

## | 附录 A | 治疗师的资料

## 以认知加工治疗（CPT）治疗创伤后应激障碍(PTSD)的协议

### 什么是认知加工治疗（CPT）？

认知加工治疗（CPT）是治疗创伤后应激障碍（PTSD）以及相关问题的认知行为治疗方法。

### 认知加工治疗 (CPT) 的目标是什么？

认知加工治疗的主要目标是改善您的 PTSD 症状以及与 PTSD 相关的症状，比如抑郁、焦虑、内疚和羞耻等；同时还注重改善您的日常生活素质。

### 认知加工治疗 (CPT) 的过程包括什么呢？

认知加工治疗包括 12 节个人（一对一）治疗，每节治疗约 50-60 分钟。如果是通过小组治疗的方式来进行认知加工治疗，那么 12 节治疗的每节的治疗时间将为 90 分钟。在治疗过程中，您将会知道创伤后应激障碍的相关症状以及我们对为什么有些人会患上创伤后应激障碍的理解。

您和您的治疗师将共同辨识和探索您的创伤经历、如何改变您的想法和信念以及这些想法怎样使您“陷于”病症中。认知加工治疗不会对您创伤经历的细节反复检视。但您会被要求写下您的经历，以助理解这些经历是如何影响了您的想法、情绪和行为。

### 在认知加工治疗 (CPT) 的过程中，我需要做什么呢？

认知加工治疗对您的最重要的期望可能就是承诺按时参加治疗。

此外，每节治疗之后，都会有练习作业分发给您，在治疗以外的时间完成。这些练习的设计是希望帮助您在治疗之外的时间里能更快地改善创伤后应激障碍症状。在参加认知加工治疗的治療过程中，若您有任何问题，亦请您踊跃提出。

### 您的承诺

参与认知加工治疗治疗是一个自愿性的决定。因此，您可以选择随时终止治疗。若您决定终止治疗，您会被邀请再见治疗师最后一次来讨论您对于治疗的顾虑及终止的原因。

我已阅读过以上的资料，并获得了以认知加工治疗来治疗创伤后应激障碍的信息。我乐观地对自己、对治疗以及对以上列出的治疗目标作出承诺。我将会收到此协议的副本。特此签名。

患者签字：

日期：

治疗师签字：

日期

## 第2节 练习作业回顾

患者：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

治疗师：\_\_\_\_\_

**指引：**自上一节治疗后，您有多频繁地使用下列的技巧，又觉得它们的用处有多大？请在符合您答案的数字上画圈。至于最后一个问题，请在所列的练习作业旁边填上您的答案。

1. 自上一节治疗之后，您尝试书写过影响陈述（impact statement）多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于2次	2-5次	6-10次	多于10次	共计约多少分钟

2. 自上一节治疗之后，您阅读了多少次阻滞点单张？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于2次	2-5次	6-10次	多于10次	共计约多少分钟

3. 自上一节治疗后，您觉得下列的练习作业对您有多大帮助？

1	2	3	4	5
没有	很少	有一些	相当有	非常大

书写影响陈述：\_\_\_\_\_

阅读阻滞点单张：\_\_\_\_\_

## 第 2 节（1a 创伤性哀伤）练习作业回顾

患者： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

治疗师： \_\_\_\_\_

指引：自上一节治疗后，您有多频繁地使用下列的技巧，又觉得它们的用处有多大？请在符合您答案的数字上画圈。至于 最后一条问题，请在所列的练习作业旁边填上您的答案。

1. 自上一节治疗后，您试过书写哀伤的影响陈述多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

2. 自上一节治疗后，您阅读过丧亲的神话数据单张多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

3. 自上一节治疗后，您觉得下列的练习作业对您有多大帮助？

1	2	3	4	5
没有	很少	有一些	相当有	非常大

书写哀伤影响陈述： \_\_\_\_\_

阅读丧亲的神话资料单张： \_\_\_\_\_

### 第3节 练习作业回顾

患者：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

治疗师：\_\_\_\_\_

**指引：**自上一节治疗后，您有多频繁地使用下列的技巧，又觉得它们的用处有多大？请在符合您答案的数字上画圈。至于最后一条问题，请在所列的练习作业旁边填上您的答案。

1. 自上一节治疗后，您使用过 A-B-C 工作纸多少？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

2. 自上一节治疗后，您阅读过情绪识别数据单张多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

**如果第一次的练习作业没有完成，请回答：**

3. 自上一节治疗后，您试过书写过影响陈述多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

4. 自上一节治疗后，您觉得下列的练习作业对您有多大帮助？

1	2	3	4	5
没有	很少	有一些	相当有	非常大

书写影响陈述：\_\_\_\_\_

使用 A-B-C 工作纸：\_\_\_\_\_

阅读情绪识别资料单张：\_\_\_\_\_

## 第4节 练习作业回顾

患者：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

治疗师：\_\_\_\_\_

指引：自上一节治疗后，您有多频繁地使用下列的技巧，又觉得它们的用处有多大？请在符合您答案的数字上画圈。至于最后一条问题，请在所列的练习作业旁边填上您的答案。

1. 自上一节治疗后，您使用过 A-B-C 工作纸多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

2. 自上一节治疗后，您尝试过多少次书写最严重的创伤事件纪录？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

3. 自上一节治疗后，您觉得下列的练习作业对您帮助有多大？

1	2	3	4	5
没有	很少	有一些	相当有	非常大

使用 A-B-C 工作纸：\_\_\_\_\_

书写事件纪录：\_\_\_\_\_

## 第5节 练习作业回顾

患者：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

治疗师：\_\_\_\_\_

**指引：**自上一节治疗后，您有多频繁地使用下列的技巧，又觉得它们的用处有多大？请在符合您答案的数字上画圈。至于最后一条问题，请在所列的练习作业旁边填上您的答案。

1. 自上一节治疗后，您使用过 A-B-C 工作纸多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

2. 自上一节治疗后，您尝试过书写出事件纪录多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

3. 自上一节治疗后，您觉得下列的练习作业对您帮助有多大？

1	2	3	4	5
没有	很少	有一些	相当有	非常大

使用 A-B-C 工作纸：\_\_\_\_\_

书写事件纪录：\_\_\_\_\_

## 第6节 练习作业回顾

患者： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

治疗师： \_\_\_\_\_

**指引：**自上一节治疗后，您有多频繁地使用下列的技巧，又觉得它们的用处有多大？请在符合您答案的数字上画圈。至于 最后一条问题，请在所列的练习作业旁边填上您的答案。

1. 自上一节治疗后，您阅读过事件纪录(或书写并阅读第二个事件纪录)多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

2. 自上一节治疗后，您试过多少次将挑战问题工作纸用于阻滞点上？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

3. 自上一节治疗后，您觉得下列的练习作业对您帮助有多大？

1	2	3	4	5
没有	很少	有一些	相当有	非常大

阅读事件纪录： \_\_\_\_\_

使用挑战问题工作纸： \_\_\_\_\_



## 第7节 练习作业回顾

患者：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

治疗师：\_\_\_\_\_

**指引：**自上一节治疗后，您有多频繁地使用下列的技巧，又觉得它们的用处有多大？请在符合您答案的数字上画圈。至于最后一条问题，请在所列的练习作业旁边填上您的答案。

1. 自上一节治疗后，您阅读过事件纪录多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于2次	2-5次	6-10次	多于10次	共计约多少分钟

2. 自上一节治疗后，您试过多少次将挑战问题工作纸用于阻滞点上？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于2次	2-5次	6-10次	多于10次	共计约多少分钟

3. 自上一节治疗后，您使用过问题思想模式工作纸多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于2次	2-5次	6-10次	多于10次	共计约多少分钟

4. 自上一节治疗后，您觉得下列的练习作业对您帮助有多大？

1	2	3	4	5
没有	很少	有一些	相当有	非常大

阅读事件纪录：\_\_\_\_\_

使用挑战问题工作纸：\_\_\_\_\_

使用问题思想模式工作纸：\_\_\_\_\_

## 第8节 练习作业回顾

患者：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

治疗师：\_\_\_\_\_

**指引：**自上一节治疗后，您有多频繁地使用下列的技巧，又觉得它们的用处有多大？请在符合您答案的数字上画圈。至于 最后一条问题，请在所列的练习作业旁边填上您的答案。

1. 自上一节治疗后，您阅读过事件纪录多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

2. 自上一节治疗后，您试过多少次使用挑战信念工作纸去处理阻滞点？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

3. 自上一节治疗后，您阅读过安全问题单元多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

4. 自上一节治疗后，您觉得下列的练习作业对您帮助有多大？

1	2	3	4	5
没有	很少	有一些	相当有	非常大

阅读事件纪录：\_\_\_\_\_

使用挑战信念工作纸：\_\_\_\_\_

阅读安全问题单元：\_\_\_\_\_

## 第9节 练习作业回顾

患者：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

治疗师：\_\_\_\_\_

**指引：**自上一节治疗后，您有多频繁地使用下列的技巧，又觉得它们的用处有多大？请在符合您答案的数字上画圈。至于最后一条问题，请在所列的练习作业旁边填上您的答案。

1. 自上一节治疗后，您阅读过事件纪录多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于2次	2-5次	6-10次	多于10次	共计约多少分钟

2. 自上一节治疗后，您试过多少次使用挑战信念工作纸去处理阻滞点？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于2次	2-5次	6-10次	多于10次	共计约多少分钟

3. 自上一节治疗后，您阅读过信任问题单元多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于2次	2-5次	6-10次	多于10次	共计约多少分钟

4. 自上一节治疗后，您觉得下列的练习作业对您帮助有多大？

1	2	3	4	5
没有	很少	有一些	相当有	非常大

阅读事件纪录：\_\_\_\_\_

使用挑战信念工作纸：\_\_\_\_\_

阅读信任问题单元：\_\_\_\_\_

## 第 10 节 练习作业回顾

患者： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

治疗师： \_\_\_\_\_

**指引：**自上一节治疗后，您有多频繁地使用下列的技巧，又觉得它们的用处有多大？请在符合您答案的数字上画圈。至于 最后一条问题，请在所列的练习作业旁边填上您的答案。

1. 自上一节治疗后，您阅读过事件纪录多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

2. 自上一节治疗后，您试过多少次使用挑战信念工作纸去处理阻滞点？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

3. 自上一节治疗后，您阅读过权力/控制问题单元多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

4. 自上一节治疗后，您觉得下列的练习作业对您帮助有多大？

1	2	3	4	5
没有	很少	有一些	相当有	非常大

阅读事件纪录： \_\_\_\_\_

使用挑战信念工作纸： \_\_\_\_\_

阅读权力/控制问题单元： \_\_\_\_\_

## 第 11 节 练习作业回顾

患者： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

治疗师： \_\_\_\_\_

**指引：**自上一节治疗后，您有多频繁地使用下列的技巧，又觉得它们的用处有多大？请在符合您答案的数字上画圈。至于 最后一条问题，请在所列的练习作业旁边填上您的答案。

1. 自上一节治疗后，您阅读过事件纪录多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

2. 自上一节治疗后，您使用过挑战信念工作纸多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

3. 自上一节治疗后，您阅读过尊重问题单元多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

4. 自上一节治疗后，您练习过给予和接受赞许多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

5. 自上一节治疗后，您试过多少次做对自己好的事？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

6. 自上一节治疗后，您觉得下列的练习作业对您帮助有多大？

1	2	3	4	5
没有	很少	有一些	相当有	非常大

阅读事件纪录：\_\_\_\_\_

使用挑战信念工作纸：\_\_\_\_\_

阅读尊重问题单元：\_\_\_\_\_

给予/接受赞许：\_\_\_\_\_

做对自己好的事：\_\_\_\_\_

## 第 12 节 练习作业回顾

患者：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

治疗师：\_\_\_\_\_

**指引：**自上一节治疗后，您有多频繁地使用下列的技巧，又觉得它们的用处有多大？请在符合您答案的数字上画圈。至于最后一条问题，请在所列的练习作业旁边填上您的答案。

1. 自上一节治疗后，您阅读过事件记录多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

2. 自上一节治疗后，您试过多少次使用挑战信念工作纸去处理亲密感的阻滞点？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

3. 自上一节治疗后，您阅读过亲密感单元多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

4. 自上一节治疗后，您练习过给予和接受赞许多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

5. 自上一节治疗后，您试过多少次每天做对自己好的事？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

6. 自上一节治疗后，您思考过影响陈述多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

7. 自上一节治疗后，您尝试过重写影响陈述多少次？

1	2	3	4	5	_____
没有	少于 2 次	2-5 次	6-10 次	多于 10 次	共计约多少分钟

8. 自上一节治疗后，您觉得下列的练习作业对您帮助有多大？

1	2	3	4	5
没有	很少	有一些	相当有	非常大

阅读事件纪录： \_\_\_\_\_

使用挑战信念工作纸： \_\_\_\_\_

阅读亲密感单元： \_\_\_\_\_

给予/接受赞许： \_\_\_\_\_

重写影响陈述： \_\_\_\_\_

做对自己好的事： \_\_\_\_\_



## 创伤后应激障碍 (PTSD) 检核表评分

尽管单靠这检核表不足以够诊断创伤后应激障碍，但它能够帮助您去评估当事人是否有创伤后应激障碍的症状和症状的严重程度。

要达到这个目的，请将患者所填 17 个项目的评分相加。如果总分等于或高于 45 的话，可能就需要转介患者接受进一步的创伤后应激障碍评估，以作确诊。同时，您也可以把患者每次的得分标划在 PCL 评分表上，以随时追踪转变。

PCL-S 有两个版本

- 1) PCL-S 每月版：在进行首节 CPT 治疗之前作评估，评估在此之前一个月的症状。
- 2) PCL-S 每周版：用于 CPT 第二节治疗及以后所有的治疗节数。需提醒患者只根据过去一周的表现逐条评估。治疗师在收到量表后应立即评分，就有需要澄清之处询问患者。

若在第 6 节治疗之后，患者的评分还未显著降低，治疗师就需要探究患者是否仍在逃避情感，或有伤害自己或其它干扰治疗的行为，又或对创伤事件的同化想法（*assimilated beliefs*）没有改变。在这个时候，与患者一起尝试去理解治疗为什么未有进展是非常重要的。

PCL 评分改变 5 分以上才是可靠的转变。因此，如果您的病人总评分增加或降低少于 5 分，这可能是患者症状的自然变化。有临床意义的 PCL 评分转变大约为 10 分[ $5 \times 1.96$ （相当于  $p < 0.05$  的水平）]。如果您病人的 PCL 评分增加或降低大于 10 分，就表示临床症状有明显的好转或恶化。

Monson, C.M., Schnurr, P.P., Stevens, S.P., & Guthrie, K.A. (2004). Cognitive-behavioral couple's treatment for posttraumatic stress disorder: Initial findings. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 341–344.

