



认知行为疗法 (CBT) 技巧 讲义材料

[Chinese Simplified]



目录

CBT基础 呼吸技巧	1
正念 ‘对我有益’	2
正念 自我同情的三个步骤	3
发现想法 思维陷阱	4
转换想法 5-4-3-2-1接地技巧 + 3-3-3技巧	8
转换想法 焦虑方程式	9
解决问题 能量预算	10
解决问题 婴儿步	11
解决问题 将一天分成块	12
跟随心之所向 明确你的价值观	13
跟随心之所向 制定SMART目标	15



呼吸技巧

深呼吸的动作有时会产生胸部紧绷感和不适感。当我们感到紧张或焦虑时，我们可能会屏气。在这种情况下，深吸气进行放松可能会适得其反，并可能增加焦虑的体验。一个简单的步骤可能会有所帮助：在吸气之前，**呼气**。

要练习此技巧，你可以：

- 缓慢而轻柔地呼气。
通过嘴呼气可以帮助减慢这个过程。
- 在呼气时，让肩膀和上半身向下放松。
- 在呼气结束时，通过鼻子缓慢而轻柔地吸气。
- 最后，通过嘴再次缓慢而轻柔地呼气。

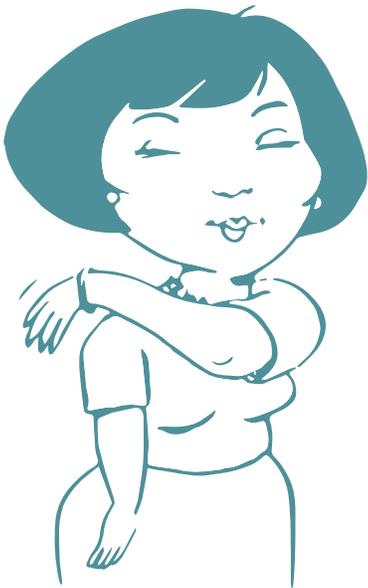
有时，注意到我们的呼吸可能会让我们更加焦虑。如果这种感觉对你来说是真实情况，你可能想从不同的技巧开始，直到你在注意呼吸的过程中建立更多的舒适感。

如果这个方法有帮助，你可以为这个呼吸练习取个名称（例如，接地、舒缓、安静、有帮助或平静），并在呼气时想一下这个名称。如果你愿意，你还可以考虑在这个呼吸练习结束时，增加一个微妙的微笑，并好奇地注意它如何影响你的体验。

该技巧不需要计数。呼吸始终伴随着你，并且始终可用。只要想到了就来个深呼吸，每天可进行多次。

每天花点时间祝贺自己实现了日常小目标。

你今天取得了什么需要时间、精力或努力的成就？



拍拍后背
肯定一下自己

‘对我有益’

我们已经进化到生存，而不是快乐或平静。因此，为了帮助生存，我们的大脑自然而然地会关注于所有可能需要解决的潜在问题，而不是关注于进展顺利的事情。我们将此这称为造成**消极偏见**。

“对我有益”让我们能够通过关注和欣赏我们投入时间、精力或努力的时刻来纠正这种负面偏见，即使这种投入似乎很小。当我们专注于小步骤并祝贺自己付出的努力时，无论这个努力多么微不足道，我们都会建立起动力和信心。我们可以有意识地提醒我们的大脑，我们正在采取推动我们前进的步骤，从而对自己进行更平衡的整体评估。

当我们面临心理健康挑战的艰难时期时，一切都需要付出更多的努力。我们倾向于将我们的努力与我们感觉比较好时可以完成的事情进行比较，而这会让我们感觉更糟，进而对实现我们的目标更不感兴奋。

