

情緒管理與精神健康

認知治療小組介入手法與技巧

黃富強 孫玉傑 著



香港大學出版社

HONG KONG UNIVERSITY PRESS

香港大學出版社
香港田灣海旁道七號
興偉中心十四樓

© 香港大學出版社 2003

初版 2003

重印 2004

ISBN 962 209 570 4

版權所有。本書任何部分之文字及圖片，
如未獲香港大學出版社允許，
不得用任何方式抄襲或翻印。

本社提供網上安全訂購保障
<http://www.hkupress.org>

香港康和印刷有限公司承印

目錄

序	vii
緒論	1
情緒困擾與認知治療介入模式	9
<u>小組活動</u>	
1 「情」是何物？	21
2 「誰令我情緒困擾？」	37
3 思想大變身（一）	53
4 思想大變身（二）	71
5 「與負面思想說再見！」	85
6 「我都做得到！」	97
7 「生活的再思！」	113
8 「聚散有時」	121
小組研究分析及評估	127
參考文獻	147

情緒困擾與認知治療介入模式

■ 小組理念架構

情緒與情緒困擾

情緒是個人的「主觀感受經驗」。有學者 Leventhal 把情緒的建構分為兩個階段：(1) 知覺動作階段 (perceptual-motor stage)，即個人的情緒經驗及情緒反應；(2) 計劃行動階段 (planning-action stage)，經過上述階段後，個人會因應其情緒及非情緒經驗而計劃或建構其行為反應（見於 Michelson 及 Ascher，1987，頁 8-9）。也就是說，個人的擔心、害怕、恐懼、失落等情緒經驗，會影響個人作出某些行為反應。例如，當你看見一頭巨大而兇猛的狗時，你會面露極度害怕的表情（情緒經驗及情緒反應），接着會驚惶失控地大叫及快速逃跑（行為反應）。這種認知情緒模式受很多學者質疑（Lazarus & Folkman, 1984; Zajonc, 1984），但無論如何，這模式初步告知我們情緒與個人的行為反應是有關係的。

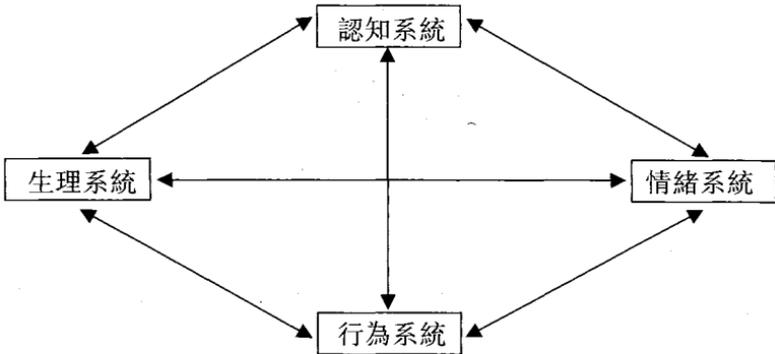
構成個人感受經驗的因素很多，不同的理論其重點不一：有些會把情緒產生的核心因素看成是因生理變化而引致

個人產生某種感受經驗。亦有理論覺得是個人的認知內容引致其生理產生變化，從而使他感覺某種感受經驗。無論如何，「情緒」看來與個人的認知、生理變化及行為息息相關。所謂「生理變化」是指個人交感神經系統（sympathetic nervous system）的活動，這些活動使各腺體（glands）分泌不同的激素（hormones），個人會因而出現不同的生理反應（Alder, 1999）：例如瞳孔放大、呼吸急促、心跳加快、出汗、肌肉收緊、警覺性高等。所謂「認知」，是指個體對事情所持的看法（interpretation）、歸因（attribution）或評鑑（appraisal）*，所以「認知」的內容能引起個人的生理變化及情緒反應。所謂「行為」，是指個體在其情緒變化所影響下的處事方式或反應表現，但反過來，「行為」亦可影響個人的感受經驗或認知（Ellsworth, 1991）。

雖然不同學派對情緒的產生意見不一，但是情緒與身心健康有關係這點卻是肯定的。長期的情緒困擾對身心健康及認知思維均具負面影響（Finch & Lambert, 2000; Leventhal & Patrick-Miller, 1993; Robinson & Pennebaker, 1991）。Beck 及 Emery（1985）對個體的認知系統、行為系統、生理系統及情緒系統與焦慮情緒的互動曾作詳細的分析。分析中發現上述四種系統互相影響而最終影響個人的精神健康。認知系統包括個人對環境的危險或威脅程度作出評鑑和判斷、評估應付問題的資源及瞭解自己情緒、生理及行為的成份。行為系統包括個人的本能反應（例如閃避突然而來的襲擊）及問

* 不同的認知學派有不同的認知歸類，可以參考 Schachter 及 Singer（1962）的認知標籤理論（Cognitive Labelling Theory）；Weiner（1986）的歸因理論（Attribution Theory）及 Lazarus（1982）的認知評鑑理論（Cognitive Appraisal Theory）。

