

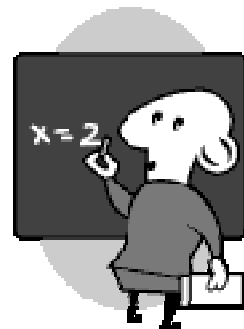
正向思考

想出健康，想出快樂

台中醫院精神科
臨床心理師 林璟薇

19歲男大學生

教統計學的老師表達能力真的很差，講話含糊口吃，公式的由來也交代不清，寫字簡直是鬼話符嘛，筆記要怎麼抄?!受不了，很想打人。

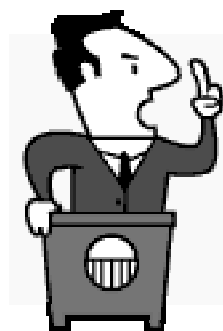


31歲女性，幼童美語老師

我每天要面對一群小魔頭，上課愛講話就不用說了，作業都不好好寫，枉費我每晚認真批改所有人的家庭聯絡簿，絞盡腦汁想辦法提升學習動機，他們都不知道我用心良苦。唉...想到明天又要面對他們，心情真鬱卒。

42歲男性，業務部專員

主管每次都說我不夠積極，不論多努力他還是會大吼業績做這麼爛，方案經常遭到刁難，動不動就退件，讓我越來越沒自信，開始懷疑自己是不是沒用、沒有價值的人。

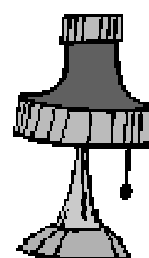


外在事件導致負面情緒



每個人對相同事情
都有一樣的情緒反應嗎？

究竟是什麼啟動情緒按鈕？





想法是人類情緒的最重要決定因素

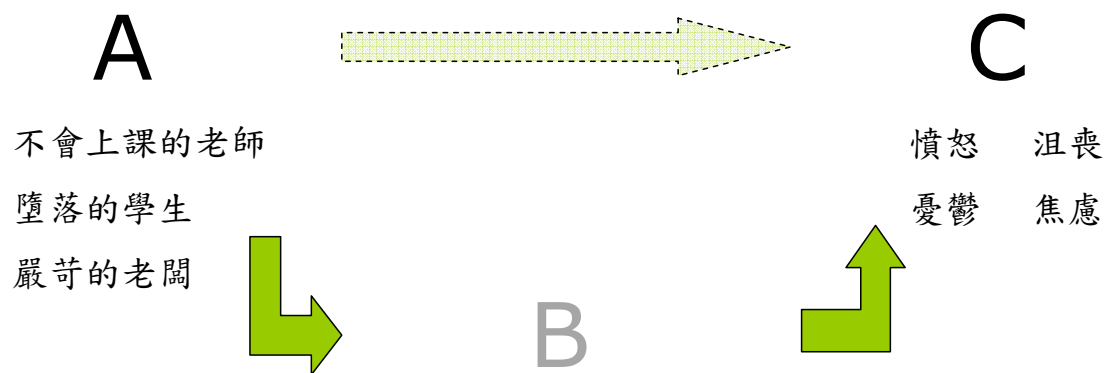
~理性思考大師 Albert Ellis~

ABC模式

A：誘發事件(activating event)

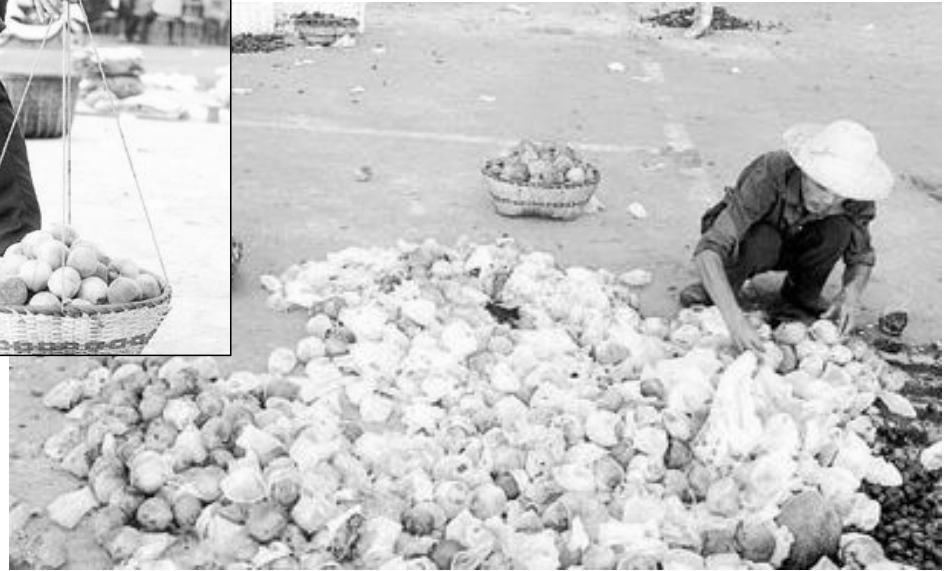
B：認知信念(belief)

C：結果(consequence)





5元硬幣的例子



不合理思考之特徵

誇大\縮小

二分化(全有全無)

過度類化

以偏蓋全

災難化思考

個人化\自責

應該\必須\絕對之陳述

合理思考之特徵-1

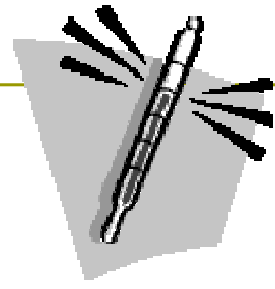
非絕對或命令

而是相對且有選擇性的

合理思考之特徵-2

符合實際狀況

合理思考之特徵-3



只會引起中度的情緒反應

合理思考之特徵-4

協助你達到目標!!



想法與情緒

除非我很有能力、
永遠獲致成功，
否則我一點價值
都沒有



情緒反應？

現在失敗不代表以
後都失敗，人生本
來就有起有落，我
還有其他部分表現
不錯呢！



情緒反應？

想法與情緒

不公平！他應該要去
找工作、分擔家
計，但卻整天遊手
好閒，還向我要錢



情緒反應？

我有權要求他作改
變，但也許無法如
我所願。他有穩定
的工作我當然很高
興，但是沒有我也
沒關係



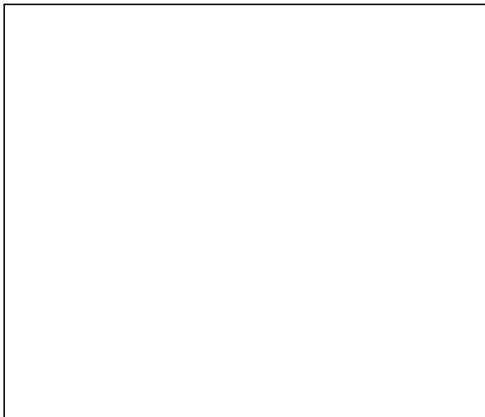
情緒反應？

想法與情緒

這次車禍撞斷雙腿，一隻手還在作復健，真慘！



情緒反應？



情緒反應？

動腦時間

1. 我希望能在工作表現獲得成功
2. 事情沒有好好努力完成是可恥的
3. 我完全無法忍受先生對我嘮叨
4. 我希望不要下這場雨
5. 我期待住在學校隔壁，那我就不必走這麼遠了
6. 努力必獲得成功
7. 他應該公平對待我

人不是受到事情困擾，
而是受到他們對事情看法所困擾

~古羅馬哲學家 Epictetus~