病人姓名: \_\_\_\_\_

档案号码: \_\_\_\_\_

治疗师姓名: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

节数: \_\_\_\_\_

认知加工治疗模式: 个别 ☐ 小组 ☐ CPT-C ☐ CPT ☐**创伤后应激障碍量表: 每月**

以下是一些人在经历了应激事件后会出现的问题。请细阅每一项目，然后在右方选上适当的数字代表您在过去一个月被该问题困扰的程度。

您所经历的那件事是发生于\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日的\_\_\_\_\_ (事情)。

	完全没有	少许	中度	相当大	极度	
1) 有关该应激事件重复地出现的回忆、思想、或影像，并且带来困扰?	1	2	3	4	5	R
2) 有关该应激事件的梦境重复出现并且带来困扰?	1	2	3	4	5	R
3) 突然地表现得或感觉到仿佛该应激事件再次重演一样 (仿佛再次身历其境)?	1	2	3	4	5	R
4) 当有些事情令您想起该应激事件时会感到十分不安?	1	2	3	4	5	R
5) 当有些事情令您想起该应激事件时产生生理反应 (例如:心脏厉害地跳动、呼吸困难、冒汗)?	1	2	3	4	5	R
6) 避免想起或谈及该应激事件或相关的感觉?	1	2	3	4	5	A
7) 避免某些活动或场合因为它们会令我想起该应激事件?	1	2	3	4	5	A
8) 难于记起该应激事件的重要环节?	1	2	3	4	5	A
9) 对从前喜欢的活动失去兴趣?	1	2	3	4	5	A
10) 感到与其他人有所距离或隔膜?	1	2	3	4	5	A
11) 觉得感情麻木或不能对亲密的人有爱的感觉?	1	2	3	4	5	A
12) 感到仿佛自己的将来会提早终结?	1	2	3	4	5	A
13) 难于入睡或保持安睡?	1	2	3	4	5	H
14) 感到烦躁或有大发雷霆的情况?	1	2	3	4	5	H
15) 难于集中精神?	1	2	3	4	5	H
16) 处于 [极度警觉]、提防或戒备的状态?	1	2	3	4	5	H
17) 我神经过敏或容易受到惊吓?	1	2	3	4	5	H

R	A	H

Posttraumatic Stress Disorder Checklist. Copyright © 1993 by Weathers, F. W., Litz, B. T., Herman, D. S., Huska, J. A., & Keane, T. M. (National Centre for Posttraumatic Stress Disorder [NCPTSD]) 保留所有权利。中文版由 Wu, K. K., & Chan, K. S. (2002) 翻译。经美国 NCPTSD 许可翻译复印。

病人姓名: \_\_\_\_\_

档案号码: \_\_\_\_\_

治疗师姓名: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

节数: \_\_\_\_\_

认知加工治疗模式: 个别 ☐ 小组 ☐ CPT-C ☐ CPT ☐**创伤后应激障碍量表: 每周**

以下是一些人在经历了应激事件后会出现的问题。请细阅每一项目，然后在右方选上适当的数字代表您在过去一周被该问题困扰的程度。

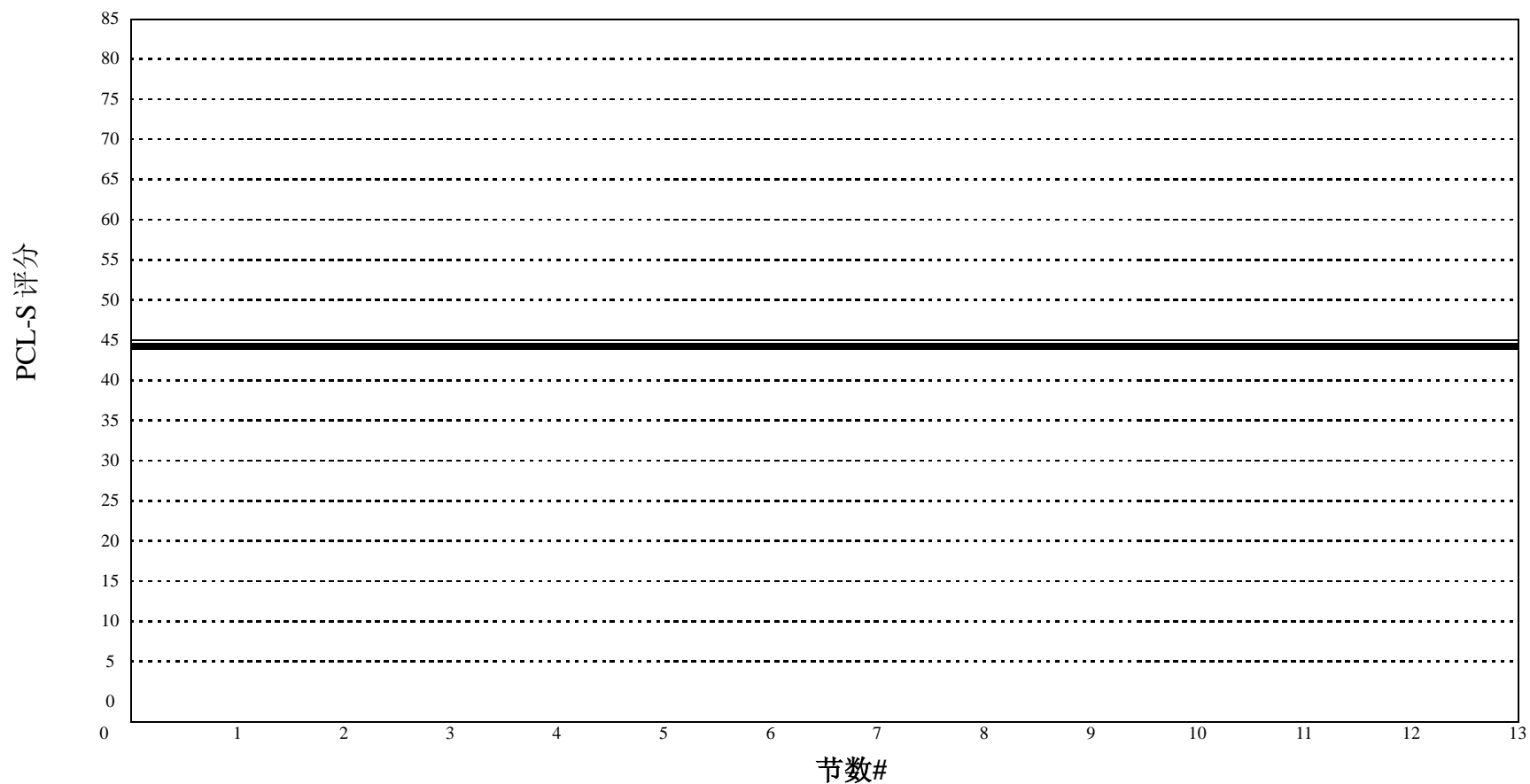
您所经历的那件事是发生于\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日的\_\_\_\_\_ (事情)。

	完全没有	少许	中度	相当大	极度	
1) 有关该应激事件重复地出现的回忆、思想、或影像，并且带来困扰?	1	2	3	4	5	R
2) 有关该应激事件的梦境重复出现并且带来困扰?	1	2	3	4	5	R
3) 突然地表现得或感觉到仿佛该应激事件再次重演一样 (仿佛再次身历其境)?	1	2	3	4	5	R
4) 当有些事情令您想起该应激事件时会感到十分不安?	1	2	3	4	5	R
5) 当有些事情令您想起该应激事件时产生生理反应 (例如:心脏厉害地跳动、呼吸困难、冒汗)?	1	2	3	4	5	R
6) 避免想起或谈及该应激事件或有关的感觉?	1	2	3	4	5	A
7) 避免某些活动或场合因为它们会令我想起该应激事件?	1	2	3	4	5	A
8) 难于记起该应激事件的重要环节?	1	2	3	4	5	A
9) 对从前喜欢的活动失去兴趣?	1	2	3	4	5	A
10) 感到与其他人有所距离或隔膜?	1	2	3	4	5	A
11) 觉得感情麻木或不能对亲密的人有爱的感觉?	1	2	3	4	5	A
12) 感到仿佛自己的将来会提早终结?	1	2	3	4	5	A
13) 难于入睡或保持安睡?	1	2	3	4	5	H
14) 感到烦躁或有大发雷霆的情况?	1	2	3	4	5	H
15) 难于集中精神?	1	2	3	4	5	H
16) 处于 [极度警觉]、提防或戒备的状态?	1	2	3	4	5	H
17) 我神经过敏或容易受到惊吓?	1	2	3	4	5	H

R	A	H

Posttraumatic Stress Disorder Checklist. Copyright © 1993 by Weathers, F. W., Litz, B. T., Herman, D. S., Huska, J. A., & Keane, T. M. (National Centre for Posttraumatic Stress Disorder [NCPTSD]) 保留所有权利。中文版由 Wu, K. K., & Chan, K. S. (2002) 翻译。经美国 NCPTSD 许可翻译复印。

## 创伤后应激障碍量表 (PCL)



PCL评分改变5分以上才是可靠的转变。因此，如果您的病人总评分增加或降低少于5分，这可能是症状的自然变化。有临床意义的PCL评分变化大约为10分 [ $5 \times 1.96$ （相当于  $p < 0.05$  的水平）]。如果您的病人PCL评分增加或降低10分或以上，就表示临床症状有明显的好转或恶化。

# 结业证书（不用翻译）

## | 附录 B: | 给予病人的资料单张

# 认知加工治疗

## 退伍军人/军用版

### 病人手册

**Patricia A. Resick, Ph.D., and Candice M. Monson, Ph.D.**  
National Center for PTSD, Women's Health Science Division  
VA Boston Healthcare System and Boston University  
PTSD 国家中心之女性健康科学组  
波士顿退伍军人健康关怀系统及波士顿大学

&

**Kathleen M. Chard, Ph.D.**  
Cincinnati VA Medical Center and University of Cincinnati  
辛辛那提退伍军人医疗中心及辛辛那提大学

2007 年 1 月

## 第1节：简介和教育阶段

### 练习作业：

请描写（至少一页纸）您认为创伤事件发生的原因。这并非要求您描写创伤事件的具体细节。写下您一直以来认为最糟糕的事件发生的原因。同时，考虑该创伤事件对您自己、他人和世界在以下几方面的影响：安全、信任、权力/控制、自尊以及亲密感。将这些作业带到下一节治疗，于下一节治疗时请带同这作业。同时请阅读我给您的有关阻滞点的资料单张，以助理解我们将要探讨的概念。