題的應對反應（例如拾起硬物作自我保護）。生理系統包括本能反應（例如交感神經及副交感神經系統的活動）及生理變化（例如肌肉繃緊或面紅耳熱）。情緒系統包括情緒經驗、對威脅情景的關注及因應情景作出的情緒反應等。



圖一 Beck 的情緒反應認知模式

情緒困擾的產生是一項有關個人的認知、生理、行為及情緒的複雜互動歷程。因此，情緒困擾必須從多方面來作處理。修正個體的謬誤思維可協助他建立健康思考，使他可以較正面地處理生活上的威脅。行為技巧的改善有助個體能夠更有效地應付生活上的挑戰。生理上及情緒上的控制，能夠平衡個體的狀態，使個體可更有能量去處理生活上的逆境 (Otto, 1999)。

■ 認知治療法的小組介入模式

基本信念

如上文闡述，情緒困擾的產生與個人多方面的系統互動有關。當個人感受情緒壓力時，其生理反應、認知反應、行為

反應及情感反應之間的互動便可能構成適應不良的後果。我們在此使用認知治療介入模式是希望嘗試及驗證這模式對處理個體情緒困擾的有效程度。Free在認知治療介入模式裡，把情緒困擾的產生作了多項的基本假設（Free, 1999）：

- (1) 個人的情緒困擾是受着其思維、情緒及行為反應所影響的；
- (2) 個人的認知系統對個人的情緒反應具重大的影響力；
- (3) 當個人面對壓力時，他往往會按着一些慣常的思維、行為及情緒反應模式來處理情緒問題；
- (4) 個人本身不一定覺察到自己的思維、行為及情緒反應模式；
- (5) 這些不良的反應模式是從經驗中學回來的，因此，個體亦可透過學習來糾正這些不良的反應模式。

對不良認知反應的理解

這個治療方法認為個體的認知謬誤主要是從三方面產生出來：(1) 不自主的負面思想 (negative automatic thoughts)、(2) 不良的規條及假設 (dysfunctional rules and assumptions) 和 (3) 核心信念 (core beliefs) 等。

- (1) 不自主的負面思想：這是個體在面對壓力時的不自主認知反應。Beck認為不少受到情緒困擾的人士都會出現一些不自主的負面思想。例如：「個人化」(personalization)、「兩極性思考」(dichotomous thoughts)、「選擇性推斷」(selective abstraction)、「武斷性推論」(arbitrary inference)、「過份泛化」(overgeneralization) 等等（詳盡介紹可見於活動2.3講稿，頁48）。這些不自主的負面思想，使個體在認知的過程中把事件的真確性扭曲

了，因而無法正確地判斷所面對的問題及困擾。在這樣的情況下，個體便會按着這些不良的認知反應來決定自己的行為及情緒反應 (Beck, 1979)。Beck (1995) 認為這些不自主的負面思想是個體從小時候透過經驗學回來的。故此，某些不自主的思想形態會不斷地在個體的身上重複出現。在個別及小組輔導中，我們必須讓當事人學習怎樣去辨識自己的不自主思想模式。

- (2) 不良的規條及假設：這是個體從小透過經驗學回來的一些僵化或不理性的規條及假設。例如：「每個人都必須守時，因為不守時的人是不可信的」及「如果我不努力工作，我便會給別人比下去」。這些不理性或僵化的規條及假設會影響我們在生活中所抱持的態度及行為。倘若這些僵化或不理性的規條及假設在現實生活中無法按着自己的心意來實行時，個體便會產生情緒困擾。Beck (1995) 同樣認為某些不良的規條及假設會不斷地在個體的身上重複出現。因此，在輔導過程中，我們必須讓當事人認識自己的一些不良規條及假設。
- (3) 核心信念：這是個體對自己作出的一種負面評價。例如，我是一個「沒有用的人」、「不值得別人愛護的人」、「做什麼也不會成功的人」等等。Beck (1995) 認為這是個體在不知不覺間從生活體驗中建立出來的負面自我評價，而個體本身未必認識到自己具有這樣的想法。同時，這些核心信念會牢固地植根在個體的思想中，不輕易被打破。因此，我們要让當事人反覆地從日常生活中檢視自己是否具有某一種的負面評價。其實，個體的不自主負面思想及其不良的規條及假設往往是源於其核心信念。例如，當某人具有一個「我是個不值得別人愛護的人」的核心信念時，在日常生活中他便可能

出現以下的不良規條及假設：「我要盡量討好自己的丈夫，要不然，他便不會愛護我」或「倘若我不盡力做好自己作為丈夫的責任，我的太太便會離我而去」。同時，基於這個核心信念，當事人在遇到某些生活事情時，便會不期然作出某些不自主負面思想。例如，當妻子對自己表現冷淡時，作為丈夫的他便會想到「我的太太根本不喜歡我！」。

