



認知行為治療 (CBT) 技巧

派發資料

[Chinese Traditional]

目錄

認知行為治療的基礎

一口氣技巧

專注當下

「我做得好」

專注當下

自我疼惜三步曲

留意思想

思想陷阱

思想轉換

5-4-3-2-1 踏實技巧 + 3-3-3 技巧

思想轉換

焦慮等式

難題解決

能量預算

難題解決

一小步一小步

難題解決

把一天分段

到你想到的地方

認清你的價值觀

到你想到的地方

定出以價值觀為本的目標 (SMART目標)

1

2

3

4

8

9

10

11

12

13

15

認知行為治療 (CBT) 技巧：認知行為治療的基礎



一口氣技巧

深呼吸有時候可以產生胸口緊繃及不舒服的感覺。當我們感到緊張或焦慮，我們或會閉氣。在這個情況下，以深呼吸去放鬆可能有反效果，甚至令焦慮增加。一個簡單的方法或會有幫助：吸入，**呼出**。

想練習這技巧，你可以：

- 緩緩及輕輕呼出。
用口呼氣可減慢呼出的速度。
- 當你呼出的時候，要讓雙肩和上身放鬆、下垂。
- 呼完氣後，用鼻子緩緩及輕輕吸氣。
- 最後，要再一次用口緩緩和輕輕的呼氣。

當我們在意我們的呼吸，有時候會令我們感覺焦慮。如果你有這種情況，你或會想先以另一門技巧開始，直至你不會對留意自己的呼吸感到不舒服。

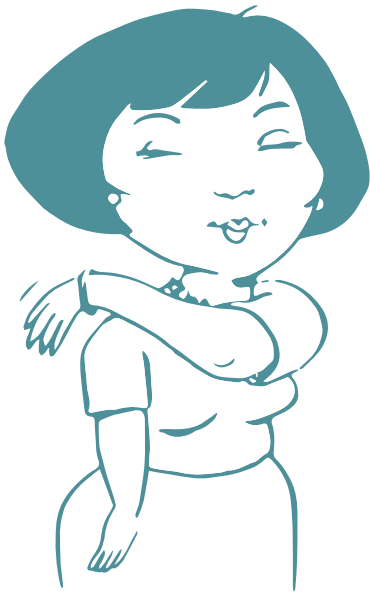
如有幫助，你可以為你的呼吸命名（例如：踏實的、使人平靜的、安靜的、有幫助的，或可舒緩的），並在你呼出的時間想到這些名字。如果願意，你也可以考慮在完成這個一口氣技巧時報以微笑，並留意這個動作如何改變你的經驗。

做這個技巧時你不需要報數。你常常會呼吸，亦常常可以呼吸。每次想起的時候吸一口氣就是了，每日做多次也無妨。

認知行為治療 (CBT) 技巧：專注當下

每日花時間去為自己達成多個小的日常目標而慶祝。

你今天做了甚麼，是需要你付出時間、能量或努力的？



拍拍背後
肯定一下自己！

「我做得好」

我們是為了生存而進化，並非為了感到開心或平靜。因此，我們的腦袋天生就會專注於潛在的問題上，而非順利的事情上，以幫助我們生存下來。我們稱這情況為**負向偏誤 (negativity bias)**。

「我做得好」(‘Good for Me’s) 著重於我們投放時間、能量或努力去令自己感覺良好的時候，即使可能祇是短短一刻，以糾正這種負向偏誤。當我們專注於每一小步，並每每鼓勵自己作出的小小努力，就能建立推動力及信心。我們可以提醒自己要多注重幫助自己往前走的每一步，從而獲得一個較為平衡的自我整體評估。

當我們經歷對心理健康造成衝擊的困難時候，我們做所有事情都會更加吃力。自然的傾向是會比較當自己情況較佳，可以做得更有效率的時候。這種想法通常會令我們感覺更難受，更缺乏熱誠去完成目標。