我们可以努力注意我们所做的任何需要精力、努力或时间的事情并给予自己赞扬，即使这是我们必须完成的任务。例如，刷牙仍然需要时间和精力。练习向自己承认这些胜利。

选择一天当中你可以进行反思的时间，比如睡前，以便列出你最近做过的大约五件需要努力的事情，或者你花时间做的事情。记住要包括需要脑力劳动的东西。例子包括做家务、参加约会、冥想、允许自己有情绪、做园艺或打电话给朋友。无论多么小，任何努力都值得是“对我有益”。

通过这种方式，我们可以练习支持和鼓励，即使是很小的成就，就像你对朋友一样。

实践。就像养成任何新的习惯一样，如果你每天都这样做，效果最好。

如果你无法确定什么对你有用,想象一下在同样的情况下你会如何对待亲人的痛苦。



克里斯汀·内夫的 自我同情的三个步骤

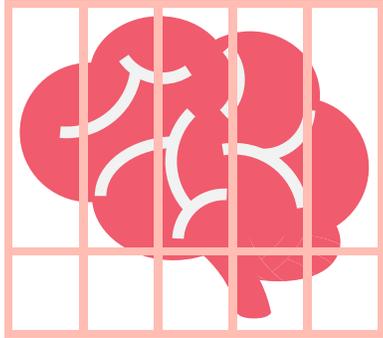
自我同情认为,像所有人类一样,我们都会经历身体和情感上的痛苦。在我们可以用温柔和关怀来治疗我们的身体疼痛(例如包扎伤口或让疼痛的膝盖休息)的同时,我们可以学会用自我同情将同样的注意力和善意扩展到我们的情感痛苦。

自我同情想法的例子:

- 处于这种情况很难。任何人都会有这种感觉。
- 我在学习和成长;我无法知道或做任何我以前没有练习过的事情。
- 和其他人一样,我是一个正在进行中的工作。
- 我怎样才能向自己展示我想像我的先人在这一刻给予我的同样的爱?

自我同情的三个步骤:

- 1 当在痛苦或挣扎时,通过意识到你正在痛苦或挣扎来练习正念。“这是痛苦的时刻。”“哎哟,好痛。”尽可能,仔细观察和标记你的想法或情况,不要判断它们是好是坏。在这一刻,我们可以练习允许情绪,而不抗拒或试图改变它。
- 2 认识到这些想法和感受是人类共同的经历,而痛苦是生活的正常部分。“其他人也有这种感觉。我并不孤独。”“我们都在生活中挣扎着。”
- 3 对自己表现出善意或温柔,并在这一刻成为自己最好的朋友。尝试哪种表达方式最适合你:
 - 对自己说善意的话
 - 轻柔抚摸
 - 给你自己洗个热水澡
 - 给自己片刻时光/一杯茶
 - 让自己在大自然中度过美好时光
 - 祈祷



思维陷阱

思维陷阱或认知扭曲是经常发生的思维模式，尤其是在焦虑或抑郁状态下。它们是大脑试图创造一条捷径，以更有效地理解我们周围的世界。但是，它们可能会导致以极端的方式看待情况。如果这些模式变成僵化的、弄巧成拙的模式，或者如果在任何情况下都使用它们而不看上下文，它们就会变成陷阱。

思维陷阱	定义	让自己摆脱出来的小窍门	示例	替代想法
全有或全无的想法	关注极端情况（好/坏、成功/失败）；忽略大多数人和情况是复杂的。	在两个极端之间找到一个中间立场。	“我丢了钥匙。我杂乱无章而且无能。”	“有时我的行动是有条不紊的，有时我的行动是杂乱无章的，就像其他人一样。”
过度概括	仅根据一个证据就对某事得出一般性的结论。使用“一切”、“无”、“总是”和“从不”。	查看事实！ 寻找不支持该结论的其他实例或证据。	“我在语文课上又念错了一个词。我绝对不会让长辈们骄傲的！”	“我很尴尬我不能正确地发音某些单词，这表明学习我的语言很重要，而我只是还没有掌握它。我知道长辈们为我的努力而骄傲，即使它并不完美。”
心理过滤器	只注意到证实现有信念的证据。	查看事实！ 积极搜索你可能没有注意到的其他示例。	“我今天对我的搭档大喊大叫。这就是我是个糟糕的伙伴的另一个原因！”	“今天很艰难。我很不耐烦，对我的伙伴大喊大叫，但我也花时间聆听他们谈论他们的一天过得如何。”