我們可以從理論中清楚看到 Beck 把人的不良認知反應（不自主負面思想及不良的規條及假設）歸因於個體擁有的核心信念上。按道理，工作人員必須協助當事人清楚認識及改變其核心信念。但在實際工作時，工作人員卻往往首先接觸到當事人的不自主負面思想，並從這些不自主負面思想中瞭解到當事人的不良規條及假設和背後可能擁有的核心信念。故此，在進行個人或小組輔導時，工作人員要設計一些活動或透過某些既定的問題來協助當事人瞭解自己的不自主負面思想。

在小組裡，我們幫助組員探索及認識自己的典型不自主負面思想和非理性想法。我們教導組員辨識這些不自主負面思想和非理性想法，並瞭解這些想法如何使自己的情緒受困擾。工作人員透過簡單短講、小組討論及分享、腦力激盪法（brainstorming）、個人分享及分析等活動來協助組員們掌握這套概念。為了使這過程更順利，小組工作人員把 Beck (1995) 的「不自主思想記錄表」翻譯成中文及製作了一份幫助組員辨識自己典型不自主思想模式的問卷。組員也透過一些由小組工作人員所提出的問題，探討自己的不自主思想。例如：「當你面對那一件使你 _____（一種情緒）的事情時，你的腦海中在想着什麼？」及「剛才當你談及 _____

(某件事情時)，我看到你出現_____ (情緒轉變或非語言行為反應)，不知你的腦海中是否想到什麼呢？」。同時，為了讓組員洞悉自己的核心信念，工作員會作出以下的提問：「這個想法，代表着他們認為你是一個怎樣的人呢？」(例如，想法是：「他們不願跟我一起玩」，代表着：「我是個沒有人喜歡的人」)(詳細的例証及分析可見於頁41-46)。

在小組過程中，組員亦有機會學習怎樣改變自己的謬誤思想。例如，組員可透過「不自主思想記錄表」及「糾正不自主思想及行為記錄表」來探討及修正自己的負面不自主思想。同時，他們亦會學習「認知重整」的技巧，即是對於他們的負面不自主思想、不良規條及假設和核心信念作出修正或反駁。例如，工作員教導組員認識「爭辯提問技巧」(Socratic questioning)(即透過提問來找出事情的真確性及嚴重性)、「辨識自己的不自主思想類別」、「認知驗證技巧」(behavioral experimentation)(即鼓勵組員在現實環境裡，嘗試驗證其想法的真確程度)、「取代想法技巧」(alternative thinking)(指導組員找出另一較合理的想法來解釋他的經驗或遭遇)及「假設自己是其他人」(假設自己是另外一個人，在相同處境下嘗試作不同的思維判斷)等。另外，工作員亦透過小組互動，鼓勵組員互相挑戰對方的想法，並從其他人的經驗中學習。

對不良行為反應的理解

有關「適應不良的行為反應」這領域，筆者們參考 Bandura (1986) 的相互決定論概念。Bandura 提出了一個瞭解行為、個人及環境之間關係的角度。根據這個概念，三者會產生互動，互相影響。所以，我們相信一個人面對外在壓力時的行

為反應可以影響其個人的感受，而這種感受又能夠影響一個人對自己及周圍環境的觀感。Beck (1995) 提出了一個對行為反應概念的分析，他認為一個人處理生活壓力時的行為反應，可以作出「適應性的行為反應」(adaptive behavioral responses) 及「不良的行為反應」(maladaptive behavioral responses) 兩種。組員利用「不自主思想記錄表」，可以記錄自己怎樣處理所面對的某些事件。小組工作員會幫助組員瞭解這些反應是屬於適應性的行為反應抑或是不良的行為反應，並引導組員認識行為反應帶來的功能或影響。之後，工作員可透過「糾正不自主思想及行為記錄表」協助組員找出建立適應性的行為反應。

小組運用專門的提問技巧，幫助組員瞭解及辨識「不良的行為反應」及「適應性的行為反應」。量表編制 (scaling) 是一個甚為有效的技巧，它能夠幫助組員明白自己行為反應的有效程度 (詳細的例証及分析可見於頁 63-65)。對於未能想到適應性行為反應的組員，我們通常會問他們三條問題。第一：「你上一次覺得自己可以成功處理這情況是在甚麼時候？」(尋求例外及正面的處境) 而「你當時做了些甚麼令情況有所改變呢？」；第二：「若你有機會再來一次，你會有甚麼不同的做法或反應呢？」及第三：「若你是_____ (另一個人)，你會怎樣做呢？」。

小組工作員還介紹了兩種行為變更的步驟，該兩個步驟是「日常生活活動事務記錄表」(activity charting) 及「自我獎勵」(self-reward exercise)。受情緒困擾的人似乎都不能欣賞自己的成就，許多時就如 Beck (1995) 所說的一樣，會有貶低自己的負面不自主思想。他們其實已經形成了將「成功外在化」及將「失敗內在化」的傾向。因此，小組的一個重要輔導目的，是幫助組員找出一個途徑，讓他們可以看到