我們可以學習注意需要我們付出能量、努力或時間去做的所有事情，並加以獎勵，即使是我們必須做的事。例如刷牙也需要時間和力氣。要培養出鼓勵自己的習慣。

選擇一個時間，例如睡前，去想及五樣你最近需要努力去做、或是花了時間去做的事情。例如做家務、出席會面、默想、讓自己表達情緒、做園藝，或打電話找朋友。任何要花上力氣做的事情，即使是小事，都值得對自己說句「我做得好」。

這樣，我們可培養出樂於支援和鼓勵的態度，無論事情大小，就像你會用來對待朋友的態度。

多練習。像要培養出新習慣一樣，每天都做會極有幫助。

認知行為治療 (CBT) 技巧：專注當下

如果你有困難找出適合自己的方法，可以想像你會怎樣對待一位正在經歷同樣情況，你所愛的人。



Kristin Neff的 自我疼惜三部曲

自我疼惜是明白到，作為人類，我們會經歷身體和情緒上的痛楚。正如我們可以用溫柔和呵護去處理身體痛楚（例如包紮傷口或讓痛楚的膝蓋休息），我們亦可以學習以同樣專注和仁慈的態度，用自我疼惜去處理我們情緒方面的痛楚。

自我疼惜想法的例子：

- 這個情況很困難 – 所有人都會這樣覺得的。
- 我正在學習和成長；我不可能知道或做到我從未試過的事情。
- 我仍在進步中，就如所有人一樣。
- 我可如何在這種情況下給予自己愛和鼓勵，就像前人會給我的一樣？

自我疼惜的三部曲：

- 1 練習專注當下，就是正當你在痛苦或掙扎中的時候，明白你是在痛苦或掙扎中。「這是痛苦的時刻。」「這是非常痛楚。」盡可能在腦海中觀察及描述你的想法或情況，但不作出好與壞的評價。在這刻中，練習接受情緒來臨，而不抗拒或試圖改變它。
- 2 明白到這些想法及感覺是正常的人生經驗，並且痛苦是正常人生一部分。「其他人都會有同樣感受，我並非例外的。」「我們所有人都會在生活上有些掙扎。」
- 3 在這些時刻中對自己仁慈或溫柔些，並要成為自己最好的朋友。試試哪種善待自己的方法是最適合你的：
 - 對自己說鼓勵說話
 - 溫柔的觸摸
 - 浸一個熱水浴
 - 獨自享受一杯茶
 - 花點時間在戶外
 - 禱告

認知行為治療 (CBT) 技巧：留意思想



思想陷阱

思想陷阱或認知扭曲是經常出現的思想模式，尤其當處於焦慮或抑鬱中。這是腦部為更有效解釋我們身邊發生的事情而創造的一些捷徑的嘗試。然而，它可能會使人以極端的角度看事情。如果這些思想模式變得僵化、成為自我拆毀的模式，或者變成我們無視背景的思考方法，就可以成為陷阱。

思想陷阱	定義	幫助自己解圍的建議	例子	改變思想
全有或全無思想	以兩極思維去看待情況 (好/壞，成功/失敗)；忽視大多數人和事都是複雜的。	在兩個極端之中找出中間思想。	「我掉了鎖匙 – 我是雜亂無章及缺乏能力的。」	「有時候我的行為是有條理的，有時候卻是雜亂無章，但每個人都是這樣的。」
過份籠統思想	單憑一個證據作出一個總括性的結論。會用上「所有」、「完全沒有」、「從來都是」及「從來不是」等字眼。	檢視事實！ 找尋其他例子或證據，是不支持你結論的。	「在語言課中我讀錯了另一個字。我永遠不會令長輩感到自豪！」	「我會為不能正確讀出某些字而感到尷尬，正顯示學習語言的重要性，並且我仍未掌握得好。不過我知道長輩會因為我的努力而感到自豪，即使我所做的不是完美。」
心理濾鏡	祇留意到支持自己已有信念的證據。	檢視事實！ 努力找尋你先前未有留意的其他例子。	「我今天大聲呼喝我的伴侶，再次證明我不是個好伴侶。」	「今天很困難。我失去耐性又大聲呼喝我的伴侶，但我也花時間聽他說關於他今天做了甚麼。」