思维陷阱

思维陷阱	定义	让自己摆脱出来的小窍门	示例	替代想法
否定正面事物	认为自己做过或经历过的积极的事情不那么有价值或不重要。这是消极偏见的一个例子：更多地关注于出了问题而不是进展良好的事情。	问问自己，“如果其他人在观察这个情况，他们能指出一些积极的方面吗？” 尝试练习“对我有益”。	“我的房间看起来很邋遢，因为我把洗干净的衣服堆放在了椅子上。”	“我洗了衣服，这仍然是一项成就，因为它需要付出努力和时间。如果我太累了以至于没有折叠干净的衣服，这没什么关系。”
草率下结论	读心术： 想象我们可以读懂别人的想法。 占卜： 预测未来。	查看事实！ 寻找可能给你不同结论的证据。 认识到结果可能存在一些不确定性。	“工作中的人认为我很愚蠢。” “我不会在游戏之夜和我的朋友们玩得开心。”	“工作中从来没有人说过我很愚蠢。事实上，大多数人都不会征求我的意见。” “我担心我可能会输掉每一场比赛，但我要去参加这个活动，为了见我所爱的人，而不是为了赢。”
灾难化	预测最坏的情况将会发生，而没考虑到其他可能的结果，也低估了你应对这种情况的能力。	查看有关该危险的事实！ 想想你将如何应对，即使确实发生了不好的事情。	“去见我的朋友我迟到了。他们会不开心的，而且我再也不想和我打交道了。我会失去友谊的。”	“我对迟到有一个合理的解释，并且已经发了短信。我的朋友是个通情达理的人。如果他们不开心，我会道歉，而且以后会做好计划，这样我就不会再迟到了。”



思维陷阱

思维陷阱	定义	让自己摆脱出来的小窍门	示例	替代想法
最小化	假装某事不如其实际上那么重要,以避免对它产生不舒服的感觉。	查看事实! 问问自己,“有什么我试图不去注意、或者我的重要性正在下降的事情吗?”	“我的搭档在朋友面前侮辱了我,但这没什么大不了的。”	“当他们这样做时,这伤害了我的感情。”
情绪化推理	认为如果你对某件事有强烈的感觉,那么它一定是真的。	查看事实! 标记我们的感受并注意与每种感受相关的想法。虽然感觉是真实的,但查看一下相关的想法是否真实。	“没有人关心我。”	“我现在感到孤独,但这并不意味着没有人关心我,或者没有人喜欢我。这种感觉会过去的。”
应该的和必须的	告诉自己你应该或必须如何感觉/行为。 设定规则以使事情更加确定,或激励自己或他人。	注意这个想法给自己带来的感觉(内疚、焦虑或失望)以及当应用于他人时(愤怒或怨恨)。 将单词更改为“可以”或“愿意”。 检查这个想法是否有帮助,并考虑相信它的好处和坏处。	“我掉了并打破了一个盘子。我从来不该这么笨拙。”	“我希望永远不会笨拙,但那是不可能的。要求自己把每件事都做得完美,这让我感到筋疲力尽。”



思维陷阱

思维陷阱	定义	让自己摆脱出来的小窍门	示例	替代想法
贴标签	用消极的词语来定义自己、别人或事物。	问问自己哪个行为或错误正在造成问题。尝试将该问题区分开来，而不是将标签应用于整个情况。 描述一个人做某件事的具体情况和背景。	“我一团糟。”	“下班后我常常太累，以致于无法完成家务，但这并不意味着我一团糟。我没有被今天无法完成的家务所定义。我明天可以再试试。”
个人化	不公平地责备自己或他人。	查看事实！ 问问你自己，什么是在你的控制和责任范围内的，什么是属于别人的。确定什么是未知或不可控的。	“Shirin好久没有联系我了。一定是我做错了什么。”	“我不知道为什么Shirin还有联系我。可能有很多原因，虽然我希望不是我做了什么。关于这件事我可以问问他们。”