自己的優點，並開始獎勵自己的小成就。小組工作人員將Beck (1995) 的「日常生活活動事務記錄表」介紹給組員作為家課，然後在下次小組中討論。透過這份家課，組員可以瞭解自己自我欣賞或自我貶低的程度。同時，小組組員更可以明白到自己喜歡和不喜歡做的一些事情。按着這些資料，工作人員在討論過程中會鼓勵及幫助組員訂立一些短期的目標，以及當目標達成後的自我獎勵方法。這個「自我獎勵」活動有助組員建立成功的經驗，增強他們的自信心（詳細的例証及分析可見於頁 102-105）。

對不良生理反應的理解

適應不良的生理反應是指個體面對壓力事件時的自然生理反應，有心悸、肌肉繃緊、心跳加速、面紅耳熱、冒汗、呼吸急促、手震、胃漲痛等。這些反應被認為是在面對危機或受到傷害時，保持個人警覺的救命機制。但長時間在這種緊張的生理狀態下，身體會有不良後果，例如身心症（Selye, 1976）。而且，這種緊張的生理狀態亦會影響及阻礙個人思考，使解決問題的能力變得差勁。不過，愈來愈多人明白，在焦慮狀態下的人，其實是可以清楚地意識到自己的生理反應，甚至可以感覺到一些很具體的生理變化，例如感覺手腳冰冷或渾身軟弱無力（Rice, 1999; Schafer, 1999）。在我們的小組裡，工作人員不單止教導組員各種鬆弛技巧，還幫助他們辨識自己對外來事件的典型生理反應，以及認識適應不良的生理反應對人體機能會產生的負面影響。我們假設，一個人愈早認清自己適應不良的生理反應，就能愈早知道自己需要作出適當的處理，同時亦會愈早願意尋求良方來好好應付事情。這樣一來，個人認知及行為反應的負面影響亦會較

少。因此，小組在開始時先闡述了「生理警告訊號」這個課題。

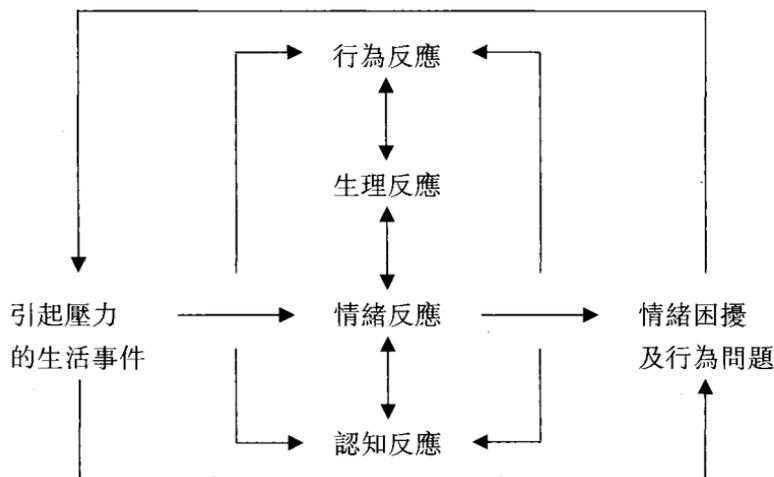
「鬆弛練習」能夠幫助減低與壓力有關的症狀，例如焦慮及睡眠障礙等（Rice, 1999; Sarafino, 1998）。鬆弛練習一般有兩種：一種是幫助處理面對壓力時的即時生理反應，讓當事人能夠冷靜下來，例子之一是呼吸技巧。另一種鬆弛練習是透過肌肉及意象的鬆弛訓練，讓當事人能夠慣常地保持鬆弛狀態。組員會在八節的小組中進行不少於兩次的鬆弛練習，每次約做二十分鐘肌肉及意象鬆弛練習。之後，組員之間會分享自己處於緊張狀態下及鬆弛狀態下的分別。小組亦鼓勵組員跟隨一盒錄有詳盡的肌肉及意象鬆弛訓練的錄音帶來進行練習。

認知治療法對不良情緒反應的理解

處理「適應不良的情緒反應」是認知治療介入法的一個重要環節。情緒困擾是外在事件、個人的認知、行為、情緒及生理反應所產生的互動結果（Beck, 1995），而情緒本身同時亦是治療的介入重點之一（Beck, 1995; Ellis, 1993）。焦慮、擔心、害怕、失落及抑鬱等情緒困擾源於對外在壓力的反應，它可能是謬誤思想、適應不良的行為及生理反應等等之間互動的結果。作為治療手段，小組工作人員要幫助當事人認清及改變對壓力事件的慣性不恰當情緒反應。再者，工作人員亦要運用當事人的情緒反應，幫助他們去找出情緒反應背後的謬誤思想（Corey, 1996）。這個小組重點在於幫助組員學習認清自己負面情緒背後的謬誤思想，並在壓力事件中建立較為恰當的情緒表達方式。除了應用「不自主思想記錄表」之外，小組工作人員亦常用量表編製問題（scaling question），

