你近來好少搵我」
(b)向好朋友說：「你成日唔搵我」

暫時的挫敗

局部的問題

外在原因

辨別思想遊戲

- 3. (a)我老公都唔諒解我
(b)我身邊所有人都唔諒解我

- 4. (a)我對住阿媽好易忮憎
(b)我對住人好易忮憎

暫時的挫敗

局部的問題

外在原因

辨別思想遊戲

5. (a)我個仔無嘢叻，唯獨數學唔錯

(b)我個仔數學成績幾好

6. (a)醫生話我有五成機會好唔番

(b)醫生話我有五成機會好番

暫時的挫敗

局部的問題

外在原因

鑽出牛角尖 10: 正反兩面

把「困難」
變成「_____」

把「失去」變成
「_____」或
「_____」

把「逆境」變成
「_____」、
「_____」

把「無助」變成
「_____」、
「_____」

鑽出牛角尖 10: 正反兩面

把「困難」
變成「挑戰」

把「失去」變成
「珍惜現在所有的」
或「曾經擁有」

把「逆境」變成
「考驗」、「學堂」

把「無助」變成
「放開」、「放下」

鑽出牛角尖 10: 正反兩面

1. 我今日病了
2. 我□見了手提電話
3. 原定今日乘飛機旅行，但掛起颱風，航機延誤
4. 朋友遲到了，我在餐廳等了他/她半小時
5. 五十歲才被公司裁了出來，我這個年紀已沒有人聘請的了，我完蛋了！
6. 結婚三十年，想不到配偶竟然有婚外情，並且還要離婚，我不知以後的日子怎過！

多謝各位