注意：请勿在驾驶时尝试此练习。

5-4-3-2-1接地技巧

接地 (grounding) 是一种让人平静和集中注意力的方法，可以帮助你更加专注于自己的身体和当下。这个技巧使你有机会记住自己的资源和应对当前的能力。

同一物体、声音或感觉可以连续使用多次。练习可以在无声或大声的情况下进行，并且可以根据需要进行。

练习：

- 说出你看到的五件事。
说：“我看见__，我看见__，等等。”
 - 说出你听到的五件事。
说：“我听见__，我听见__，等等。”
 - 说出你感觉到/触摸到的五件事（例如，皮肤上的空气温度、心跳、体温）。说：“我感觉到__，我感觉到__，等等。”
 - 说出你看到的四件事。
 - 说出你听到的四件事。
 - 说出你感觉到/触摸到的四件事。
- 说出你看到的三件事。
 - 说出你听到的三件事。
 - 说出你感觉到/触摸到的三件事。
 - 说出你看到的两件事。
 - 说出你听到的两件事。
 - 说出你感觉到/触摸到的两件事。
 - 说出你看到的一件事。
 - 说出你能听到的一件事。
 - 说出你感觉到/触摸到的一件事。



3-3-3技巧

- 说出你看到的三件事。
- 说出你听到的三件事。
- 说出你感觉到的三件事。

焦虑方程式

当感到焦虑、紧张或恐惧时，以下等式是一个有用的工具。这个技巧是基于这样一个事实，即焦虑通常源于夸大危险和低估我们的应对能力。

$$\frac{\text{认为糟糕的事情将会发生}}{\text{认为我将能够处理它}} = \text{焦虑}$$

在自动驾驶中，我们倾向于将潜在的危险灾难化或草率地下结论，这会导致等式上部的值很大。我们也倾向于忽略或低估我们的资源和应对能力，而这会导致等式底部的值很小。因此，这些倾向会导致高度焦虑。

当我们进行调查时，我们试图改变这个等式以将上部最小化，并将底部最大化。

上部：通过以现实的方式评估危险来最大程度上减少恐惧。

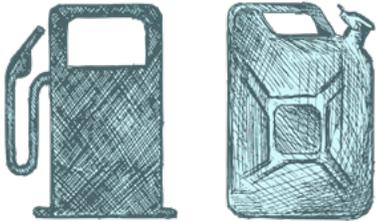
- 事实是什么？有什么被夸张了？你能挑战它吗？你能让它更现实吗？
- 你能对自己说些什么来减少恐惧？
- 注意你对自己说的放大恐惧的话。
- 注意你可能遇到的思维陷阱 (Thinking Traps)。

底部：通过增加应对资源来将应对最大化。

- 确定你过去和现在的内部和外部应对资源，其中可能包括你的优势（例如，你的好奇心或决心）、你的支持网络，等等。
- 提醒自己你已应对过其他困难境况。
- 使用应对陈述、解决问题、健康的分散注意力、灵性修炼和放松。

请记住，应对意味着以某种方式应付过去，而不是完美地做到这一点，或毫无痕迹地逃脱。

补充能量： 加满你的油箱。



能量预算

每天，我们醒来时都会具有当天可用的**资源**。这些资源包括精力、时间、动力和幸福感。我们可以使用的能量有多少，每天都会发生变化，甚至会一天当中发生变化。

如果我们花费的资源比我们拥有的多，那么我们最终就会感到筋疲力尽。我们的情绪越低，或者感到压力越大，我们拥有的资源就越少。例如，如果你患有流感，你将不会觉得自己有相同的精力来完成日常工作。同样，如果你正在经历一个让人有压力的事件，并且该事件一直在你的脑海中并正在消耗大脑能量，那么你将不会感到像往常一样拥有相同的精力来处理你的其他承诺。