認知行為治療 (CBT) 技巧：留意思想



思想陷阱

思想陷阱	定義	幫助自己解圍的建議	例子	改變思想
否定正面想法	告訴自己你以前所做或所經歷的都是沒甚麼價值或不重要的。這是負向偏誤的一種：相比起順利的情況，會較在意不順利的事情。	問自己：「如果其他人看見這個情況，能否指出較正面的地方？」 嘗試練習對自己說：「我做得好」。	「我的房間看來很凌亂，因為我把洗過的衣服都堆在椅子上。」	「我洗了衣服 – 這仍是一個成就，因為是需要付出努力和時間完成的。即使我太累不想摺衣服，也沒有問題。」
跳到結論	讀心：幻想我們可以知道別人的想法。 未卜先知：嘗試猜測未來。	檢視事實！ 找尋可以讓你得出不同結論的證據。 同意可以有不一樣的結果。	「我公司的同事覺得我好笨。」 「我今晚跟朋友打球不會感到開心。」	「沒有公司同事覺得我笨；事實上，很多人喜歡問我意見。」 「我擔心我會打輸，但我出去是要見朋友，不是淨要贏」。
把事情災難化	預計最壞情況會發生，卻不考慮其他可能的結果，並低估自己處理可能出現問題的能力。	檢視關於危機的事實！ 設想即使出現問題，你也可以處理得到。	「我約見朋友遲了。他們會很不高興，並不再想與我往來。我會失掉友誼。」	「我有合理的理由遲到，並已經給友人發短訊通知。我的朋友亦是通情達理的人。如果他真的生氣，我可以道歉，並在日後好好計劃行程，以免再次遲到。」

認知行為治療 (CBT) 技巧：留意思想



思想陷阱

思想陷阱	定義	幫助自己解圍的建議	例子	改變思想
最小化	假裝某些事情不是如何重要，以減少不安感覺。	檢視事實！ 問自己：「有沒有一些事情是我嘗試不去察覺的，或我嘗試減低其重要性？」	「我的伴侶在我們的朋友面前侮辱我，但沒有大礙。」	「他這樣做的時候會傷害我的感受。」
情緒推斷	相信如果你的感覺強烈，就證明是事實。	檢視事實！ 描述我們的感受及留意跟每種感受有關連的想法。即使感受是真實的，都要檢視其想法是否正確。	「沒有人關心我。」	「我此刻感到孤單，但這並不代表沒有人關心我。這個感受是會過去的。」
「應該」和「必須」	告訴自己應該或必須有哪些感受/行為。 締造出一些規則去令某些事情更真實，或以推動自己或其他人。	留意這些想法對你所帶來的感受（罪疚感、不安或失望），及對其他人帶來的感受（憤怒或怨恨）。 把字眼改成「可以」或「希望」。 檢視一個想法是否有幫助，並考慮相信它會帶來的好處及壞處。	「我掉了盤子，摔破了。我絕不應該這樣笨拙。」	「我希望我永遠不會笨拙，但這是不可能的。要求自己做所有事情都完美是非常疲累的。」