### 第1节分发的资料单张：

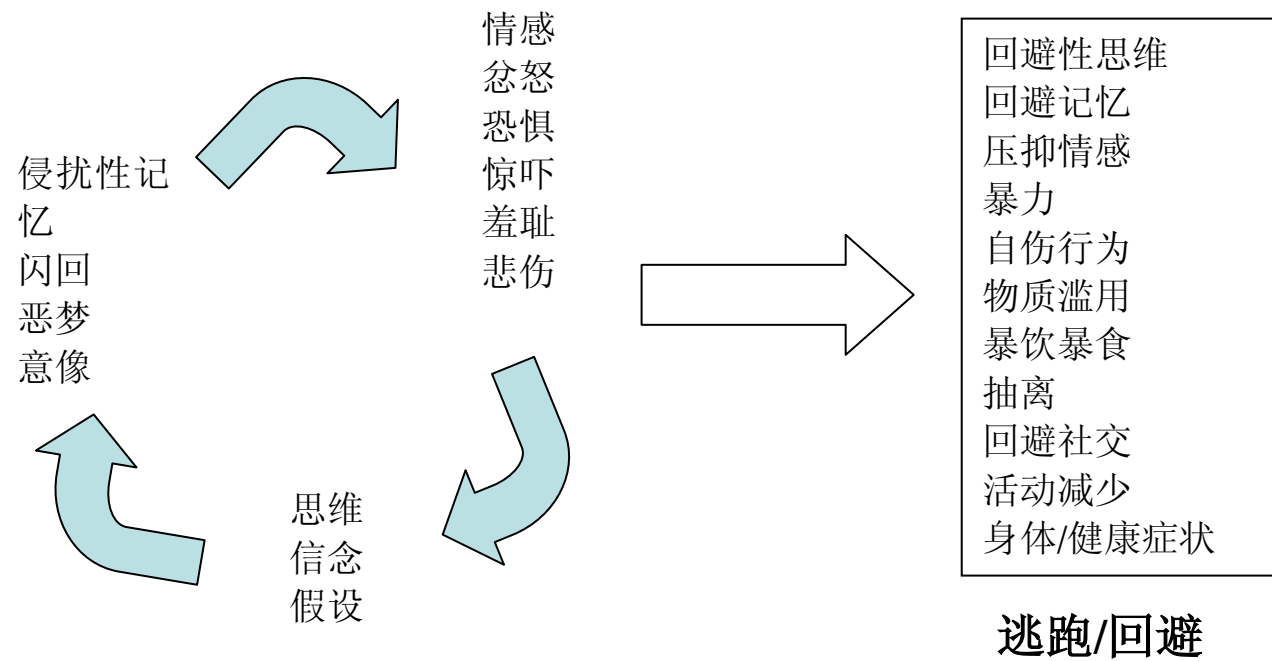
创伤后反应

什么是阻滞点？

阻滞点记录（Stuck Point Log）



## 导致创伤后应激障碍的创伤后反应



# 什么是阻滞点？

接下来的治疗中我们会谈到阻滞点，并且帮助您分别出什么是您的阻滞点。基本上，阻滞点是一些矛盾信念或者负面想法，能够产生不愉快的情感及有问题或不健康的行为。阻滞点可以通过以下一些途径形成：

1. 阻滞点可能是先前的信念和创伤经历后的信念之间的矛盾



## 先前的信念

我能够在危险的环境下保护自己

## 在服役中受了损害后形成的信念

在服役中我受到伤害，我应该受到谴责

## 结果

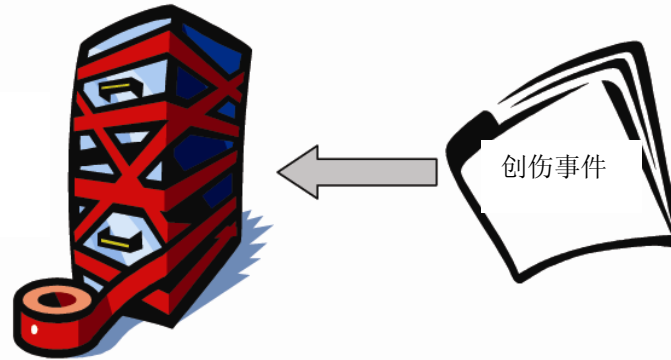
- 如果您不能改变先前的信念，来接受您身上发生的一切（比如：「我可能未能在所有情况下都保护得到自己」），您可能会发现自己认为：「因为我的作为或不作为，我应当承受发生的一切，我应当对发生的一切负责。」
- 如果您质疑您在事件中的角色，您或许会说：「我错误地解释了发生的一切……我自己也不清楚……我的应对不恰当……我肯定疯了或者我肯定作了什么事情，最终导致了该事件的发生……」
- 如果您阻滞于此，可能便要花一些时间才能克服创伤情感有关的困扰

## 目标

- 帮助您改变先前的信念至：「我未必可以在所有情况都能保护自己」。当您能够做到这一点的时候，您就能够接受已发生的事并由此往前走。

2. 阻滞点的形成亦可能因为事件确认或强化了先前有的负面信念。

确认阻滞



先前的信念

不可以信任当权的领导

在服役中受了伤害后形成的信念

由于领导失误，我在服役中受到伤害

结果

- 如果您认为创伤事件再次证明了不可以信任当权的领导，那您或许会对此更坚信不疑
- 如果您阻滞于此，您可能会产生强烈的情感反应，由此而妨碍您跟权威(领导)建立成功的关系。认定所有权威都不值得信任可能会使您感到安全，但是这信念可能会持续使您处于沮丧的状态，对您与人的关系造成负面影响，还可能会导致法律、工作及社交的问题。

目标

帮助您调整信念，使其不太过极端。比如：「在某些方面和某些程度上，某些权威是可以信任的。」

[illegible]

## 第1a节：创伤性丧亲

### 练习作业：

请描写（至少一页纸）有关\_\_\_\_的被杀对您来说意味着什么？正如上一次的作业，请集中有关安全，信任，权力/控制，自尊以及亲密的含义。同时请写下此人的过世怎样影响您对\_\_\_\_的回忆？怎样影响您和\_\_\_\_的关系？以及您如何理解自己正在适应失去的过程。

### 第1a节分发的资料单张：

丧亲的神话资料单张

## 丧亲的神话资料单张

- 随着时间过去，丧亲的悲伤和沉恸会稳定地逐渐逝去。
- 所有的丧失都会带来相同的悲恸。
- 哀悼者（未亡人）只需向人倾诉情感，就可以化解悲恸。
- 深爱的人去世后，哀悼者必须将他/她淡忘，才能健康地活着。
- 悲恸会影响哀悼者（未亡人）的心理状况但不会影响其它方面。
- 悲恸的强度和持续时间是对逝者的爱的证据。
- 当您哀悼逝者的时候，您只是在哀悼失去死者，除此而外别无其它。
- 突然、不期而至的死亡和预期的死亡是同样的。
- 悲恸在一年内终结。
- 时间会抚平一切的创伤。

出自 *Therese A. Rando, Treatment of complicated Mourning* 《复杂悲恸的治疗》(1993),  
*Research Press, Champaign, IL, p. 27 - 28.*

## 第2节：事件的意义

### 练习作业：

请完成A-B-C工作纸，熟悉一下事情与您的想法、感受以及行为之间的联系。每天至少完成一张工作纸。千万请记得在发生每一件事情之后要尽快填写表格。至少完成一张工作纸是关于最具创伤性的事件。同时，请利用情感识别数据单张帮助您确定您的感受。

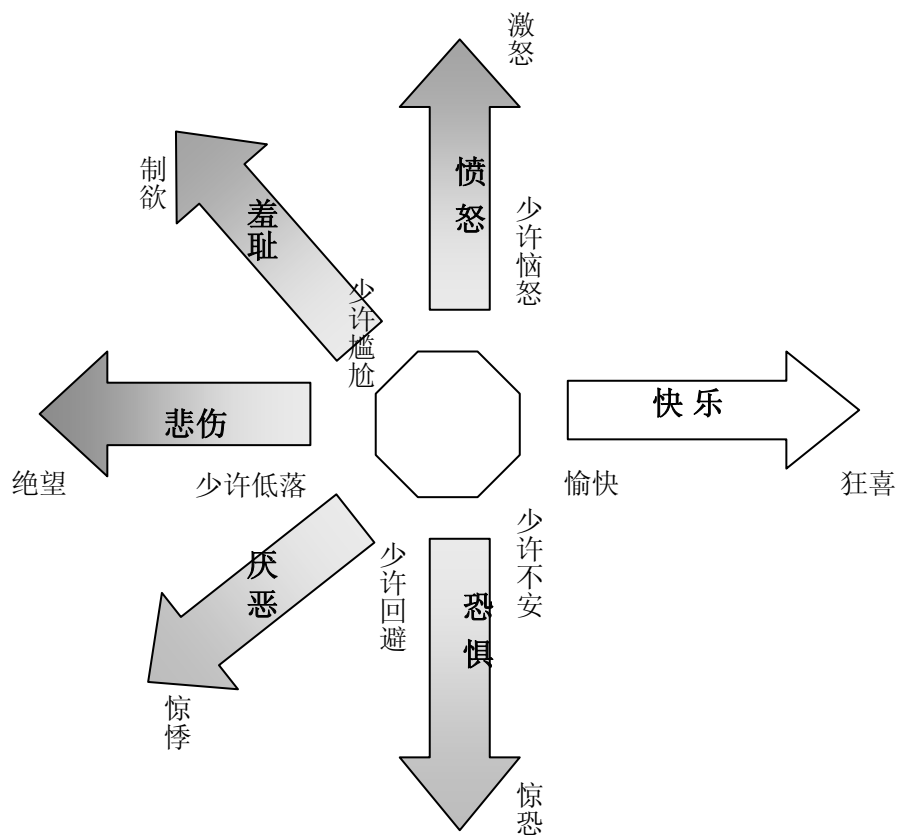
### 第2节分发的资料单张：

情感识别数据单张

A-B-C工作纸已付(6份)

已完成的A-B-C工作纸例子

# 情感识别数据单张





# A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

--	--	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？

---

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？

---

# A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

--	--	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？

---

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？

---

# A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

--	--	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？

---

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？

---

# A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

--	--	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？

---

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？

---

# A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

--	--	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？

---

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？

---

# A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

--	--	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？

---

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？

---

# A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

A

B

C

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

「我在战争中抢杀了一个越南女人」

「我是一个坏人，因为我杀了一个无助的平民」

「我感到内疚及憎恨自己」

我关于 B 的想法合乎现实吗？ 「不现实，犯一次错误不能使一个人成为坏人。每个人都会犯错误，而且在高压的情况下，像战场，更会增加犯这种错误的可能性。」

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？ 「在我的一生中我可能曾经犯错，但这并不能使我变成一个坏人。我可能做了一些让我感到抱歉的事情，但是在我的一生中，我也曾做过好的事情。」

## A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

「我的指挥官的命令使我们陷入困境」

「当权者是不可信的。他把我们置于困境以保护他自己。」

「我感到害怕与失去信任。我回避当权者或当我不得不与他们相处时，我会就他们的决定与他们进行争论。」

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？ 「不现实，并非所有的当权者都必然像那个指挥官那样的。」

在将来如果碰到同样的情况，您会对自己说些什么？ 「当权者也是不同的个人，他们不会有相同的优点或缺点。」

## A-B-C 工作纸



日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件 A 「发生了什么事情」	信念 B 「我跟自己说了什么」	结果 C 「我感到了什么」
「我建了个阳台，但它的栏杆却松脱了」	「我从来都做不好什么事情」	「我生气地踢了栏杆，同时感到郁闷和伤心，因为我什么都不会做」

我关于 B 的想法合乎现实吗？ 「不现实。这个想法在法庭上是无法成立的，因为我还是做对了一些事情的。」

在将来如果碰到同样的情况，您会对自己说些什么？ 「我是会做好有些事情的。我从不做对任何事情是不确实的。」

## 第3节： 识别思想和感受

### 练习作业

「请尽快开始这个作业。写下创伤事件的完整叙述，包括尽可能多的感官细节（视觉、听觉、嗅觉等）。同样，也要包括您能回忆起来在事件发生时的、尽可能多的想法和感受。选择一个时间和地点来写以保证您有隐私和足够的时间。不要制止您自己去感受自己的情绪。如果您必须在某个时候停止，请在您停止的地方画一条线。当您能继续的时候再开始写，即使需要进行多次，直至写完整个叙述为止。」

「在下节之前，每天都要阅读自己的整个叙述。允许自己感受自己的感觉。在下节时请带同您的叙述。

同时，每天还要继续完成 A-B-C 工作纸。」

### 第3节派发的资料单张：

A-B-C 工作纸(6 份)

## A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

--	--	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？

---

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？

---

## A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

--	--	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？

---

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？

---

# A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

--	--	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？

---

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？

---

## A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

--	--	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？

---

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？

---

## A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

--	--	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？

---

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？

---

## A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

--	--	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？

---

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？

---



## 第4节：回忆创伤事件

### 练习作业

请尽快将整件事再次写下。如果您未能在第一次时完成这作业，请试比上次描写更多有关叙述，加入更多感官细节，以及您在事件中的想法和感受。同时，在这次描写时请在引号内写下您目前的想法和感受（例如：「我正感到非常忿怒」。

在下次之前请记着每天也阅读这新的叙述。同时，每天继续完成 A-B-C 工作纸。

尽可能的再次记录整个事件。假如您不能第一时间完成作业，请比上次描写更多细节。增加更多的感观细节，在事件中的您的想法和情绪。当然，这时可以记录近来的情绪和想法。如(我感到非常愤怒)。记住在下次治疗之前每天阅读您的新记录。也要每天继续 A-B-C 工作表。

## 第4节分发的资料单张：

A-B-C工作纸(6份)

