

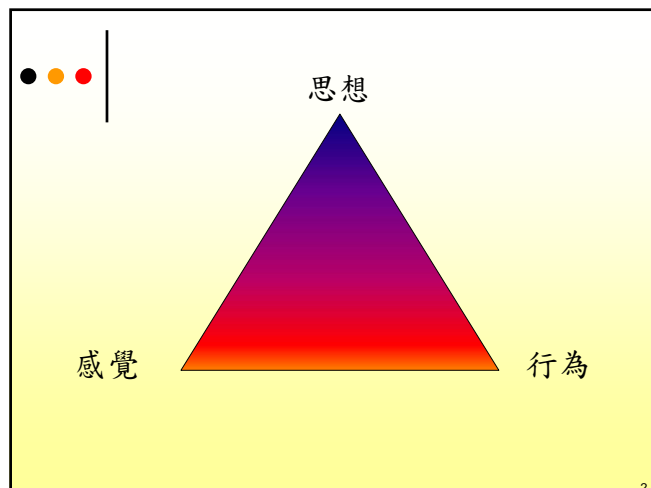


# 理性與非理性思想

導師：葉錦熙

[www.yipsir.com.hk](http://www.yipsir.com.hk)


1




## 理性思考與認知扭曲


理性思想	非理性思想
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 客觀的</li> <li>○ 有事實根據的</li> <li>○ 理性評估</li> <li>○ 問題解決取向</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 主觀的</li> <li>○ 無事實根據的</li> <li>○ 負面猜想</li> <li>○ 問題糾纏取向</li> </ul>
↓	↓
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 合理期望</li> <li>○ 自我鼓勵</li> <li>○ 正面感覺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 不合理期望</li> <li>○ 自我貶敵</li> <li>○ 負面感覺</li> </ul>