認知行為治療 (CBT) 技巧：留意思想



思想陷阱

思想陷阱	定義	幫助自己解圍的建議	例子	改變思想
標籤化	加負面字眼在自己或其他人身上，或事物上。	問自己是甚麼行為或錯誤造成了問題。嘗試針對問題去處理，而不是把標籤加到整個情況上。 好好形容某個情況，並某人做出某些事情的背景。	「我一團糟。」	「有時候我會覺得太累，不想完成家務。但這並不代表我是一團糟。我不會被今日做不完的家務而被標籤。我明天可以嘗試再做。」
個人化	不公平地怪責自己或其他人。	檢視事實！ 問自己甚麼事情是在你控制及責任之內，哪些是屬於他人的。分辨甚麼是未知的或是不能控制的。	「Shirin好久沒有聯絡我。我一定是做錯了甚麼事。」	「我不知道Shirin為甚麼沒有聯絡我。但這可以有許多原因，即使我不希望是由於我做的一些事情。我可以問問他。」

認知行為治療 (CBT) 技巧：思想轉換

5-4-3-2-1 踏實技巧

! 駕車時不要做這個練習。

踏實是一種幫助人平靜下來和集中的方法，可以幫助你同時專注於你的身體及專注當下。這技巧能給你機會去記起自己擁有的資源和能力，去應付當下情況。

同樣的事物、聲音或感覺可重複及連續使用。這練習可不作聲或開聲做，並可按你的需要經常做。

練習：

- 說出五樣你看到的東西。說：「我看到__，我看到__，等等。」
- 說出五樣你聽到的東西。說：「我聽到__，我聽到__，等等。」
- 說出五樣你能感覺/觸摸到的東西（例如皮膚感覺到的空氣溫度、你的心跳、你的溫度）。說：「我感覺到__，我感覺到__，等等。」
- 說出三樣你能看到的東西。
- 說出三樣你能聽到的東西。
- 說出三樣你能感覺/觸摸到的東西。
- 說出四樣你能看到的東西。
- 說出四樣你能聽到的東西。
- 說出四樣你能感覺/觸摸到的東西。
- 說出兩樣你能看到的東西。
- 說出兩樣你能聽到的東西。
- 說出兩樣你能感覺/觸摸到的東西。
- 說出一樣你能看到的東西。
- 說出一樣你能聽到的東西。
- 說出一樣你能感覺/觸摸到的東西。



3-3-3 技巧

- 說出三樣你能看到的東西。
- 說出三樣你能聽到的東西。
- 說出三樣你能感覺到的東西。

焦慮等式

當感到焦慮、緊張或恐懼，以下等式是有用的工具。這技巧根據的理論是，焦慮來自累積的危機及我們低估自己能處理問題的能力。

$$\frac{\text{相信壞事情會發生}}{\text{相信我有能力處理事情}} = \text{焦慮}$$

當任由自己胡思亂想，我們會傾向把事情災難化，或對某些潛在危機很快跳到結論，以至等式上半部的數值很高。我們也傾向忽略或低估我們能應付情況的資源及能力，以至等式下半部的數值很低。這些傾向會造成大量焦慮。

當我們探討的時候，我們會嘗試盡量減低上面數值，增加下面數值。

上面數值：用實際方法去評估危機，盡量減少恐懼。

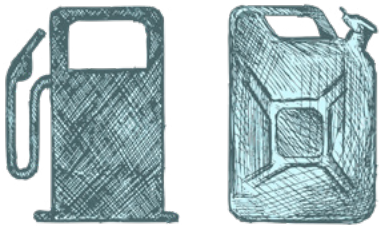
- 實情是怎麼樣？有沒有被誇大？你可以應付嗎？能否更實事求是？
- 你可以對自己說甚麼話去減低恐懼？
- 留意你對自己說的話有可能會增加恐懼
- 留意你有可能經歷的思想陷阱。

下面數值：增加應付問題的資源，盡量提升應付能力。

- 找出你在以前及現在擁有的內在及外在應付資源，就是能增加你能力的（例如你的好奇心或決心），你的支援網絡，以及其他更多的資源。
- 提醒自己你以前也應付過其他艱難情況。
- 可使用不同方法：能應付問題的說話，難題解決，健康地轉移注意力，靈性操練，以及放鬆。

