

治療單元七

使用垂直箭頭法確定負面基模的內容

主講人：周桂如 教授

臺北醫學大學護理學研究所

02-27361661轉6302

E-mail: kueiru@tmu.edu.tw

單元七目標

- 1. 參與者了解基模和負面基模性質的內容。
- 2. 參與者了解基模和自動化思考之間的關係。
- 3. 參與者能夠確定其基模使用垂直箭頭法(Burns, 1980)

單元七中你所需要的工具

- 基礎箭頭技巧指引
- 單元七個人作業
- 垂直箭頭範例1
- 垂直箭頭範例2
- 垂直箭頭範例3
- 垂直箭頭工作表範例
- 提供垂直箭頭工作表給參與者練習

第七章的大綱

- 前次治療任務回顧
- 課程：介紹垂直箭頭程序
- 活動：垂直箭頭
- 設定個人工作

回顧單元六的個人工作

- 收集父母問卷和生活史問卷
- 回顧主要的事件

課程：垂直（或向下）箭頭程序

- ‘概念圖’：想法如何影響行為選擇和對策在生活中的過程。
- 更‘深入’地思考：去理解自動化思考，表面的想法，用表格形式寫下來，以看到基模發生。
- 學習如何確認那些推動表面想法和錯誤邏輯的信念。
- 在某些情況下有一個或兩個種類的自動化思考和相關的錯誤邏輯似乎是重複，導致特殊異常的情緒一再的發生。

課程：垂直（或向下）箭頭程序

- 顯而易見的，為什麼這些事情之後的自動化思考會造成的情緒而其他時間則不會。
- 記住誘發事件如何刺激一個想法，刺激思考邏輯的過程，生成表面的思想，感情和行為後果的一個活化架構。
- 每個思想產生另一個邏輯的過程，產生另一種思路和一個想法活化基模，通常去活化基模架構是含有強大的情緒直到過程是精疲力盡的。

練習

- 現在讓我們做一些練習，證明我們的思維方式的作品。我要請你閉上你的眼睛一分鐘，並在那裡看到你的想法。現在只要閉上你的眼睛和想像有一盤水果的圖片，然後讓你隨心所欲地去想像。

練習

- 好，現在停止！注意你的想法是什麼...和現在告訴我們在你的想法當我說：‘停止’時。
[逐一在團體中讓他們說出當你說：‘停’時，在想什麼時候。你會發現，許多正在想像關於一些不同於原始的圖像。]
- 誰可以告訴我是如何到達那裡？
[鼓勵一個或兩個去描述思想或想像之間的關係。]
- 你如何去思索一個思想去連接到另一個？
[鼓勵回答聯想相似或共同出現的狀態，或是邏輯連接。]

- 聯繫一個思想連接到另一個通常是聯想，聯想可能會出現在幾個方面，它可以由不同的事件發生在一起。
 - 舉例說明：帕夫洛夫的狗實驗。
- 另一種方式的想法可能會聯繫到其他的想法是透過連接一個思想的意義，和其他的意義之間。
- 人類有一種傾向去重視他們所知道每一個事件或項目附加的意義，然後再去聯想其他事件的第一意義

- 一個事件可以是錯誤的原因有二：
 - 共同發生在過去的可能並不適用於這種情況。
 - 作出一個錯誤的邏輯：可能沒有食物與鈴聲。
- 有任何一個人會想到他們所期望的事情發生的機會，而這件事情在過去曾發生或者是沒有？
[鼓勵由少數幾個人提出相關經驗。]

- 這是一個相對正常的連續思考？和什麼事情正在發生？

[鼓勵提到錯誤邏輯。]

- 人製造一個錯誤邏輯，是進入一個基模。得到一個新的陳述論點，然後製造另一個錯誤邏輯和重複過程。
- 每一次的情感很可能也變得更加激烈和行為的傾向可能是越來越強。

- 人們反覆經過一連串的這些事情，和帶有情緒問題的結束，如抑鬱，焦慮，憤怒和行為問題，如逃避，自我傷害，攻擊和成癮。
- 好消息是人們有習慣性的行為模式和消極的想法。在這個單元中我們的工作是找出他們在接下來的續後再去改變的。

- 這項技術被稱為‘垂直式箭頭’和你是如何執行這一點。
- 我們使用短的向下箭頭去提醒我們，我們正從核心信念連接著負面聯想。

- 隨著流程圖往下進行的時候，再次注意到信念變得越來越普遍、明確和負面。
- 從信念4開始，信念還是相當的普遍而且在你抵達終點的時候，信念似乎從這開始一再的循環。
- 信念亦會影響我們現在及未來。
- 也預測這和情緒狀態的改變有關（從焦慮到憂鬱）。
- 當人們再進行這個流程圖時，我們也鼓勵人們從單一的情緒狀態開始。

示範

- 請求一位自願者提供一個ABC的例子。
- 對於受測者和團體的領導者而言，這可能練習當中最困難的一個部分。
- 團體領導者需要有相當的經驗。
- 最好的建議為領導者對每個環節都要有全盤的了解。
- 最重要的是注意每個關鍵字及現在所追蹤的情緒狀態。
 - 避免使用一些描述情緒的字眼，如：我現在感覺非常的糟糕及憂鬱，因為它們會導致一再的循環。

- 如果練習進行順利的話，注意受測者的面部及姿勢的改變也是非常重要，因為它可能透露著情緒狀態的改變。

[參與者以自身的ABC經驗來參與這個練習。治療者應該在場巡視幫助參與者，如果他們在某個環節或地方遇到困難，必要時亦給予鼓勵。]

個別工作

- 附件六垂直箭頭工作表(ABC情境練習表)
- 繼續寫下ABC，特別是針對新的情況
- 以自身的ABC至少做兩個垂直流程練習分析。
- 如果認為受測者都已掌握了技巧時，甚至可以建議他們練習多次的ABC。
- 受測者需要做2-3次，因為在他們的練習當中如果有任何不適當的地方可以做改進或補救。

可能會出現的問題

- 教受測者本身的ABC練習有著相當的困難度。兩個可能會產生的主要問題是
 - 可能會停留在某個環節或者其他的人一再的繞圈圈
 - 甚至跳脫了流程圖。
- 一個好的流程練習應該要有以下的特色：
 - 彼此是相關的。
 - 相同的情緒。
 - 越來越普遍。
 - 牽涉到更強烈的情緒。

- 對於那些遇到困難的受測者，可藉由發問問題的方式來探究真正的原因。及可以藉由他們所使用的字眼來探究意義。
 - 例如：失敗者是什麼？如果你是這樣的話，那麼情況通常會變得怎麼樣？
- 有時可使受測者自由的聯想讓他們困擾的信念或是信念對他們的意義為何。
- 其他的方法包括EMDR雙測刺激方式及放空一個人的心靈狀態然後看受測者會出現什麼樣想法。

Thank you