讓組員瞭解自己情緒的高低。例如：在某一節小組活動開始的時候，小組工作員會問：「由1至10，1為負面，10為正面。請形容你們上星期整體的情緒狀態。」組員說出了數字後，工作員就會協助組員找出一些導致正面情緒或負面情緒的背後想法或行為經驗。

總括來說，筆者們闡述的認知治療小組模式有以下特點：



圖二 認知治療介入模式的互動動力

認知治療法對不良認知反應、行為反應、生理反應及情緒反應的理解已在上文詳細闡述，上面圖二所展示的動力，正好表達出各變項息息相關的關係。故此，上述各變項都被工作員納入小組裡作為重點介入的範圍。

小組互動與認知治療法

雖然這是結構性的小組，但小組工作人員亦刻意利用小組過程去加強組員之間的學習及支援。按 Corey 及 Corey (1996) 和 Yalom (1995) 的著作內容，在小組裡，我們使用對質、關懷、接納、自由體驗、自由理解及小組動力等方法，幫助組員作出改變。

「對質」一方面幫助組員檢視自己的不自主思想模式，同時亦有機會察覺自己的思想和行為方面出現不協調或不一致的狀態，認識目前其中一項的困境根源所在；另一方面，小組孕育出來的關懷和接納氣氛，幫助營造組員之間的友情、信任及凝聚力。事實上，小組工作人員本身所起的示範作用及組員本身樂意分享自己經驗的態度，亦能幫助建立互相接納和互相信任的關係。作為一個認知治療小組，我們會透過既定的活動，幫助組員在小組內外嘗試新的思考技巧及行為表現。此外，小組亦應用了如前述的「自我獎勵方法」鼓勵組員作自我獎勵。最後，工作人員會向組員介紹認知架構，幫助他們明白目前的情緒困擾及／或以不同的角度去瞭解他們的困擾來源。正如 Yalom (1995) 所指出，要有治療上的改變，必須讓當事人以一個新的角度去理解自己的問題。有不少學者曾研究認知治療小組對情緒困擾的效用，其價值亦經証實 (Free, 1999, Heimberg, et al., 1990; Salzman et al., 1993)。筆者們正嘗試在本地以實務研究的方法來驗證其效用。

「情」是何物？

目標

- 互相認識
- 澄清及確立小組目標
- 認識生理與負面情緒的關係

■ 工作人員角色

由於小組現處於初期階段，組員對小組的內容及進行方式都不甚瞭解，為讓組員適應小組的活動，工作人員需要扮演「主導者」的角色。在這一節，工作人員較多應用「結構化」的帶組技巧，透過已設計好的活動讓組員自然地融入小組的活動裡，促進組員之間的互動性。同時，工作人員會加強小組的凝聚力及協助組員瞭解小組規範，使小組建立良好的互動模式。另外，工作人員必須培育小組建立溫暖、自由而具支持的氣氛，好讓組員增加彼此的信任程度，坦誠開放自己和別人溝通。

在這一節裡，建議工作人員多考慮扮演下列的角色：「參與鼓勵者」（encourage participation），透過正面的回饋，使

組員們感覺他們在參與小組時的重要性及價值感；「守護者」(gatekeeper) 確立小組的方向及討論重心；「啟動者」(initiator) 引發組員間的互動及帶出小組不同的活動主題；「促進者」(communication/activity facilitator)，透過活動或邀請，使組員參與活動或表達己見。

■ 程序安排

活動	主題	時間
1.1	互相認識 • 遊戲活動：「願望樹」製作	30 分鐘
1.2	情緒反應警告訊號—身心反應的認識 • 分享討論	30 分鐘
1.3	瞭解何謂情緒反應 • 短講	5 分鐘
1.4	辨識生理變化與負面情緒的關係 • 分享討論	40 分鐘
1.5	總結 • 回顧是次小組內容 • 家課安排	15 分鐘

■ 活動指引

活動 1.1 互相認識 (30 分鐘)