## A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

--	--	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？

---

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？

---

## A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

--	--	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？

---

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？

---

## A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

--	--	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？

---

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？

---

## A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

--	--	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？

---

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？

---

## A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

--	--	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？

---

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？

---

## A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

--	--	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？

---

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？

---

## 第5节：创伤事件复述

### 练习作业

请每天选择一个阻滞点并在挑战问题工作纸上回答有关该阻滞点的问题。现提供多份挑战问题工作纸，以便您可以整理多个阻滞点。

如果您还未完成记录整个事件，请继续。请在下次治疗之前阅读您的新记录，并在下一节带同所有的工作纸及事件记录。

### 第5节分发的资料单张：

挑战问题工作纸 (6份)

已完成的挑战问题工作纸例子



## 挑战问题工作纸

以下的问题是帮助您挑战自己妨碍适应或存在问题的信念。并非所有的问题都适用于您想去挑战的信念。根据您的选择了的信念尽可能回答问题，越多越好。

信念：\_\_\_\_\_

1. 支持和反对这个想法的证据是什么？

支持：

反对：

2. 您的信念是一种习惯还是基于现实？

3. 您对情况的解释与现实相距太远以至于不准确吗？

4. 您是否正在用非有即无的方式来思考？

5. 您是否正使用一些极端或夸大的字或词语？（比如：总是，永远，从不，必须，必定，应该，不能，每次）？

6. 您是否只注重于事件的某个环节，而忽略了处境的实际情况？

7. 信息的来源是否可靠？

8. 您有否把发生的可能性很小的事情与可能性很大的事情相混淆？

9. 您对事物的判断是否基于感觉多于事实？

10. 您是否太注重于一些不相关的因素？

## 挑战问题工作纸

以下的问题是帮助您挑战自己妨碍适应或有问题的信念的。并非所有的问题都适用于您想去挑战的信念。根据您选择的信念尽可能回答问题，越多越好。

信念：\_\_\_\_\_

1. 支持和反对这个想法的证据是什么？

支持：

反对：

2. 您的信念是一种习惯还是基于现实？

3. 您对情况的解释与现实相距太远以至于不准确吗？

4. 您是否正在用非有即无的方式来思考？

5. 您是否正使用一些极端或夸大的字或词语？（比如：总是，永远，从不，必须，必定，应该，不能，每次）？

6. 您是否只注重于事件的某个环节，而忽略了处境的实际情况？

7. 信息的来源是否可靠？

8. 您有否把发生的可能性很小的事情与可能性很大的事情相混淆？

9. 您对事物的判断是否基于感觉多于事实？

10. 您是否太注重于一些不相关的因素？

## 挑战问题工作纸

以下的问题是帮助您挑战自己妨碍适应或有问题的信念的。并非所有的问题都适用于您想去挑战的信念。根据您选择的信念尽可能回答问题，越多越好。

信念：\_\_\_\_\_

1. 支持和反对这个想法的证据是什么？

支持：

反对：

2. 您的信念是一种习惯还是基于现实？

3. 您对情况的解释与现实相距太远以至于不准确吗？

4. 您是否正在用非有即无的方式来思考？

5. 您是否正使用一些极端或夸大的字或词语？（比如：总是，永远，从不，必须，必定，应该，不能，每次）？

6. 您是否只注重于事件的某个环节，而忽略了处境的实际情况？

7. 信息的来源是否可靠？

8. 您有否把发生的可能性很小的事情与可能性很大的事情相混淆？

9. 您对事物的判断是否基于感觉多于事实？

10. 您是否太注重于一些不相关的因素？

## 挑战问题工作纸

以下的问题是帮助您挑战自己妨碍适应或有问题的信念的。并非所有的问题都适用于您想去挑战的信念。根据您选择的信念尽可能回答问题，越多越好。

信念：\_\_\_\_\_

1. 支持和反对这个想法的证据是什么？

支持：

反对：

2. 您的信念是一种习惯还是基于现实？

3. 您对情况的解释与现实相距太远以至于不准确吗？

4. 您是否正在用非有即无的方式来思考？

5. 您是否正使用一些极端或夸大的字或词语？（比如：总是，永远，从不，必须，必定，应该，不能，每次）？

6. 您是否只注重于事件的某个环节，而忽略了处境的实际情况？

7. 信息的来源是否可靠？

8. 您有否把发生的可能性很小的事情与可能性很大的事情相混淆？

9. 您对事物的判断是否基于感觉多于事实？

10. 您是否太注重于一些不相关的因素？

## 挑战问题工作纸

以下的问题是帮助您挑战自己妨碍适应或有问题的信念的。并非所有的问题都适用于您想去挑战的信念。根据您选择的信念尽可能回答问题，越多越好。

信念：\_\_\_\_\_

1. 支持和反对这个想法的证据是什么？

支持：

反对：

2. 您的信念是一种习惯还是基于现实？

3. 您对情况的解释与现实相距太远以至于不准确吗？

4. 您是否正在用非有即无的方式来思考？

5. 您是否正使用一些极端或夸大的字或词语？（比如：总是，永远，从不，必须，必定，应该，不能，每次）？

6. 您是否只注重于事件的某个环节，而忽略了处境的实际情况？

7. 信息的来源是否可靠？

8. 您有否把发生的可能性很小的事情与可能性很大的事情相混淆？

9. 您对事物的判断是否基于感觉多于事实？

10. 您是否太注重于一些不相关的因素？

## 挑战问题工作纸

以下的问题是帮助您挑战自己妨碍适应或有问题的信念的。并非所有的问题都适用于您想去挑战的信念。根据您选择的信念尽可能回答问题，越多越好。

信念：\_\_\_\_\_

1. 支持和反对这个想法的证据是什么？

支持：

反对：

2. 您的信念是一种习惯还是基于现实？

3. 您对情况的解释与现实相距太远以至于不准确吗？

4. 您是否正在用非有即无的方式来思考？

5. 您是否正使用一些极端或夸大的字或词语？（比如：总是，永远，从不，必须，必定，应该，不能，每次）？

6. 您是否只注重于事件的某个环节，而忽略了处境的实际情况？

7. 信息的来源是否可靠？

8. 您有否把发生的可能性很小的事情与可能性很大的事情相混淆？

9. 您对事物的判断是否基于感觉多于事实？

10. 您是否太注重于一些不相关的因素？

## 挑战问题工作纸

以下的问题是帮助您挑战自己妨碍适应或有问题的信念的。并非所有的问题都适用于您想去挑战的信念。根据您选择的信念尽可能回答问题，越多越好。

信念：*是我让意外发生的。*

1. 支持和反对这个想法的证据是什么？

支持：*我站在那里看着事故发生。*

反对：*1. 我不是那个被委派负责此事的人。*

*2. 不是我值班*

*3. 还有其它人在那里，他们什么也没做。*

2. 您的信念是一种习惯还是基于现实？

*我们会受说话影响的，自从 39 年前我这样说开始，我就把它当成了事实。说了这么长时间，已经很难去改变我的信念。它就像已经刻入了您的灵魂一样。从另一方面看，事实是我当时就站在那里。但是其它人也和我一样。*

3. 您对情况的解释与现实相距太远以至于不准确吗？

*我并不认为我在扭曲已发生的事实。只是很难去忘记它。就如对自己很失望。我总是会有疏忽，而这次更是就手旁观。*

4. 您是否正在用非有即无的方式来思考？

*事情是黑白分明的，事实是事情已经发生了，我是本能够去防止它的。我犯了错，而且有人付出了终极的代价。要么阻止他要么由他离开。我是没有理由开脱自己的，要放开这些真的很难。*

5. 您是否正使用一些极端或夸大的字或词语？（比如：总是，永远，从不，必须，必定，应该，不能，每次）？

*是的，我不能相信我让这个惨剧发生！失望，伤害，精神焦虑，永久，死亡，永远的丧失。*

6. 您是否只注重于事件的某个环节，而忽略了处境的实际情况？

*我猜我看的都全是坏的一面，我负上所有的责任，完全没有考虑到当时也有其它人在场。*

7. 信息的来源是否可靠？

*我自己亲眼所见。*

8. 您有否把发生的可能性很小的事情与可能性很大的事情相混淆？

*有很大的可能，因为它已经发生了。但我仍然需要让事情过去。*

9. 您对事物的判断是否基于感觉多于事实？

*但是，事实已经发生了，我不可能去改变它。*

10. 您是否太注重于一些不相关的因素？

*这个信念是基于事实的。*

## 挑战问题工作纸

以下的问题是帮助您挑战自己妨碍适应或存在问题的信念。并非所有的问题都适用于您想去挑战的信念。根据您的选择了的信念尽可能回答问题，越多越好。

信念：*我在服用抗抑郁药，我一定是疯了。*

1. 支持和反对这个想法的证据是什么？

支持：*其它人这么认为。*

反对：*服药之后我感觉好多了。它让我有时间做比较好的决定。*

2. 您的信念是一种习惯还是基于现实？

*习惯——听听传媒/其它人的报导，便会知道这个世界像有很多人都在服用抗抑郁药物(百忧解)。*

3. 您对情况的解释与现实相距太远以至于不准确吗？

*我需要那些药物让我感觉好一点。*

4. 您是否正在用非有即无的方式来思考？

*我告诉自己如果我今天不把握着它，我便会失去了它。*

5. 您是否正使用一些极端或夸大的字或词语？（比如：总是，永远，从不，必须，必定，应该，不能，每次）？

*我会用「搞砸了」这样的词语。*

6. 您是否只注重于事件的某个环节，而忽略了处境的实际情况？

*不适用。*

7. 信息的来源是否可靠？

*不，这是我的想法。专业人士都认为我需要它，其它人却告诉我它全无用处。*

8. 您有否把发生的可能性很小的事情与可能性很大的事情相混淆？

*有的，我可以进展到不需要它的阶段。*

9. 您对事物的判断是否基于感觉多于事实？

*其它人总是把感觉当成事实。*

10. 您是否太注重于一些不相关的因素？

*很多-这对我真的有帮助。那个派药的人可能也需要吃药。*



## 挑战问题工作纸

以下的问题是帮助您挑战自己妨碍适应或存在问题的信念。并非所有的问题都适用于您想去挑战的信念。根据您的选择了的信念尽可能回答问题，越多越好。

信念：我要对我妈妈的死负责。

1. 支持和反对这个想法的证据是什么？

支持：*我相信环境的证据。*

反对：*没有具体的证据支持这个信念。*

2. 您的信念是一种习惯还是基于现实？

*它已经成为了一个习惯。*

3. 您对情况的解释与现实相距太远以至于不准确吗？

*我责备自己，并且没有让妈妈为自己所做行为承担责任。*

4. 您是否正在用非有即无的方式来思考？

*它当然是要非有即无。我觉得我有责任，从内心里我感到有罪。但是现在，我在整理这些事件，它并不完全是我的错。*

5. 您是否正使用一些极端或夸大的字或词语？（比如：总是，永远，从不，必须，必定，应该，不能，每次）？

*我是有责任的。都是我的错。那天晚上的事情我本应该有不同的处理。*

6. 您是否只注重于事件的某个环节，而忽略了处境的实际情况？

*我妈妈是因为自己的行为而死的。*

7. 信息的来源是否可靠？

*我仍然觉得好像我应该付一部分责任。*

8. 您有否把发生的可能性很小的事情与可能性很大的事情相混淆？

*我妈妈不是一个情感稳定的女人，在这一刻我也是这样。*

9. 您对事物的判断是否基于感觉多于事实？

*感觉。*

10. 您是否太注重于一些不相关的因素？

*是的，我是比较注重于自己的角色多于她的角色。*

## 第6节：挑战性问题

### 练习作业：

请思考您目前已识别出的阻滞点，从工作纸中找出您在日常生活中(或随着的这个星期内)的存在问题的思想模式的例子。找出您在创伤事件中的反应如何被这些习惯模式所影响。如果您依然对事件的叙述依然有强烈的情绪，请继续阅读叙述。

### 第6节分发的资料单张：

问题思想模式工作纸(6份)

已完成的问题思想模式工作纸范例

## 问题思想模式工作纸

以下是人们在不同的生活情况中用到的几种类型的存在问题的思想模式。这些模式常常会变成自动的，习惯性的想法，致使我们做出了自我挫败的行为。思考您自己的阻滞点，找出以下每一个模式的例子。将阻滞点写在相对的模式下面，并描述它与那个思想模式的关系。再想想那个思想模式如何的影响着您。

1. **妄下定论** 当证据不足或甚至矛盾时
2. **夸大或低估** 一个情况（将事情超出比例地夸大或不适当地忽视它们的重要性）。
3. **忽视一个情况的重要环节。**
4. **过于简单化**地把事情定为 好/坏 或 对/错.
5. **以偏概全**地理解单一事件（把一件负面的事件看成是一个永恒的模式）。
6. **读心术**（在没有确定证据的情况下，您假设别人都认为您不好）
7. **情绪化推论**（您假设您的感觉背后都必定有事实根据）。

## 问题思想模式工作纸

以下是人们在不同的生活情况中用到的几种类型的存在问题的思想模式。这些模式常常会变成自动的，习惯性的想法，致使我们做出了自我挫败的行为。思考您自己的阻滞点，找出以下每一个模式的例子。将阻滞点写在相对的模式下面，并描述它与那个思想模式的关系。再想想那个思想模式如何的影响着您。