我们需要了解在任何给定时间我们拥有的实际资源，以便我们能够弄清楚我们可以完成哪些事情是合理的。重要的是要从我们所处的位置开始——不是从我们过去所在的位置开始，也不是从我们想要在的位置开始。除非我们从当下所在的位置开始，否则我们就无法为未来有效地有所建树。

当我们获得较多的能量时，很可能会消耗光所有的能量，而这可能会导致崩溃和透支循环。我们需要保留一点储备。

尝试做一项任务，然后让自己休息一下！休息或做一些有滋养作用的事情来照顾自己，是补充能量预算的一种方式。

从小步子或小目标开始，以避免感到不知所措。



婴儿步

当我们感到困在自己的模式和行为中、但一想到要改变它们就不知所措时，可从小步子或小目标开始向前迈进，这很重要。即使完成一件小事也能帮助我们在此刻感觉好一点，并能提高我们做更多事情的动力。

选择一个小目标：

- 选择一项小任务，然后选一个时间去完成它。可选择一项容易完成的任务（即使你感到很伤心或很疲倦）。
- 关于将要做什么、以及何时及如何去做，要具体明确。例如，一个目标可能是“**这个星期四晚上读一本书的一部分**”，而不是简单地“**读一本书**”。

如果你没有完成该目标，请不要放弃。选择另一个时间，或者将你的目标分解成更小的部分。例如：“**选择在这个星期四晚上读几页你想读的书**”。

与涉及情感的目标相比，知道你何时达到了涉及行动和思想的目标更容易一些，因此应专注于这些类型的目标。当你达到目标时，给自己一个“对我有益”的肯定。即使你没有达到自己设定的目标，也要为你所做的努力表扬一下自己，并注意你通过努力获得了哪些新的信息。



将任务分成时间块，
然后将其作为一“块”
时间的工作目标。

将一天分成块

如果你发现实现目标很困难，可尝试根据时间而非任务来设定目标。我们称其为**将一天分成块**。

- 确定你认为可以花在某项任务上的最少时间。10分钟？一小时？
- 决定什么时候你要进行该时间块的任务。告诉自己，“我只需要在这块时间里继续进行，然后我就可以停下来了。”
- 当该块时间结束时，你可以决定休息一下、继续正在做的事、或者做一些不同的事。你可以分块完成一整天。

当我们必须进行消耗我们精力的活动时，将它们分块进行可有助于防止拖延，或过度为之而耗尽我们的能量预算。



没有正确或错误的价值观。本练习仅要求你确定哪些价值观对你最重要。



价值观

价值观描述了我们希望在这个世界上的样子。它们是引导和激励我们生活的指导原则。

价值观不同于目标。当我们优先考虑一些与我们产生共鸣的价值观时，我们就可以在制定决策和目标时参考这些价值观。就像植物需要阳光才能生长一样，你可以照亮你想要承认自己的部分，并继续在你的内心成长。你可以选择两个或三个你想通过本周的行动和言语来强调的价值观。下面是一些价值观的列表。你可以在第7章的工作簿中找到更多信息。请注意，没有正确或错误的价值观，而且此列表仅提供了潜在价值观的示例。我们邀请你创建对你有意义但不在此列表中的其他价值观。