3



## 認知扭曲的類別

4



### 1. 過度概括 (Overgeneralization)

- 以一次孤立事件作為普遍性規則。如果你失敗一次，你會永遠失敗。

例：

- 細時偷針，大時偷金。
- 男人都是風流成性的。
- 一次公開考試失敗等於永遠不能成功。

5



### 2. 整體標籤 (Global Labelling)

- 整體標籤是對所有同一階層的人、事、行為與經驗，採用固定的標籤。
- 自尊心低落的被標籤者會自動使用語帶輕蔑的標籤來形容自己，而沒有正確的表白自己性格。

例：

- 我只有中三畢業，註定是個無出色的人。
- 我是蠢材。

6

### 3. 兩極思想 (Polarization)

- 你把事情統統列為絕對的黑或白，沒有中間地帶。你要完美無缺，否則就毫無價值。

例：

- 我能考入大學，便有錦繡前程。
- 我考不進大學，便一世都無前途。

7

### 4. 過濾 (Filtering)

- 刻意強調負面而忽視正面。

例：

- 婚後與老人家同住會引起家庭糾紛。

8

### 5. 自責 (Self blame)

- 你把所有事情都歸咎於自己，即使可能不是你的錯。

例：

- 上司凡遲完成工作，你卻自責是自己累了他。
- 收銀員告訴你尚欠10元，你即覺得自己好笨，連簡單的數都計錯了。

9

### 6. 觀心術 (Mind reading)

- 你總假設別人不喜歡你、怨恨你、不關心你，卻沒有證據說明你的假設是正確的。

例：

- 「他一言不發，因為我遲到，他很生氣。」
- 「他在注意我一舉一動，找我的麻煩。他要解雇我。」
- 「我在煩她。她知道我確實是個沈悶的男人，卻在刻意掩飾。」

10

### 7. 情緒化推理 (Emotional Reasoning)

- 你假設凡事都像你感覺的那樣。

例：

- 我覺得他很狡猾，他便一定是狡猾的了。

11

### 8. 控制錯誤的推理 (Control Fallacies)

- 你不是認為應對所有人及有事負全部責任，就是覺得你無法掌握一切，是個無助的受害人。

例：

- 我的愛人定要每一分一秒都愛我。
- 弟妹不長進，你認為是自己的錯，很內疚，認為自己不管教他們。

12

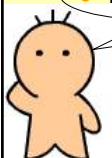

認知扭曲的類別		
	自我表白	扭曲類別
1.	他們會排斥我。他們看我很緊張，會覺得我古怪且不容易相處。	觀心術
2.	我會張口結舌，無話可說。我一向如此。	過度概括
3.	我是個不中用的人。	整體標籤
4.	他們會盯著我，看我的古怪長相，看我穿不合身衣服和我那蓬鬆的頭髮。	觀心術
5.	真是絕望，我真不知怎麼辦才好	兩極思想

認知重組 — 三行式擊退法			
	自貶句子	扭曲方式	擊退說話
1.	他們會排斥我。他們看我很緊張，會覺得我古怪且不容易相處。	觀心術	我可以打扮得自然，表現得輕鬆，能更易與人相處，別人會更接受我。
2.	我會張口結舌，無話可說。我一向如此。	過度概括	我多多練習，口才會更為出眾。
3.	我是個不中用的人。	整體標籤	我是個有價值的人(我樂於助人，我工作勤奮...)
4.	他們會盯著我，看我的古怪長相，看我穿不合身衣服和我那蓬鬆的頭髮。	觀心術	別人看看我是很正常、自然的行為，不用理他們
5.	真是絕望，我真不知怎麼辦才好	兩極思想	我還有很多空間可發展，明天會更好

● ● ● 「自我質問」

○ 3 basic questions:

- Does the belief logical?
- Does the belief in real?
- Does the belief help to achieve goals?

15

● ● ● 正面思想

1. 察覺情緒
2. 接受情緒、現況
3. 積極思想、反思 (提煉智慧)

例:

疾病 → 休息、調節生活方式、珍惜健康、增強享受能力  
 壓力 → 學懂更多東西、提高工作能力、累積資產、先苦後甜  
 失業 → 健康、發展多元技能  
 負債 → 養活其他人，享受獨立經濟  
 失戀 → 認識不成功的溝通、關係態度、技巧  
 死亡 → 「快樂而死、死而無憾」、「痛苦而死、死而解脫」  
 「死乃自然之事、凡自然皆美」→ 回歸大自然

16



● ● ● 積極思想的一些技巧

1. 低點比較(Social comparison)
2. 重新框視(Reframing)：重新框視事件的意義(meaning reframing) 及重新框視事件在某種情境下的好處(context reframing)
3. 回憶過去(快樂 / 無痛苦 / 輕鬆經驗) 的感覺
4. 想像將來(渡過目前艱難時刻，如準備考試、做艱巨的功課) 的感覺
5. 欣賞自己所擁有的一切
6. 接受自己不是十全十美的完人，但是一個有價值的人。
7. 明天會更好之預期

18

## 正面思想

### 事件

雖然我還是閉著眼睛，厭惡清晨的陽光!

### 正面思想

但我要感謝上蒼，因為我能看到。有好多人眼瞎。

19

## 正面思想

### 事件

雖然我們的餐桌，早餐也是拼拼湊湊。

### 正面思想

但是我感謝上蒼賜給我們食物。飢餓的人是那麼多。

20

## 正面思想

### 事件

雖然這一天剛開始就一塌糊塗，襪子找不到，稀飯溢得到處都是，小孩又吵又鬧，每個人火氣都很大。

### 正面思想

感謝上蒼，我有一個家。孤寂的人到處都是。

21

## 正面思想

### 事件

雖然我的工作枯燥乏味，常常千篇一律。正面思想我還是要感謝上蒼。

### 正面思想

我有工作機會。失業的人好多好多。

22

## 正面思想

### 事件

雖然我常抱怨、感嘆命運不好。

### 正面思想

感謝上蒼賜給了我生命。

23



# The end

24