1. **妄下定论** 当证据不足或甚至矛盾时
2. **夸大或低估** 一个情况（将事情超出比例地夸大或不适当地忽视它们的重要性）。
3. **忽视一个情况的重要环节。**
4. **过于简单化**地把事情定为 好/坏 或 对/错.
5. **以偏概全**地理解单一事件（把一件负面的事件看成是一个永恒的模式）。
6. **读心术**（在没有确定证据的情况下，您假设别人都认为您不好）
7. **情绪化推论**（您假设您的感觉背后都必定有事实根据）。

## 问题思想模式工作纸

以下是人们在不同的生活情况中用到的几种类型的存在问题的思想模式。这些模式常常会变成自动的，习惯性的想法，致使我们做出了自我挫败的行为。思考您自己的阻滞点，找出以下每一个模式的例子。将阻滞点写在相对的模式下面，并描述它与那个思想模式的关系。再想想那个思想模式如何的影响着您。

1. **妄下定论** 当证据不足或甚至矛盾时

2. **夸大或低估** 一个情况（将事情超出比例地夸大或不适当地忽视它们的重要性）。

3. **忽视** 一个情况的**重要环节**。

4. **过于简单化**地把事情定为 好/坏 或 对/错。

5. **以偏概全**地理解单一事件（把一件负面的事件看成是一个永恒的模式）。

6. **读心术**（在没有确定证据的情况下，您假设别人都认为您不好）

7. **情绪化推论**（您假设您的感觉背后都必定有事实根据）。

## 问题思想模式工作纸

以下是人们在不同的生活情况中用到的几种类型的存在问题的思想模式。这些模式常常会变成自动的，习惯性的想法，致使我们做出了自我挫败的行为。思考您自己的阻滞点，找出以下每一个模式的例子。将阻滞点写在相对的模式下面，并描述它与那个思想模式的关系。再想想那个思想模式如何的影响着您。

1. **妄下定论** 当证据不足或甚至矛盾时
2. **夸大或低估** 一个情况（将事情超出比例地夸大或不适当地忽视它们的重要性）。
3. **忽视一个情况的重要环节。**
4. **过于简单化**地把事情定为 好/坏 或 对/错.
5. **以偏概全**地理解单一事件（把一件负面的事件看成是一个永恒的模式）。
6. **读心术**（在没有确定证据的情况下，您假设别人都认为您不好）
7. **情绪化推论**（您假设您的感觉背后都必定有事实根据）。

## 问题思想模式工作纸

以下是人们在不同的生活情况中用到的几种类型的存在问题的思想模式。这些模式常常会变成自动的，习惯性的想法，致使我们做出了自我挫败的行为。思考您自己的阻滞点，找出以下每一个模式的例子。将阻滞点写在相对的模式下面，并描述它与那个思想模式的关系。再想想那个思想模式如何的影响着您。

1. **妄下定论** 当证据不足或甚至矛盾时

2. **夸大或低估** 一个情况（将事情超出比例地夸大或不适当地忽视它们的重要性）。

3. **忽视** 一个情况的**重要环节**。

4. **过于简单化**地把事情定为 好/坏 或 对/错。

5. **以偏概全**地理解单一事件（把一件负面的事件看成是一个永恒的模式）。

6. **读心术**（在没有确定证据的情况下，您假设别人都认为您不好）

7. **情绪化推论**（您假设您的感觉背后都必定有事实根据）。

## 问题思想模式工作纸

以下是人们在不同的生活情况中用到的几种类型的存在问题的思想模式。这些模式常常会变成自动的，习惯性的想法，致使我们做出了自我挫败的行为。思考您自己的阻滞点，找出以下每一个模式的例子。将阻滞点写在相对的模式下面，并描述它与那个思想模式的关系。再想想那个思想模式如何的影响着您。

1. **妄下定论** 当证据不足或甚至矛盾时
2. **夸大或低估** 一个情况（将事情超出比例地夸大或不适当地忽视它们的重要性）。
3. **忽视** 一个情况的**重要环节**。
4. **过于简单化**地把事情定为 好/坏 或 对/错。
5. **以偏概全**地理解单一事件（把一件负面的事件看成是一个永恒的模式）。
6. **读心术**（在没有确定证据的情况下，您假设别人都认为您不好）
7. **情绪化推论**（您假设您的感觉背后都必定有事实根据）。



## 问题思想模式工作纸

以下是人们在不同的生活情况中用到的几种类型的存在问题的思想模式。这些模式常常会变成自动的，习惯性的想法，致使我们做出了自我挫败的行为。思考您自己的阻滞点，找出以下每一个模式的例子。将阻滞点写在相对的模式下面，并描述它与那个思想模式的关系。再想想那个思想模式如何的影响着您。

### 1. 妄下定论当证据不足或甚至矛盾时

*（性虐待受害者/退伍军人）如果一个男人和一个小孩单独在一起，那个男人便将会伤害那个小孩。*

### 2. 夸大或低估 一个情况（将事情超出比例地夸大或不适当地轻视它们的重要性）。

*我看到一具尸体和暴乱但是没有受伤，其它人看到的更糟，所以我对那情况的反应是错的。我很懦弱。*

### 3. 忽视一个情况的重要环节。

*我一直忘记敌人有一把刀的事实，这是关于我有多少控制权的很重要的信息。*

### 4. 过于简单化地把事情定 为好/坏或对/错。

*在古巴的时候我从尸体旁跑开或躲起来是错误的。*

### 5. 以偏概全地理解单一事件（把一件负面的事件看成是一个永恒的模式）。

*我被我的外公强奸过，所以当我见到像他的老人时，我便认为他们一定会像他一样。*

### 6. 读心术（在没有确定证据的情况下，您假设别人都认为您不好）

*我爸爸正在大叫，所以我猜他一定很生气。但是大部分时间这都不是事实，他大叫有时是因为他一边耳朵失聪，另一边也快要失聪了。他大叫是因为他根本不知道他在大叫。*

### 7. 情绪化推论（您假设您的感觉背后都必定有事实根据）。

*在我受伤时，我爸爸对我大叫让，我想哭和感到内疚，所以我一定是做错了什么事。*

## 问题思想模式工作纸

以下是人们在不同的生活情况中用到的几种类型的存在问题的思想模式。这些模式常常会变成自动的，习惯性的想法，致使我们做出了自我挫败的行为。思考您自己的阻滞点，找出以下每一个模式的例子。将阻滞点写在相对的模式下面，并描述它与那个思想模式的关系。再想想那个思想模式如何的影响着您。

### 1. 妄下定论 当证据不足或甚至矛盾时

（退伍军人）我做的太糟糕了。在战场上我没有救我的朋友而且也有其它人被杀。但是，我已经尽力了，我没法拯救所有人，那根本不现实。我参与了战斗因而我可能救了一些朋友的性命。我也救了我自己。我想这并非证明我做得糟糕的证据。我想这是证明我正执行任务，做得好的证据。

### 2. 夸大或低估 一个情况（超出比列地吹嘘事情或不合适地缩小它们的重要性）。

我过去一直说如果没有睡着，伏击就不会发生，就没有人会死。我现在会说我过去曾将战争的严重性和不可预测性低估了。

### 3. 忽视一个情况的重要环节。

我总是为我杀了人而感到内疚。这些年来我自我感觉很糟糕，看不起我自己。我从来没有考虑过事情的实况；这是战争。我必需要杀人。那是战争的本质。我现在可能不同意或相信战争，但事实是那时是战争，为了生存我必须开枪。我的职责是反击和保护我们的部队。当我过去感到内疚和假设我是坏人时，我是忽略了那情况中一个重要的因素——我是忽视了那个一场战争的事实。

### 4. 过于简单化地把事情定为 好/坏 或 对/错。

不是每个人都是好人或坏人。我的一生中也许做了一些不那么好的事情，但是那也不能使我成为一个坏人。

### 5. 以偏概全 地理解单一事件 （把一件负面的事件看成是一个永恒的模式）。

那次伏击只是整个战争中的一件事，也是我人生中的一件事。不能仅仅因为那一件可怕的事件就说明我什么都不能处理。不能解作我什么事都做错。

### 6. 读心术 （在没有确定证据的情况下，您假设别人都认为您不好）

我总是假设我辜负了每个人的期望。我假设他们认为是我坏了事才让伏击发生了。但是现在我意识到那仅是我的想象——我并不真正知道他们在想些什么。直到之后我跟其中的一些战友写信才发现他们没有一个人认为那是我的错。我猜我曾在用读心术。

### 7. 情绪化推论 （您假设您的感觉背后都必定有事实根据）。

因为我感到内疚我便假设我是内疚。但感觉与现实是相差很远的。我感到内疚是因为有人受了伤害，但是这并不意味着他们受伤害是我的错。

## 第 7 节治疗：问题思想模式

### 练习作业：

每天至少使用挑战信念工作纸去分析和抗衡您的一个阻滞点。请将安全问题单元读一遍，思考您过往的信念是如何被事件影响。如果您有与自己或他人相关的安全问题，完成至少一个工作纸去对抗这些信念。将余下的工作纸用于其它的阻滞点，或近期发生的令您不安的事件上。

### 第 7 节分发的资料单张：

挑战信念工作纸（6 份）

已完成的挑战信念工作纸范例

安全问题单元

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这不是您问题思想模式之一。	我可以说什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？请以0-100%评定您对它想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：   夸大或低估：   忽视了重要环节：   过于简单化：   以偏概全：   读心术：   情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度          <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。 对以下的每个想法评分， 从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说些什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对其想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这不是您问题思想模式之一。	我可以说什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对它想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这不是您问题思想模式之一。	我可以说什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对其想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：   夸大或低估：   忽视了重要环节：   过于简单化：   以偏概全：   读心术：   情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度          <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情 景	B 思 想	D 挑 战 思 想	E 问 题 模 式	F 其 他 的 想 法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对它想法的相信程度。
	<div>C. 情 绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情 绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%



## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。 对以下的每个想法评分， 从0-100% (您有多相信这个想法)	应用挑战问题去检视B栏中的自动思想。 这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端？	使用问题思想模式工作纸去决定这是不是您问题性思想模式之一。	我可以说些什么其它的来替代B栏中的想法？ 除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？  请以0-100%评定您对其它想法的相信程度。
我需要乘坐飞机。	乘坐飞机是很危险的。—75% 我会死掉。—50%  <b>C. 情绪</b> 具体说明情绪，如难过，愤怒等，并且从0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。  恐惧—100% 无助—75% 焦虑—75%	支持的证据？曾经有人死了。  反对的证据？机场的保安提高了。习惯抑或事实根据？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？我让自己相信这个，是因为我感到害怕，而不是基于现实。  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环境：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：我感到很渺小· · · 我将会因乘飞机而受伤或死亡。—95%	我会在乘坐飞机中受伤或死亡的机率很小。—95% 即使飞机真的爆炸了，我也不能做什么。—80%  <b>G. 重评旧的思想</b> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度 15%， 10%  <b>H. 情绪</b> 现在您感觉到什么？ 0-100%  害怕—40% 无助—5% 焦虑—10%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他 的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法？)	应用挑战问题去检视B栏中的自动思想。这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用问题思想模式工作纸去决定这是不是您问题性思想模式之一。	我可以说些什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？请以0-100%评定您对它想法的相信程度
我让我的同伴遭到突袭，死了很多 人。	<p>我应该可以预计得到这件事。—100%</p> <p>我应该阻止这事情的发生，他们的死是我的错。—100%</p> <p><b>C. 情绪</b></p> <p>具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。</p> <p>内疚—100% 无助—100% 焦虑—75%</p>	<p>支持的证据？是有人死了。</p> <p>反对的证据？伏击是不能预知的一这是伏袭的特点。若果我，认为我应该可以预知便是在忽视了这是伏击的事实。</p> <p>习惯性思想还是基于现实？</p> <p>理解不准确？</p> <p>非有即无？没有任何人会率领部队遇上伏击。</p> <p>极端或夸大？</p> <p>与处境实况不符？</p> <p>资料来源不可靠？</p> <p>可能性高或低？</p> <p>基于感觉多于事实？</p> <p>不相关的因素？</p>	<p>妄下定论：</p> <p>夸张或低估：</p> <p>忽视了重要环节：我没有注意到这是伏击的事实。我是没有办法预知的。</p> <p>过于简单化：</p> <p>以偏概全：</p> <p>读心术：</p> <p>情绪化推论：因为我感到内疚，我必定有罪。</p>	<p>没法在那个时间预知这事。—85%</p> <p>在当时的情况下，我已经尽力了。—90%</p> <p>人们在伏击中被杀不是我的错。—75%</p> <p><b>G. 重评旧的思想</b></p> <p>从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度</p> <p>15%，10%</p> <p><b>H. 情绪</b></p> <p>现在您感觉到什么？0-100%</p> <p>内疚—40% 无助—80% 焦虑—40%</p>

