

# 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

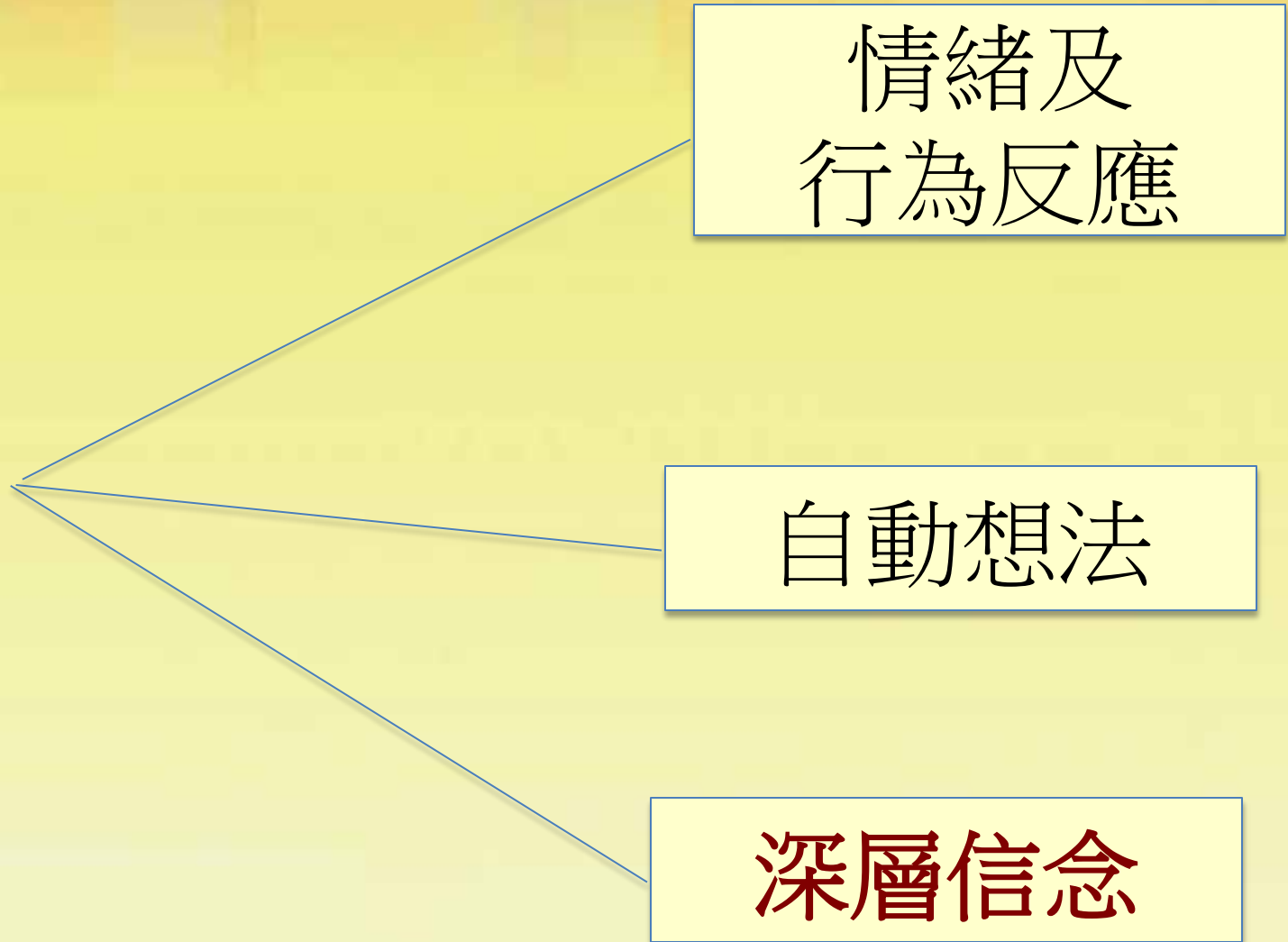


香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 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. 我口見了手提電話
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