目的

- 透過活動的參與來增進組員彼此認識
- 協助組員確立小組規範及期望

內容

1. 在活動開始之前，工作人員需要事先預備大量報紙並擺放在地上備用。
2. 至於分組方面，基本上每組以四至六人為一組，工作人員視乎組員的人數而決定將組員分成兩組或三組。
3. 分組後，工作人員向組員講解遊戲的玩法及細則，步驟如下：
 - (i) 首先，邀請組員利用所提供的報紙及膠紙，疊砌成一顆樹，名為「願望樹」；
 - (ii) 各組員需合力將樹盡量砌高，在十分鐘的時間內能將樹疊砌得最高的勝出。
4. 「願望樹」製作完成後，工作人員邀請組員分享剛才在遊戲活動過程中，他們扮演着什麼角色、分工合作的情況、彼此的溝通模式、商討的情況及最後總結促進完成這項活動的因素等。
5. 透過這個分享過程，引出小組規範這概念（建議用較「軟性」的字眼來描述規範，例如「有建設性的小組行為」），讓組員認同小組規範對他們的重要性，例如「彼此合作」、「雙向溝通」、「互相接納及支持」、「盡情參與」等。
6. 隨後，工作人員進一步邀請組員分享他們希望在小組中得着甚麼，藉此讓小組成員更清楚自己及其他組員對小組的期望，最後協助彼此確立「小組期望」的共識。
7. 組員將剛才所分享的心願或期望，簡單而具體的寫在心形紙咭上，並親自將紙咭掛在「願望樹」上。

所需物資

1. 大量報紙
2. 心形紙咭

3. 膠紙
4. 筆

活動 1.2 情緒反應警告訊號——身心反應的認識 (30分鐘)

目的

- 瞭解及辨識個人在壓力狀態下的身體反應改變

內容

1. 首先，工作員邀請組員閉上他們的眼睛，選擇一個最舒服的坐姿，嘗試回想過去一星期內曾否發生一件較為特殊的事情（若果沒有，盡量回想最近一件較特殊的事情），並強調「特殊事件」的意思由他們自己隨意下定義。
2. 當所有組員都能鎖定自己的「一件事情」後，再請大家回想當時他們所產生的「生理」、「情緒」、「行為」及「思想」上有什麼反應。在這裡，工作員可能需要提供協助澄清上述四項反應的定義，建議可以透過講解及陳述自己的經驗來協助組員明白上面的要點。
3. 工作員給各組員派發一張「情緒行為身心反應表」（參考活動 1.2 工作紙，頁 31），讓組員按着某一項事件把當中的生理、情緒、行為及思想反應的經驗填寫下來。
4. 當組員填妥工作紙後，工作員可引導組員彼此分享他們的經驗及情緒反應。
5. 透過分享討論，協助組員瞭解那一項「引發事件」，會引致他們個人的「生理」、「情緒」、「行為」及「思想」上有什麼反應。

所需物資

1. 「情緒行為身心反應表」(活動 1.2 工作紙, 頁 31)
2. 筆

活動 1.3 瞭解何謂情緒反應 (5 分鐘)

目的

- 幫助組員認識何謂情緒反應

內容

1. 工作員負責短講, 重點解釋引致個人負面的情緒反應的不同因素。
2. 工作員按「情緒的誕生」(活動 1.3 講稿, 頁 32) 內容, 向組員作簡單描述和解說。
講稿內容大致基於五個元素：
 - (i) 什麼事件會引致一個人有生理反應；
 - (ii) 而這個生理反應會使個人產生一些想法；
 - (iii) 這些想法會令他們產生一些行為反應；
 - (iv) 而這些行為反應會引發他們產生某些情緒反應；
 - (v) 及後個人對事件如何回應及處理。
3. 講解過程中, 工作員可引導組員作一些簡單的討論及回饋。

所需物資

「情緒的誕生」(活動 1.3 講稿, 頁 32)

活動 1.4 辨識生理變化與負面情緒的關係 (40 分鐘)

目的

- 幫助組員辨識一些生理變化可怎樣加劇負面情緒的出現

內容

1. 工作人員簡單介紹「生理反應檢查表」（活動 1.4 工作紙，頁 34）。
2. 派發「生理反應檢查表」及邀請組員完成，若果組員在填寫時需要幫忙，工作人員可以提供協助。
3. 填寫完畢後，工作人員帶領組員作一個簡單的討論及互相給予回饋。

所需物資

1. 「生理反應檢查表」（活動 1.4 工作紙，頁 34）
2. 筆

活動 1.5 總結（15 分鐘）

目的

- 讓組員對是次內容有清晰扼要的掌握及瞭解
- 家課安排

內容

1. 工作人員協助組員簡單回顧是次小組內容重點，以加深組員的認識。
2. 工作人員簡介及安排家課，解釋如何填寫活動 1.5 家課紙，並邀請組員盡量將家課完成，以便下次小組進行討論。
3. 家課練習安排：工作人員派發家課紙給予組員，邀請他們記錄未來一星期每日發生的一些會導致他們產生負面情緒的事情。

所需物資

活動 1.5 家課紙（頁 35）

■ 是節技巧的解說與例証

組內研習及家課練習

組內研習是一種認知學習 (cognitive-learning) 的歷程，那是一種知識吸收的活動。簡言之，組員必須明白某些概念，才能夠運用認知學派的技巧來協助自己作有效的情緒管理。故此，若果組員要能夠辨識不同的情緒、覺察自身的情緒狀態、分析影響情緒的產生原因及作有效的情緒控制及表達，組員們必須先對上述的概念有所瞭解和認識。工作員會在小組裡主持一「短講」，用數分鐘時間來介紹某些概念，讓組員先認識該等概念。例如，工作員講解「思想」、「行為」、「生理」及「情緒」的關係，好讓組員明白情緒變化的因由及情緒控制的原則。接着工作員便引導組員找出他們情緒變化時的生理反應。從上述的例子可以看出「概念」是建構「內在言語(思考)」的基本元素，沒有了思考，根本就無從對某事件作出分析、判斷或理解等。故此，認知學習在本小組中是不可或缺的。