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。 对以下的每个想法评分， 从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说些什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对其它想法的相信程度。
如果表达愤怒，我就会失控。	<p>愤怒是不对的，所以它是错。—50%</p> <p>愤怒的人很可怕，我不想变成那样—90%</p> <p>如果我容许自己的话，我会 有破坏性。—85%</p> <p><b>C. 情绪</b> 具体说明情绪，如难过，愤怒等，并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。</p> <p>愤怒—50% 恐惧—95%</p>	<p>支持的证据？我因为没有将愤怒表现出来而感到窒息。</p> <p>反对的证据？就算耶稣也会愤怒。当我愤怒时，我也没有破坏什么。</p> <p>习惯性思想还是基于现实？</p> <p>理解不准确？</p> <p>非有即无？</p> <p>极端或夸大？我描述愤怒的词句很夸大。</p> <p>与处境实况不符？</p> <p>资料来源不可靠？</p> <p>可能性高或低？</p> <p>基于感觉多于事实？</p> <p>不相关的因素？</p>	<p>妄下定论：</p> <p>夸张或低估：愤怒是狂怒而不只是一种不愉快的情绪。</p> <p>忽视了重要环节：</p> <p>过于简单化：</p> <p>以偏概全：</p> <p>读心术：</p> <p>情绪化推论：因为愤怒的感觉不好，所以它一定是不对的，而我也错了</p>	<p>在某些情况下是合适的。—100%</p> <p>可以不带攻击性的愤怒。—60%</p> <p>愤怒，像难过，是一种情绪。我可以让自己去感受，而不被压垮。—60%</p> <p><b>G. 重评旧的思想</b> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度</p> <p>20%，75%，50%</p> <p><b>H. 情绪</b> 现在您感觉到什么？ 0-100%</p> <p>愤怒—50% 恐惧—70%</p>

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用挑战问题去检视B栏中的自动思想。 这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用问题性思想模式工作纸去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说些什么其它的来替代B栏中的想法？ 除了B栏中的思想方法，我还可以怎样理解这事件？ 请以0-100%评定您对其想法的相信程度
一个朋友想帮我约会一个她认识的人。	<p>我不能和任何人建立关系，因为自从那次被袭之后，我太害怕任何亲近的人看见我的生活变得多么狭窄。—75%</p> <p><b>C. 情绪</b></p> <p>具体说明情绪，如难过，愤怒等，并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。</p> <p>恐惧—50% 难过—80% 愤怒—50%</p>	<p>支持的证据？<i>我将被袭的事告诉了一个我正在约会的人，开始时他很支持，但后来变得越来越疏远，最后甚至不跟我联络。</i> 反对的证据？</p> <p>习惯性思想还是基于现实？</p> <p>理解不准确？</p> <p>非有即无？<i>绝大多数健康的人都不会逃避亲密关系。</i></p> <p>极端或夸大？</p> <p>与处境实况不符？</p> <p>资料来源不可靠？<i>思想是基于一个不健康的人的过去负面经历。</i></p> <p>可能性高或低？</p> <p>基于感觉多于事实？</p> <p>不相关的因素？</p>	<p>妄下定论：</p> <p>夸张或低估：<i>一段关系出现了问题，并不表示其它的也会。</i></p> <p>忽视了重要环节：<i>那个人本身也不健康或缺乏安全感。</i></p> <p>过于简单化：<i>如果我将这事告诉某人，而他不知如何处理，这不一定是坏事，因为我可以知道这段关系中的一个重要考虑。</i></p> <p>以偏概全：</p> <p>读心术：</p> <p>情绪化推论：</p>	<p>我约会的人可以告诉我因为我正处理被袭击的后遗症而不愿和我有什么关系。—60%</p> <p><b>G. 重评旧的思想</b></p> <p>从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度</p> <p>50%</p> <p><b>H. 情绪</b></p> <p>现在您感觉到什么？ 0-100%</p> <p>恐惧—25% 难过—40% 愤怒—10%</p>

## 安全问题单元

**与自己相关的信念：**相信自己可以保护自己免受伤害以及可以对事情有某程度的控制。

### 过往经历

负面的	正面的
如果您曾反复地被暴露于危险的或者无法控制的生活处境中，您可能形成对自己保护自身免受伤害的能力的负性信念。而创伤事件使这观念更加牢固。	如果您先前有过正面的经历，您可能会相信自己能掌控大多数事情和可以保护自己免受伤害。而创伤事件打破了您的这个信念。

与负面 自我安全信念 相关的征状
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 慢性及持续的焦虑</li> <li>➤ 关于危险的侵入性思想</li> <li>➤ 易怒</li> <li>➤ 惊吓或生理激发反应</li> <li>➤ 对于将来再次受害的强烈恐惧</li> </ul>

### 解决方法

若您从前相信...	可以选择这样的自我对话...
「这种事不会在我身上发生」，那么您便要解决这信念与受害经历之间的矛盾。	「这种事不太会再发生，但可能性很低。」
「我能够控制发生在我身上的事情并且保护自己免受任何伤害」，那么您便需要解决过往的信念与受害经历之间的矛盾。	「我不能控制所有发生在我身上的事情，但是我可以采取防范措施去减低创伤性事件再发生的机会。」
您对事情不能控制也不能保护自己，创伤事件会加强这信念。您便需要建立新的，贴近现实的信念，去提升您对自己控制事情的能力和保护自己的信心。	「我对事情有某程度上的控制也可以保护自己免受伤害。我虽然不能控制别人的行为，但是我可以采取措施减低我的控制权被剥夺的机会。」

**与别人相关的信念：**关于他人的危险性，以及对他人对您造成伤害或损失的意图之预期。

### 既往经历

负面的	正面的
如果您在从前的生活经历中感到人是危险的，或者您认为这就是一种社会标准，那么创伤性事件会证实这些信念。	如果您在以前的生活经历中感到与人相处是安全的，那么您可能会期望他人会使您安全而不对您造成伤害或这损失。而创伤事件打破了您这信念。

### 与 他人是不安全的 信念相关的症状

- 逃避或恐惧反应
- 社交退缩

### 解决方法

若您从前相信...	可以选择这样的自我对话...
「别人会伤害我，并会给我带来伤害和损失。」那么您需要建立新的信念来使您能够舒服地和您认识的人相处，并且能够建立新的关系。	「世上有些危险的人，但并非所有的人都会伤害我。」
「我不会被别人伤害。」那么您需要处理这种信念与受害经历之间的矛盾。	「可能是有一些人会伤害别人，但认为每一个我遇到的人都会来伤害我是不现实的。」

## 第 8 节: 安全问题

### 练习作业:

请阅读信任单元并想想自己在经历[事件]之前的信念是怎样的，事件又怎么样改变或牢固了这些信念。

继续用挑战信念工作纸来分析您的阻滞点。注意那些对于您仍然是重要的自我信任或信任他人以及安全问题的阻滞点。

### 第 8 节分发的资料单张:

挑战信念工作纸( 6 份)

安全问题单元

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说些什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对它想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%



## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。 对以下的每个想法评分， 从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对其它想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

# 挑战信念工作纸

A 情 景	B 思 想	D 挑 战 思 想	E 问 题 模 式	F 其 他 的 想 法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说些什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对其它想法的相信程度。
	<b>C. 情 绪</b>  具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<b>G. 重评旧的思想</b>  从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <b>H. 情 绪</b>  现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。 对以下的每个想法评分， 从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对它想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法？)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说些什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对它想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。 对以下的每个想法评分， 从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对其它想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 信任问题单元

**与自己相关的信念：**是一种能相信自己的直觉或判断的一种信念。这信念是自我概念的重要一环，亦有自我保护的功能。

### 过往经历

负面的	正面的
如果您以前曾因为负面事件而受责备，那么您也许会怀疑自己对于人、事的判断或决定。而创伤事件会证实了这种信念。	如果您以前有一些经验使您相信您能够做出明智的判断，那么创伤事件可能打破了这种信念。

与缺乏 自我信任感 有关的症状
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 自我背叛感</li><li>➤ 焦虑</li><li>➤ 困惑</li><li>➤ 过分警觉</li><li>➤ 无法做决定</li><li>➤ 怀疑自己，过分批评自己</li></ul>

### 解决方法

若您从前相信…	可以选择这样的自我对话…
…您不能相信自己的直觉或判断，而创伤事件就会证实了您的信念「我不能相信自己的判断」或「我的判断很糟糕」。为了理解创伤事件的发生不是您的错，亦不是您的判断造成创伤事件，您需要续渐建立一个更适切的信念。	「即使我的判断并非完美，但我仍然可以相信它。」「即使我对这个人或情况判断错误，我知道现实中我不能准确地预测别人会做些什么以及事情会不会如我预期的那般发生。」
…您能够做出完美的判断，那么创伤性事件会打破这信念。新的信念须能反映您仍然有的判断能力，即使您可能犯错。	「没有人能判断得完美无缺，在无法预见未来的情况下，我已经做了最好的判断，所以我仍然相信我做决定的能力，尽管它不那么完美。」

**与别人相关的信念：**信任是一种信念、相信他人或群体会信守承诺并会付诸实行。儿童发展过程中最早的任务之一就是区别能信任与不信任。每个人都需要学会合宜地在信任与不信任之间取得平衡。

### 过往经历

负面的	正面的
如果您年轻时曾被背叛，您可能因而普遍地相信「每一个人都不可信」。尤其若您是被一个相熟的人伤害。创伤事件会证实您的这种想法	如果您成长过程的经历都特别好，您就会形成一个信念：「所有人都是可以相信的」。而创伤事件打破了这信念。

### 创伤后体验

如果认识您的人在创伤事件发生后指责、远离或不支持您，那么您对他们的信任可能会破灭。

### 与缺乏对他人的信任感有关的症状

- 对他人普遍感到失望或信任幻灭
- 害怕被背叛或抛弃
- 对背叛您的人感到恼怒或憎恨
- 如果反复地遭人背叛，那么这种不信任会变得牢固，即使面对值得信任的人时也总是带着怀疑的眼光去看待他
- 害怕亲密关系，尤其是在刚开始建立互信时。非常焦虑，害怕遭人背叛。
- 避免与人建立关系

## 解决方法

若您从前相信…	可以选择这样的自我对话…
如果您成长过程中一直都认为「没有人可以信任」，并且因创伤事件证实了您这种想法。那么您需要形成新的想法来让自己能与他人建立新的关系的，而不是因为您觉得他人不可信而回避退缩。	「尽管我发现有些人是不值得信任的，但我不能那样去想每个人。」「信任不是一个非有即无的概念，有一些人可能比其他人更值得信任。」「相信别人是带有一些风险的，但是我可以逐步了解他人来保护自己，慢慢地建立对他人的信任。」
「每个人都是可以相信的。」创伤事件会打破您这种想法。为了不去怀疑他人的诚信，包括那些您过去相信的人，您需要明白信任不只是非有即无的。	「我或许不能去相信每一个人，但那不意味着我必须不再去相信我曾信任的人。」
如果您对自己的支持系统的可信性被破坏了，那么在您认为您不再会相信支持系统之前，您需考虑一些一般的问题。其中最重要的就是考虑一下他们的反应及他们表现得不再支持您的背后的原因。许多人面对您也许都不知该如何反应，也可能是出于无知的反应。有些人的反应是出于焦虑或否认，因为发生在您身上的事使他们觉得脆弱并粉碎了他们的一些信念。尝试告诉他们您的需要可能是再评估他们的可信性的第一步。	
如果在您尝试和他们谈及创伤事件时觉得得不到支持，您可以对自己这样说：「也许那些人我不能有信心地去和他们谈论创伤事件，但在其它方便，他们仍是会支持我的。」如果那人仍旧责备您或对您作负面的评判，那么您就知道不能再信任这个人。有时您会不幸地发现一些您曾认为是朋友的人在创伤事件后变得不再是真正朋友。然而，或许也有惊喜，有些人的反比您想象中的要好。	



## 第 9 节：信任问题

### 练习作业：

使用‘挑战信念工作纸’继续处理您的阻滞点。阅读「权力控制单元」，思想一下，然后完成这课题的工作纸。

### 第 9 节分发资料单张：

挑战信念工作纸 (6 份)

权力/控制单元

# 挑战信念工作纸

A 情 景	B 思 想	D 挑 战 思 想	E 问 题 模 式	F 其 他 的 想 法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法？)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说些什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对其它想法的相信程度。
	<b>C. 情 绪</b> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<b>G. 重评旧的思想</b> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <b>H. 情 绪</b> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法？)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对其它想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说些什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对它想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。 对以下的每个想法评分， 从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对其它想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说些什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对它想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。 对以下的每个想法评分， 从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对其它想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 权力/控制问题单元

**与自己相关的信念：**是指期望自己能解决问题和面临挑战。控制感是与您个人成长相关的信念。

### 过往经验

负面的	正面的
如果您成长过程中经历过不可避免的负面事件，这可能会发展为一个您没有能力控制或解决问题的信念。即使那些问题是可控制的或可解决的。这种就叫做习惯性无助感，往后的创伤事件可能会证实先前的这种无助感。	如果您成长过程中一直相信您能够控制事情的发展和解决问题（或许有些不切实际的乐观），那么创伤性事件会破碎这些信念。