請記住，應付問題代表要竭力嘗試，並不是完美解決問題，或毫無損傷。

為自己加添能量：
為自己入滿油。



能量預算

每一日起床，我們都有一定的資源去用於當天。這些資源包括能量、時間、推動力，以及福祉感覺。我們有的資源會因日而定，有時候甚至在一日不同時間內都不一樣。

當我們用上超過我們所有的能量，我們會感覺耗盡。當我們情緒越低落，或當我們越感覺到壓力，所能用的資源就越少。舉例來說，當你得了感冒，你不會覺得擁有日常所有的能力去完成每日的事務。同樣地，當你經歷壓力大的事情，常常會記掛著，使用著你的腦力，你便不會覺得有日常所有的能力去完成每日的事情。

你需要明白每個時間內所能使用的實際資源，以至我們知道甚麼是合理的目標。我們量力而為是很重要的 – 不是使用我們曾經有的資源，或我們希望有的資源。如果我們不能好好從現在出發，就不能有效地建立將來。

當我們有多一點能量的時候，有時會有用盡所有的引誘。但這樣做會造成耗盡的惡性循環。我們需要預留一點作儲備。

嘗試完成一個任務，就讓自己休息！休息或做一些照護自己需要的事情，是補充能量預算的一種方法。

以一小步或小目標開始，避免壓力太大的感覺。



一小步一小步

當我們感覺陷入自己的行為模式中，但又不斷在想要作出改善的時候，緊記要以一小步或小的目標向前行。即使祇是完成一小件事，都可以幫助我們當下感覺有所改善，給予我們更多推動力去做更多。

選擇小的目標：

- 選擇小的目標並定下時間去做。選擇容易完成的目標（即使你正感到很不開心或疲倦）。
- 明確知道自己要做甚麼，並且在甚麼時候和如何去做。例如「**這個週四早上閱讀書的一部份**」，而非「**閱讀**」。

如果你不能完成目標，不要放棄！選擇另一個時間，或把目標再分成較小的。例如「**這個週四晚上閱讀書的幾頁**」。

相比起與情緒有關的目標，與行動或想法有關的目標會較容易得知是否已經完成，因此應該專注於這些目標。當你完成目標，緊記要給自己一個「我做得好」。即使你未能達到所訂下目標，也要給自己的努力給予鼓勵，並留意因為你的努力而獲得的新資料。



把一天分段

如果你覺得難以完成目標，可嘗試把目標以時間來界定，而非任務。我們叫這個做法為「把一天分段」。

把任務分成時間段落，讓目標變為完成一段時間內可以做得到的。

- 決定你需要最少多久去完成一個任務。十分鐘？一小時？
- 決定你在這段時間內要做甚麼，然後告訴自己：「我祇需要做滿這段時間，然後便停止。」
- 當該段時間滿了，你可以決定停止，繼續做下去，或是做其他事情。你可以整天都以段落去完成事務。

當我們必須做一些會耗盡能量的事情時，分段方法可幫助我們不作拖延，或做得太多而耗盡我們的能量預算。



認知行為治療 (CBT) 技巧：到你想到的地方

沒有所謂對或錯的價值觀。這個練習祇為幫助你確認對你來說最重要的價值觀。



價值觀

價值觀描述了我們想如何在世上過活。它們是引導性原則，帶領和推動我們走過人生。

價值觀有別於目標。當我們以一些我們認同的價值觀為優先，我們會根據它們而作出決定及訂下目標。就如植物需要陽光生長，你也可以專注於生命的某些部份，讓它們在你生命中繼續生長。你可以在本週選擇兩、三個你想強調的價值觀，並在你的行動和說話中表達出來。下面清單列出了一些價值觀，你也可以在《練習簿》的第七章中找到更多價值觀。請留意，價值觀沒有對或錯，而下面的祇是一些可能的價值觀例子。我們邀請你創造出其他不在此清單內，但對你有意義的價值觀。