另外，工作員亦會派發講義並鼓勵組員們自行閱讀，其目的及功能與短講相同。但是，無論短講或講義，其內容必須精簡，切勿長篇大論，不然，將增加組員的學習難度。據工作員的經驗所得，用柔和顏色紙作影印紙張，附以簡單的文字介紹，再加上一些簡圖，已能吸引組員們閱讀。當然，讓組員明白瞭解那些概念對他們有什麼好處也是非常重要的，這可以提昇他們研習的動機。對於組內研究的知識或技巧，工作員會以「家課」的形式來鼓勵組員在平日多作練習。

「家課練習」是認知學派中的一個非常核心部份，工作員透過已設計好的工作紙來指導組員如何去完成。「家課練

習」可以讓組員們深化在小組中所學習到的，而且亦可以有系統的收集日常生活的數據（例如有哪些生活情景引致個人產生負面情緒）、在生活事件裡分析自己的思維模式，以及實踐或嘗試新的思維或行為技巧等。工作人員發現，有些時候，當組員在匯報的過程中受到其他組員的讚賞或認同，一種衍生效果（secondary effect）會隨之而產生，這使該組員得到一些成就感，並有效提昇他的自信心。

在「家課練習」的安排上，工作人員需要注意組員們在實踐上的阻力，例如欠缺完成的推動力或惰性等。故此，在家課安排上，工作人員的指導必須清晰，設計一張簡單清楚的工作紙亦有助組員完成家課。另外，在邀請組員完成家課時，需先協助個別組員為自己訂立在「何時」、「何地」、「何種情景」或「遇上誰」等情況下才是實踐或完成家課練習的好時機。協助組員能夠作具體的計劃，那麼完成家課練習的機會亦會增加。對於未能完成家課練習的組員，切勿予以責備，工作人員應該嘗試瞭解他們在實踐上的困難，以小組討論的方式找出可行的解決方法。

例子 1：生活上的應用

組員（阿強、阿賓）

工作人員

工作人員：現在派發今個星期的練習紙……

阿強：是不是要我們做家課練習呢？

工作人員：嘻！嘻！阿強似乎已充份掌握我們小組的流程。對的！這練習紙是幫助我們把小組裡所瞭解到的方法，在日常生活裡作有系統的應用及嘗試。有沒有組員在家課練習中，找到一些幫助或正面的效果呢？（工作人員希望透過組員的正面分享，可以供給

其他組員作為正面參考，亦成為他們完成家課練習的推動力)

阿賓：我最喜歡做意象鬆弛練習，我現在吃完午飯後一定會做上十分鐘以上。我覺得可以舒緩上午工作的「怨」氣，又像「能量補充」般，下午工作時像特別有勁似的！而且我更會在坐公共汽車時做，效果亦很好。

工作員：在使用鬆弛練習上，阿賓似乎頗有滿足感及心得……

阿強：我覺得最重要的是把在小組裡所學到的技巧在日常生活中使用出來，看是否有效。在小組裡我們可以交換心得，又可以討論運用技巧的方法，這都對我甚有幫助……（大部分組員表示認同）

工作員：我很高興大家嘗試把小組裡所學到的技巧應用在自己的生活上，我們希望那些技巧或方法對於建立好的情緒有幫助（強調家課練習的目的）。有沒有組員可以與我們分享自己是如何編排家課練習的？（引出實踐或完成家課練習的方法，供其他組員參考）

例子 2：做「家課練習」的困難

組員（茄子、玲玲、阿馨）

工作員

茄子：我真的很想做，但……平日實在太忙了，回到家裡已經身心疲憊，實在提不起精神去完成家課練習。

玲玲：我也知道這祇是藉口，要做的話又怎會不能完成。但是，祇要把它放下，就好像忘記了它似的！

工作人員：我很高興茄子及玲玲把做家課練習的困難說出來，
(切勿責備組員沒有做家課練習) 好讓我們一起想想有沒有好的方法可以協助我們完成家課練習。
(切記推動組員做家課練習的好方法就是破解它的阻力！重點宜放在完成家課練習的好方法，而不是探研不能完成的原因)

玲玲：阿馨每次都能夠完成，不如請她與我們分享她的方法！

阿馨：因為我覺得自己的壓力實在很大，所以在小組裡所學到的，我都想能夠在生活上用得着。

工作人員：可以看到阿馨很想紓緩自己的壓力。對了！阿馨妳是如何安排家課練習的呢？(希望能供給其他組員參考)