### 与缺乏 自我-权力/控制感 相关的症状

- 感觉麻木
- 回避情绪
- 长期被动
- 无助感、抑郁
- 自我摧残
- 当面临您不能控制的事情或者不依您要求行事的人时，会勃然大怒。

### 解决方法

若您从前相信…	可以选择这样的自我对话…
… 过分控制——重要的是理解没有一个人能一直完全控制自己的情绪或行为。即使您能影响外在的事情，您也不可能完全控制所有外在的事情与他人的行为。这并不意味着您懦弱，但需承认您只是个人，不能控制发生在您身上的每件事情以及您的反应。	「我虽然不能在所有时间都控制我的反应、其他人或事。但我并非没有能力去控制我对某些事的反应或影响他人的行为以及事情的发展。」
… 无助感或无能感——为了重新建立控制感，和减低因您相信自己的无助而引起的抑郁或自尊丧失的感觉，您需要重新评估您对事情的控制能力。	「我不能控制在我以外的所有事情，但是我仍然对发生在我身上的事以及我的反应有些控制能力。」



**与他人相关的信念：**一种对自己能控制人际关系的发展的信念，即使是面对有能力的人时，也是如此。

### 过往经历

负面的	正面的
如果您先前的经验使您相信您在与别人的关系中您没有控制权或者没有能力面对强者。那么创伤事件可能会证实您的这些信念。	如果您先前在与他人甚至强者的关系中有正面的经验，您会渐渐相信您能影响他人，那么创伤事件会打破这信念。因为尽管您已尽了最大的努力仍然不能控制避免事情的发生。

### 与缺乏 对他人的-权力/控制感 相关的症状

- 过份被动
- 过份顺从
- 对所有关系都缺乏自信
- 不能够与人维持长久的关系，因为您不容许他人在关系中有任何的控制权（包括当他人想要坚持些少的控制时会使您发怒。）

### 解决方法

若您从前相信…	可以选择这样的自我对话…
… 自己无能为力—为了避免您因不尝试控制情况而在关系中受欺负，您需要对自己影响别人的能力有合适和平衡的信念。	「即使我不能永远在与别人的关系中得到我想要的一切，但我仍能透过坚持我的权利来影响他人。」
… 过度控制—重要的是要认识到健康的关系也包括权力和控制的分享。只有一个人拥有权力的关系往往会导致欺凌（即使您是那个拥有权力的人。）	「即使我不能在关系中得到我要的一切，我仍可以坚持地要求。在一个好的关系中双方都会有平衡的权力。如果我不被允许有任何控制权，我可以在必要时施展我的控制权结束这段关系。」

## 第 10 节：权力/控制问题

### 练习作业：

阅读尊重单元后，使用工作纸来处理有关自尊和尊重他人的相关的阻滞点。

除了工作纸外，在一周内也练习给予和接受赞许，也尝试每天至少做一件对自己好的事（不需要赚取的）。在这纸上记录您曾给予谁赞许和做了什么对自己好的事。

### 第 10 节分发的资料单张：

挑战信念工作纸 (6 份)

给予或者得到权力的方法

尊重问题单元

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说些什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对其它想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。 对以下的每个想法评分， 从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对其它想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说些什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对它想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> <p>具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。</p>	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> <p>从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度</p> <div>H. 情绪</div> <p>现在您感觉到什么？ 0-100%</p>

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。 对以下的每个想法评分， 从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对其它想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法？)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说些什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对其它想法的相信程度。
	<b>C. 情绪</b> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<b>G. 重评旧的思想</b> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度    <b>H. 情绪</b> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情 景	B 思 想	D 挑 战 思想	E 问 题 模 式	F 其 他 的 想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说说其它来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？ 请以0-100%评定您对其它想法的相信程度。
	<div>C. 情 绪</div> <p>具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。</p>	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> <p>从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度</p> <div>H. 情 绪</div> <p>现在您感觉到什么？ 0-100%</p>



## 给予与获得权利的方式

	给予权力	获得权力
积极的	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 无私的（帮助他人而不期望任何回报）</li> <li>● 帮助有需要或正面临危机的人</li> <li>● 在一个相互施予的关系中分享自己。</li> </ul> <p><b>例如：</b>在您去商店的路上，一位朋友请您载他去看医生，而您决定载他。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自信地</li> <li>● 与他人定立界线与规范</li> <li>● 对自己和他人诚实</li> </ul> <p><b>例如：</b>告诉朋友您现在不能帮助他，但再安排另一个适合您的时间与他见面。</p>
消极的	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 将您的反应或行为建基于您对他人反应的估计。</li> <li>● 总是将他人的需要放在自己之上。</li> <li>● 容让他人轻易地触动您的情绪，使您不安。</li> </ul> <p><b>例如：</b>对那些明显地在操纵您的情感的人只是一味地妥协。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 发最后通牒</li> <li>● 尝试挑战界线</li> <li>● 为了个人利益而刻意使他人不安</li> <li>● 攻击行为</li> </ul> <p><b>例如：</b>威胁您的伴侣: 若果他不依您的意思做，您就不会和他有性关系。</p>

## 尊重问题单元

**与自己相关的信念：**自尊是您对自己价值的肯定，是人类的基本需求。被理解、被尊重、被重视是自尊形成的基本的要素。

### 过往经历

负面的	正面的
如果您曾有些过往的经验打击您对自己的感觉，您便可能对您的自我价值有负面的信念。而那些创伤的事件可能证实了这些信念。跟负面的自我信念相关的过往的经验可能由以下这些导致： <ul style="list-style-type: none"><li>- 相信别人对您持有负面的态度</li><li>- 别人没有同理心及反应</li><li>- 被别人鄙视、批评或责备</li><li>- 相信自己违背了自己的理想或价值观。</li></ul>	如果您有过往的经验使您增强自我的价值观，那么创伤事件可能会打破这些信念(您的自尊)。

### 缺乏自尊（自我价值）信念的例子

- 我很坏、只会破坏、或邪恶
- 我要对坏、破坏、或邪恶的行为负责
- 我基本上已被毁或是有缺陷的
- 我是毫无价值的，我的不愉快或苦难是应得的

### 与缺乏自尊（自我价值）相关的症状

- 抑郁
- 内疚
- 羞耻
- 可能自我了伤害的行为

## 解决方法

若您从前相信…	可以选择这样的自我对话…
<p>因为过往的经历自己是没有价值的（或其它之前列举的信念），那么这次创伤事件可能会证实这种信念。如果在事件发生后，缺乏社交支持也会出现这种情况。为了提高自尊和减少常有的伴随症状，您便需要重新评估关于自我价值的信念，及以更符合现实、更正面的信念来代替那些有碍适应的想法。</p>	<p>「有时不幸的事情会发生在好人身上。只是因为有人说了我一些坏话，是不能把这些变成事实的。这是任何人包括我也无须承受的。即使过去我犯过错误，那也不至于使我成为一个坏人，应受这些痛苦和折磨。」</p>
<p>如果在创伤事件前，您对自我价值持正面的信念，您可能便相信「我是一个好人，不幸的事情是不会发生在我身上的」。那么事件便可能会动摇这些信念，并使您以为您的所作所为令您应此报（例如：「我现在可能因为我曾做过的坏事而受惩罚」）。为了重新树立您从前对自己价值的正面信念，您便需要作出一些调整，这样您的自我价值观就不会因为每有意想不到的不幸事件发生而被动摇。当您能接受任何人都可能会遇到不幸（正如不幸会偶然发生在每个人身上），您就不会为非您所引至的事情而责备自己。</p>	<p>「有时不幸会降临到在好人身上。如果不幸发生在我身上，不一定是因为我做了什么而导致的，或者是我应得的。有时不幸事情的发生是没有一个好的解释的。」</p>

**与别人相关的信念：**这是关于您有多重视别人的一些信念。另外，对别人持有符合现实的评价对于心理健康是重要的。对于心理不太健康的人来说，这些信念往往是固定、固执、及相对地难因有新的信息而改变。

### 过往经历

负面的	正面的
如果您过去和别人有过许多不愉快的经历，或者很难接受有关您所认识的人的新资料（特别是负面的资料），您便可能会发现自己很惊讶，感到被伤害及被背叛。您可能便会一概而论地相信所有人都是这样（即使那些基本上是好的以及受人尊重的人）。而创伤事件可能像证实这些对别人的信念。	如果您过往和别人相处的经验都是正面的，而且生活一直不受世上不幸的事情所影响，那么这次创伤的经历便可能是一次动摇您信念的事件。如果那些您以为会支持您的人在事件发生后并没有在您身边，那么您那些之前相信别人是基本良好的信念便可能特别为所动摇。

### 缺乏自尊信念的例子

- 相信别人都是冷漠的、无情、及自私的
- 相信别人都是坏、邪恶、或恶意的
- 相信全人类都是坏、恶毒、或恶意的

### 与缺乏自尊相关的症状

- 持续的愤怒
- 蔑视别人
- 憎恨
- 愤世嫉俗
- 对他人的真诚关心的怜悯抱着怀疑的态度（「他们真正的目的是什么？」）
- 孤独或故意回避别人
- 反社会的行为，并以相信别人都是自私的信念来作为辩解

## 解决方法

若您从前相信…	可以选择这样的自我对话…
很重要的一点就是要重新考虑别人都是不好的有关自动假设，同时要考虑这些信念如何影响了您的行为和社交生活。	
当您第一次遇到某人，重要的是您不要对那个人作出瞬间的判断，因为这些判断往往是基于固定的观念，而这些观念往往都不能正确地判断大部份您遇到的人。采取观望的态度是可以的，这会使您灵活地建立对别人的观念及不至于惩罚那个您试图去了解的人。	
如果过了一段时间，这个人使您感到不舒服，或者做出您不认同的事情，您可以自由地去终止和他的关系。如果您向那个使您不舒服的人作出对质，您可以用这人所给您的反应来决定您将来如何对待这人。 (例如：如果这人向您道歉并努力去避免犯类似的错误，您便可能想继续去认识这个人。如果这人对您的要求不在意，或者用其它方式贬低您，您便可能会想终止这段关系)。就像信任，关键点在于您需要时间去了解别人并建立对别人的看法。重要的是您对别人采用一个平衡及灵活的观念。	「虽然有一些不值得尊重及我不想去了解的人，但我不能由此去推断所有我遇到的人。对于一些我遇到的人，我可能日后也会得出这样的结论，但这要基于我已经对他有一定的了解。」
如果那些您期望可从他们身上得到帮助的人让您失望了，也不要立刻就停止与这些人交往。和他们谈谈您的感觉和您想从他们身上得到什么。用他们对您提出的要求的反应去检视你们的关系该走向何方。	「每个人都会犯错。我会尝试找出他们是否明白这是一个错误，还是这是反映了那个人的负面特征，如果是我没法接受的，我会终止和那人的关系」

## 第 11 节: 尊重问题

### 练习作业:

使用亲密感单元的数据和挑战信念工作纸去处理有关自我和他人亲密感问题的阻滞点。

继续尝试完成仍存在问题的以前的工作纸。

请用最少一页纸去写出您现在认为创伤事件为何会发生。并思考您现在对于自己、他人和世界的下列的有关信念: 安全、信任、权力/控制—尊重和亲密感。

### 第 11 节分发的资料单张:

挑战信念工作纸 (6 份)

亲密单元数据

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这不是您问题思想模式之一。	我可以说什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？  请以0-100%评定您对其想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：   夸大或低估：   忽视了重要环节：   过于简单化：   以偏概全：   读心术：   情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度          <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？  请以0-100%评定您对其想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：   夸大或低估：   忽视了重要环节：   过于简单化：   以偏概全：   读心术：   情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度          <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%



## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。 对以下的每个想法评分， 从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？  请以0-100%评定您对其想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？  请以0-100%评定您对其想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：   夸大或低估：   忽视了重要环节：   过于简单化：   以偏概全：   读心术：   情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度          <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。 对以下的每个想法评分， 从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？  请以0-100%评定您对其想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这是不是您问题思想模式之一。	我可以说什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？  请以0-100%评定您对其想法的相信程度。
	<div>C. 情绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：   夸大或低估：   忽视了重要环节：   过于简单化：   以偏概全：   读心术：   情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度          <div>H. 情绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

## 亲密感问题单元

**与自己相关的信念：**保持稳定情绪的其中一个重要功能，是可以平伏和安定自己。其中能反映这种自我—亲密感能力上的情况就是能独处而不感到孤独或空虚。当创伤事件发生时，人们的反应取决于他们预期自己能够适应多少。

### 过往经历

负面的	正面的
如果过往的经验或其它负面榜样使您相信您自己没有能力应付负面的人生经历。那么，您可能会因创伤事件产生负面的信念，认为自己不能平伏、安慰或培育自己。	具有稳定、积极的自我亲密感的人，能因着自己有内在的资源和支持的预期，而减低创伤经历的伤害感。但是，如果事件对过往的自我亲密感信念相冲突，那么这人便可能会感到极度焦虑或不知所措。

### 与缺乏自我亲密感有关的症状

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 缺乏自我安抚和平伏的能力</li> <li>➤ 害怕独处</li> <li>➤ 内在的空虚和「无生命」的感觉</li> <li>➤ 若在独处时想到创伤事件,会有严重的焦虑或惊恐</li> <li>➤ 从外界寻求慰藉——食物、毒品、酒精、药物、花钱、或性</li> <li>➤ 在关系中有强烈的需要或要求</li> </ul>
---