冒险：	喜欢冒险，积极探索新奇或刺激的经历
真实性：	对自己真诚、真正、真实
集体主义：	考虑和关心他人的需求，并为我的社区利益做出贡献
同情/自我同情：	善待自己和处于痛苦中的其他人
联系：	充分参与到我正在做的任何事情之中，并与其他人充分相处
创造力：	具有创造性或创新性
好奇心：	具有好奇心、思想开明、对事物感兴趣；去探索 and 发现
鼓励：	鼓励和奖励我所看重的自己或他人的行为
公平和正义：	对自己和他人公平和公正
自由和独立：	选择我的生活方式并帮助他人也这样做
有趣和幽默：	喜欢有趣；寻求、创造和参与充满乐趣的活动

CBT技巧：跟随心之所向

可随意在此列表中添
加和识别你自己的价
值观词汇。

感恩：	对自己、他人和生活充满感恩和感激
诚实：	诚实、真实、真诚地对待自己和他人
谦虚：	承认不知，并以学习者的身份接近世界
勤勉：	勤奋、努力、兢兢业业
包容性：	无论我走到哪里，都要建立归属感文化
亲密：	在情感上或身体上敞开心扉、表达和分享自己
爱：	对自己和他人充满爱意或深情
秩序：	井然有序，有条不紊
坚持和承诺：	尽管有问题或困难，仍要坚决继续
认可：	获得他人的认可、钦佩和欣赏
尊重/自尊：	以关心和体贴的态度对待自己和他人
责任：	对自己的行为负责及有担当
安全和保护：	确保、保护或确定我自己和他人的安全
感性和愉悦：	创造或享受愉悦和感性的体验
熟练：	不断练习和提高自己的技能，并可应用自如
灵性：	思考和探索我与神圣的联系，并进行灵性修炼
信任：	值得信赖、忠诚、忠实、真诚、可靠
其他：	_____
其他：	_____
其他：	_____

制定基于价值观的SMART目标

使用SMART首字母缩写词来帮助你制定易于管理和显而易见的目标。SMART目标将帮助你建立信心和动力，因为此刻你正有意识地朝着对你重要的价值观的方向前进。

SMART目标是：

Specific (具体的)：具体确定你将采取的行动、何时何地采取这些行动、以及所涉及的人员或内容。

Measurable (可衡量的)：建立衡量进展的具体标准。以一种你可以在完成后勾掉的方式写下目标。

Attainable (可实现的)：确保你的目标是现实的和可实现的。评估你对实现目标的信心程度(1-10)。如果你的信心小于八，就把目标分解成几个更小、更容易实现的目标。

Relevant (实际的)：你的目标是否真正受到当前重要的个人价值观的指导？那个价值观是什么？此刻你是否有动力去实现你的目标？

Time-bound (有时限的)：设定一个具有现实意义的日期和时间来完成感觉可能实现的目标，这将是一个有用的激励因素。

例如，如果你重视联系，那么一个SMART目标可能会是，‘我将在本周日之前与我关心的一个人建立联系。我有80%的信心相信我可以建立这种联系。’

一旦你设定了一个SMART目标，就应采取坚定的行动，并记住无论结果如何，都要为自己的努力表扬自己。尝试从不顺利的地方学习，并庆祝你的成功。每当我们设定一个SMART目标时，我们要么得到我们想要的结果，要么得到我们需要的经验教训。

完成目标的最后期限一过，要自行检查。事情进展得如何？你是否朝着你的价值方向前进了？你是否想修改你的目标、设立另一个与这个价值相关的目标、还是使用一个不同的价值观？





本计划是维多利亚CBT技能团体协会 (CBT Skills Groups Society of Victoria) 与家庭医生学会温哥华分会 (Vancouver Division of Family Practice)、家庭医生学会维多利亚分会 (Victoria Division of Family Practice) 和共享护理委员会 (Shared Care Committee)、卑诗省医生工会 (Doctors of BC) 和BC省卫生厅合作的一项倡议。感谢家庭医生学会温哥华分会在翻译此系列CBT技巧方面提供的支持, 翻译版本将提高CBT技巧小组计划 (CBT Skills Group Program) 的可访问性。

0922
[Chinese Simplified]