阿馨：我祇管去完成，沒有什麼特別的方法。

工作人員：那麼通常妳會在什麼時候去做家課練習呢？(提問可以讓組員明白如何訂立在「何時」、「何地」、「何種情景」或「遇上誰」等情況下，才是完成家課練習的好時機)

阿馨：我會把練習紙放在身邊，有空時或有需要時我可以馬上去做。另外，你不是教我們每天盡量找點時間出來想想今天三件值得欣賞自己的事情及三件需要改善自己的事情嗎？我通常會在洗澡後作回想及反省，同時亦利用那段時間來完成家課練習。

工作人員：原來阿馨會利用那些時間來做練習，其他組員認為何時是做練習的好時間呢？(工作人員開始引導組員們為自己選擇做家課練習的好時間)

情緒的誕生

工作人員按講義內容，向組員作簡單描述和解說。講稿內容大致基於五個元素：

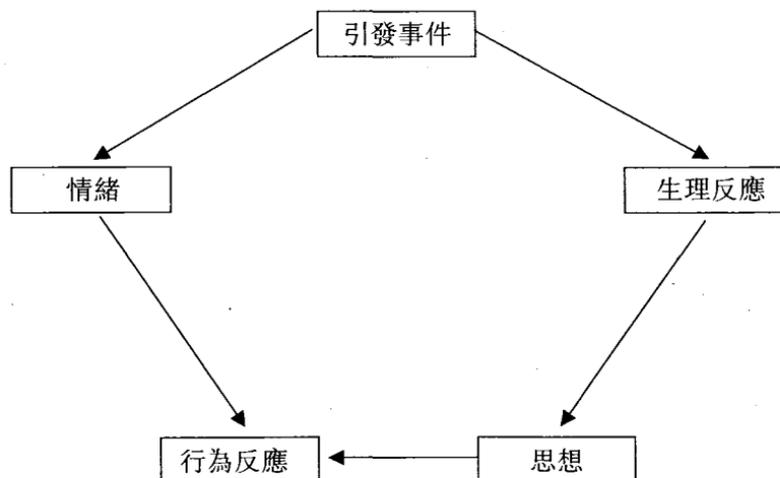
- (1) 有何事件會引致一個人有生理反應；
- (2) 而這個生理反應會導致一些想法產生；
- (3) 這些想法會令他們產生一些行為反應；
- (4) 而這些行為反應會引發他們某些情緒反應；
- (5) 對事件如何回應及處理。

構成個人感受經驗的因素很多，不同理論的重點不一：有些理論會把情緒產生的核心因素看成是因為生理變化而引致個人產生某種感受經驗；亦有理論覺得是個人的認知內容引致其生理產生變化，從而使他感覺某種感受經驗。無論如何，「情緒」看來與個人的認知、生理變化及行為息息相關。所謂「生理變化」，是指個人交感神經系（sympathetic nervous system）的活動，這些活動使各腺體（glands）分泌不同的激素（hormones），個人會因而出現不同的生理反應（Alder, 1999）：例如瞳孔放大、呼吸急促、心跳加快、出汗、肌肉收緊、警覺性提高等。所謂「認知」是指個體對事情所持的看法（interpretation）、歸因（attribution）或評鑑（appraisal），所以「認知」的內容能引起個人的生理變化及情緒反應。所謂「行為」，是指個體的處事方式或反應表現，會受其情緒變化所影響；但反過來，「行為」亦可影響個人的感受經驗或認知（Beck, 1995; Cormier & Cormier, 1998; Hawton, Salkovskis, Kirk & Clark, 1994）。

雖然不同學派對情緒的產生意見不一，但是情緒與身心健康的關係卻是肯定的。長期的情緒困擾對身心健康及認知思維都具負面的影響，例如焦慮症、憂鬱病、身心病等等。原來，上一段提到

的「認知」、「生理」、「行為」及「情緒」四種系統的互為影響，會引發上述的精神健康問題。認知系統包括個人對環境所作出的評鑑、判斷危險或威脅的程度、評估應付問題的資源及瞭解自己情緒、生理及行為的成份。行為系統包括個人的本能反應(例如，閃避突然而來的襲擊)及問題應對的反應(例如，拾起硬物作自我保護)。生理系統包括本能反應(例如，交感神經及副交感神經系統的活動)及生理變化(例如，肌肉繃緊或面紅耳熱)。情緒系統包括情緒經驗、對威脅情景的關注及情緒反應等。

情緒困擾的產生是個人在認知、生理、行為及情緒各方面的一項複雜互動歷程。因此，情緒困擾需要從多方面來作處理。修正個體的謬誤思維可助他建立健康思考，使他可以較正面地處理生活上的威脅。行為技巧的改善有助個體能夠更有效地應付生活上的挑戰。生理上及情緒上的控制，能夠平衡個體的狀態，使個體能更有能量去處理生活上的逆境。



圖解