冒險精神：	有冒險精神，並主動探求新的或有激勵性的經驗
真實：	對自己坦誠及真實
集體主義：	考慮及滿足他人的需要，並為自己的社區作出貢獻
有同情心/自我疼惜：	善待自己，以及在痛苦中的他人
聯繫：	對自己所做的事赴全力，並盡力與他人保持聯繫
創意：	有創意或創新思維
好奇心：	有好奇心、不存偏見、對事物感興趣；樂於探索及發掘
鼓勵：	對我所重視的自己或他人行為給予鼓勵及獎勵
公平和公道：	對自己及其他人公平及公道
自由與自立：	自己決定如何生活，並幫助他人同樣的做
有趣及幽默：	有樂趣的；尋找、創造及參與有趣味的活動

認知行為治療 (CBT) 技巧：到你想到的地方

可隨便把你自己的價值觀加到清單上。

感激：	對自己、他人及生命心存感激
真誠：	對自己及他人真誠及誠懇
謙虛：	能承認自己的不知道，並以學習者的態度處世
有幹勁：	做事有幹勁、勤奮及專注
包容：	每到一個地方都建立一個包容的文化
親密：	在情緒或身體方面開放自己，樂於與人分享
愛：	對自己及他人有愛
有序：	生活有序及有系統
堅持及承擔：	努力向前，即使有問題或困難
被接受：	被他人接受、敬愛及欣賞
尊重/自尊：	以愛護及體貼對待自己及他人
責任感：	對自己的行為負責任
安全及保護：	保障和保護自身及他人的安全
性及享受：	締造或享受性樂趣
技能：	不斷練習及改善自己的技能，並全力以赴
靈性：	思想及探索靈性的連繫，參與屬靈操練
可信賴：	做一個可信賴、忠心、真誠及可靠的人
其他：	_____
其他：	_____
其他：	_____

認知行為治療 (CBT) 技巧：到你想到的地方

定出以價值觀為本的目標 (SMART目標)

用英文SMART的首字母縮寫去幫助你定下可達到及可看到的目標。當你尋求以一個你視為重要的價值觀去主導生活，SMART目標可幫助你建立自信和推動力。

SMART 目標為：

Specific (明確的)：明確定出你要採取的行動，甚麼時候和在哪裡，以及涉及何人或何事。

Measurable (可衡量的)：設定明確標準去衡量進度。把目標寫成可標記每個行動的完成，以顯示進度。

Attainable (可達到的)：確定你的目標是實際的及可達到的。評級你對完成目標的信心 (1-10)。如果你的信心是低於8，可把目標再分成更小，更容易達到的目標。

Relevant (有關連的)：你的目標是否真的根據你現在視為重要的價值觀所定出的？是哪一個價值觀？你現在是否有推動力去完成這個目標？

Time-bound (有時間性的)：定出一個實際的目標完成日期和時間，是你感到可以完成的。這樣會幫助推動你完成目標。

舉例來說，如果你重視聯繫，你的SMART目標可以是「我會在這星期天聯絡一位我所關心的人。我有八成信心我可以做得到。」

當你定出了一個SMART目標，就要付諸行動，並常常讚賞你付出的努力，不管結果是怎樣。要從失敗中學習，但不忘為成功慶祝。每當你定出一個SMART目標，你不是達成目標，就是學到所需功課。

當目標的時限到了，就要檢視一下。你做得怎麼樣？有沒有朝著你的價值觀的方向邁進？你想修訂目標，根據同一個價值觀定出新的目標，或是選擇另一個價值觀？





這項目是由維多利亞認知行為治療技巧組織協會、家庭醫學部溫哥華分部、家庭醫學部維多利亞分部，以及共享護理委員會（由卑詩省醫生及卑詩省衛生廳合作組成的委員會）共同推動。特別鳴謝家庭醫學部溫哥華分部支持翻譯這系列的認知行為治療技巧資料，以提升公眾可使用認知行為治療技巧組織計劃的能力。

0922
[Chinese Traditional]