### 解决方法

新的信念	可以选择这样的自我对话…
了解对于创伤的典型反应可以帮助舒缓您对于这些反应的惊恐。大多数人如果没有他人的支持，也很难从如此重大的创伤事件中康复。外界的物质慰藉如酒精或食物不仅不能帮助您康复，反而会延长您的创伤反应。尽管用它们来逃避和压抑情绪，能在短时间内	「我不会永远地受苦。我可以应用学到的技巧去平伏自己和处理这些负面的情绪。我可能需要他人的帮助来处理自己的反应，这种需要是正常的。尽管我的情绪非常强烈和令人难受，但我知道这是暂时的，它们会随着时间而减退。而我现在建立的技巧和能力也

使您舒适一点。但这些情绪反应并不会消失，而您又不得不处理由于过度饮食、消费、酒精等所导致的后果，从而使问题雪上加霜。	将帮助我更好的面对将来的压力」。
--	------------------

**与别人相关的信念：**与别人亲近，建立联系和亲密关系的渴望是人类最基本的需求之一。与他人建立亲密联系的能力是脆弱的。会轻易因别人的笨拙、伤害性的或无情的反应而轻而受损或破坏。

### 过往经历

负面的	正面的
负面的信念可能因为失去亲密联系的创伤所引致。而这事件可能会强化了您不能与他人亲近的信念。	如从前您曾有过满意的亲密关系，您可能会发现创伤事件(尤其是因您相熟的人导致的)令您不再相信自己能够和其它人建立亲密的关系了。

### 创伤后的经历

如果您遭到您曾认为会支持自己的人的指责或拒绝，这也会破坏您对自己能与他人建立亲密关系的信念。
--

### 与缺乏他人-尊重信念有关的症状

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 经常感到孤独</li> <li>➤ 感到空虚感或被孤立</li> <li>➤ 即使是在有真正关爱和亲密的关系中，也不能感受到彼此的相通。</li> </ul>
--

## 解决方法

若您从前相信…	可以选择这样的自我对话…
<p>为了再次和他人建立亲密关系，您需要建立新的、更具有适应性的对于亲密关系的信念。亲密关系是需要花时间来建立和双方的共同努力来建立。</p> <p>过往关系的失败并非您个人的错。建立关系本身是需要冒险的，您也有可能再次受伤。但如果只因为这个原因而逃避关系，您只会感到孤单和空虚。</p>	<p>[新的关系]「即便过往的关系未有好的结果，但这并不意味将来我也不会会有美好的亲密关系。我不能继续相信和表现得好像每个人都会背叛我似的。我需要冒点险来发展未来的关系，但如果我循序渐进地发展，我会能更好地判断那个人是否值得信赖。」</p>
<p>尝试去解决您与那些曾使您失望或伤害您的人之间的事，向他们提出您的需要，并让他们知道您对他们的言行的感受。如果他们不能响应您的请求和不能给予您需的东西，您就可以决定不再接近这些人。但是，您亦可能发现他们从前的反应是源于他们的无知或恐惧。而由于您的努力，沟通得到改善，您可能感到与他们的关系比创伤事件发生之前更亲近。</p>	<p>[现有的关系]「我能够继续接近人们，但是我不能（或不想）与所有我遇到的人亲近。我可能会丧失从前的或将来的一些不能互相让步的关系，但这不会是因为我没有尝试的错。」</p>

## 第 12 节： 亲密感问题和事件的意义

练习作业：

继续使用工作纸

### 第 12 节分发的资料单张：

问题思想模式工作纸

挑战问题工作纸

挑战信念工作纸



## 问题思想模式工作纸

以下是人们在不同的生活情况中用到的几种类型的存在问题的思想模式。这些模式常常会变成自动的，习惯性的想法，致使我们做出了自我挫败的行为。思考您自己的阻滞点，找出以下每一个模式的例子。将阻滞点写在相对的模式下面，并描述它与那个思想模式的关系。再想想那个思想模式如何的影响着您。

1. **妄下定论** 当证据不足或甚至矛盾时
2. **夸大或低估** 一个情况（将事情超出比例地夸大或不适当地忽视它们的重要性）。
3. **忽视**一个情况的**重要环节**。
4. **过于简单化**地把事情定为 好/坏 或 对/错。
5. **以偏概全**地理解单一事件（把一件负面的事件看成是一个永恒的模式）。
6. **读心术**（在没有确定证据的情况下，您假设别人都认为您不好）
7. **情绪化推论**（您假设您的感觉背后都必定有事实根据）。

## 挑战问题工作纸

以下的问题是帮助您挑战自己妨碍适应或存在问题的信念。并非所有的问题都适用于您想去挑战的信念。就着您选择了的信念尽可能回答问题，越多越好。

信念：\_\_\_\_\_

1. 支持和反对这个想法的证据是什么？

支持：

反对：

2. 您的信念是一种习惯还是基于现实？

3. 您对情况的解释与现实相距太远以至于不准确吗？

4. 您是否正在用非有即无的方式来思考？

5. 您是否正使用一些极端或夸大的字或词语？（比如：总是，永远，从不，必须，必定，应该，不能，每次）？

6. 您是否只注重于事件的某个环节，而忽略了处境的实际情况？

7. 信息的来源是否可靠？

8. 您有否把发生的可能性很小的事情与可能性很大的事情相混淆？

9. 您对事物的判断是否基于感觉多于事实？

10. 您是否太注重于一些不相关的因素？

## 挑战信念工作纸

A 情 景	B 思 想	D 挑 战 思 想	E 问 题 模 式	F 其 他 的 想 法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法？)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这不是您问题思想模式之一。	我可以说些什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？  请以0-100%评定您对其它想法的相信程度。
	<div>C. 情 绪</div> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。	支持的证据？  反对的证据？  习惯性思想还是基于现实？  理解不准确？  非有即无？  极端或夸大？  与处境实况不符？  资料来源不可靠？  可能性高或低？  基于感觉多于事实？  不相关的因素？	妄下定论：  夸大或低估：  忽视了重要环节：  过于简单化：  以偏概全：  读心术：  情绪化推论：	<div>G. 重评旧的思想</div> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度  <div>H. 情 绪</div> 现在您感觉到什么？ 0-100%

以下是针对军人所经历的性创伤的工作纸范本

# A-B-C 工作纸

日期：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

启动事件

信念

结果

**A**

**B**

**C**

「发生了什么事情」

「我跟自己说了什么」

「我感到了什么」

<p>「我被军中同僚强奸了。」</p>	<p>「我应该有更好的判断，不和他单独共处。」</p>	<p>「因为我相信是我自己的错，我感到抑郁和羞愧。我现在对我所有的决定也再三思索。」</p>
---------------------	-----------------------------	--

我关于 **B** 的想法合乎现实吗？ 「我想大部份的时间是的，但我也有过怀疑。」

在将来如果碰到同样的情况，您可以对自己说些什么？ 「也许我不能预知得到？我认识了这人好一阵子，而类似的事从没发生过。」

## 挑战信念工作纸

以下的问题是帮助您挑战自己妨碍适应或存在问题的信念。并非所有的问题都适用于您想去挑战的信念。就着您选择了的信念尽可能回答问题，越多越好。

信念：被强奸是我的错。

1. 支持和反对这个想法的证据是什么？

**支持：**我觉得我应该可以预知道并阻止事情的发生，但其实我也想不出我如何可以预知得到。这信念是没有理据支持的。

**反对：**这信念根本没有支持的理据，错的是我的朋友而不是我。即使我当时战慄得不能反应，也并不表示我没有用其它方法清晰地拒绝。

2. 您的信念是一种习惯还是基于现实？

长久以来，我都是对自己这样说，已成为了一个习惯性想法。我并没有事实根据。

3. 您对情况的解释与现实相距太远以至于不准确吗？

是的，我责怪自己，但当我回想发生的事情，我却找不出我做错的地方。

4. 您是否正在用非有即无的方式来思考？

是的，我觉得完全是自己的错，那么我朋友该承担的责任呢？

5. 您是否正使用一些极端或夸大的字或词语？（比如：总是，永远，从不，必须，必定，应该，不能，每次）？

当我说全部是我的错时，是有这个意思的。

6. 您是否只注重于事件的某个环节，而忽略了处境的实际情况？

我注重于着眼于自己当时不知如何反应，而忽略了我不能反应的主因——我不能相信我的朋友竟然强奸我。

7. 信息的来源是否可靠？

没有其他人说这是我的错，这反应没有可靠的信息来源吧。

8. 您有否把发生的可能性很小的事情与可能性很大的事情相混淆？

我想有。当我告诉自己如果我做了某些事便不会被强奸时，我是在说一些我根本不知道的东西。

9. 您对事物的判断是否基于感觉多于事实？

基于感觉。

10. 您是否注重于了一些不相关的因素？

是的，我当时再做什么也没关系。我的朋友明知我不想和他有性关系，但他也是做了。

## 挑战信念工作纸

A 情景	B 思想	D 挑战思想	E 问题模式	F 其他的想法
描述引致不安情绪的事件，思想或信念。	写下与A栏相关的思想。对以下的每个想法评分，从0-100% (您有多相信这个想法?)	应用 <b>挑战问题</b> 去检视B栏中的自动思想。  这个想法中肯和有事实根据吗？抑或比较极端呢？	使用 <b>问题思想模式工作纸</b> 去决定这不是您问题思想模式之一。	我可以说些什么其它的来替代B栏中的想法？除了B栏中的想法，我还可以怎样理解这件事？  请以0-100%评定您对其想法的相信程度。
我在参军时曾被性骚扰，至今情绪仍受影响。	应克服它—您该知道参与种工作是会有类似的事情发生。您又不是被强奸那么严重。  <b>C. 情绪</b> 具体说明情绪，如难过，愤怒等。并以0-100%来评定您感受每种情绪的强烈程度。  羞惭-100% 抑郁/难过-100% 无助-75%	支持的证据？ 事情可以更坏，我身体没有受伤  反对的证据？ 在事情发生后我感到很抑郁，甚至工作也有困难。  习惯性思想还是基于现实？ 当时，这是一个大问题。惯性地告诉自己这不应该是什大问题。  理解不准确？ 是的。我已开始遗忘在那处境中的感受是怎样。  非有即无？ 是  极端或夸大？ 是  与处境实况不符？ 我忽视了他做的行为和说话是多么可怕。  资料来源不可靠？ 是一只来我自己  可能性高或低？ 不适用  基于感觉多于事实？ 是感觉  不相关的因素？ 为何要将我的经历与他人的相比，以去决定我受的影响该有多少？	妄下定论： 就算事情可以更糟，也不表示这本身是件小事  夸大或低估： 肯定低估了  忽视了重要环节： 当时的处境确实很差，我每天也要与那些人一起而没有人帮我。  过于简单化： 是，那是个很差的处境，很难应付。  以偏概全： 不适用  读心术： 有时我会推测他人会怎样想，所以当时没有投诉。  情绪化推论： 因我感到羞惭，所以我认为自己仍受影响是懦弱的表现	这事确实相当困难和有压力。需要时间去克服是理所当然的。—40%  <b>G. 重评旧的思想</b> 从新以0-100%评定您现在对B栏的思想的相信程度 20%  <b>H. 情绪</b> 现在您感觉到什么？ 0-100% 羞惭—20% 抑郁/难过—35% 无助—35%

## | 附录 C: | 有关认知加工治疗的文献



Ahrens, J., & Rexford, L. (2002). Cognitive processing therapy for incarcerated adolescents with PTSD. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 6, 201 – 216.

Chard, K. M. (2005). An evaluation of cognitive processing therapy for the treatment of posttraumatic stress disorder related to childhood sexual abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 965 – 971.

Chard, K. M., Resick, P. A., & Wertz, J. J. (1999). Group treatment of sexual assault survivors. In B. H. Young & D. D. Blake (Eds.), *Group treatments for post-traumatic stress disorders: Conceptualization, themes, and processes* (pp. 35 – 50). Philadelphia: Brunner/Mazel.

Chard, K. M., Weaver, T. L., & Resick, P. A. (1997). Adapting cognitive processing therapy for child sexual abuse survivors. *Cognitive and Behavioral Practice*, 4, 31 – 52.

Difede, J., & Eskra, D. (2002). Cognitive processing therapy for PTSD in a survivor of the World Trade Center bombing: A case study. *Journal of Trauma Practice*, 1, 155 – 165.

Ellis, L. F., Black, L. D., & Resick, P. A. (1992). Cognitive-behavioral treatment approaches for victims of crime. In P. A. Keller & S. R. Heyman (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book* (pp. 11, 23 – 38). Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.

Falsetti, S. A., Resnick, H. S., Davis, J., & Gallagher, N. G. (2001). Treatment of posttraumatic stress disorder with comorbid panic attacks: Combining cognitive processing therapy with panic control treatment techniques. *Group Dynamics*, 5(4), 252 – 260.

Falsetti, S. A., Resnick, H. S., & Lawyer, S. R. (2006). Combining cognitive processing therapy with panic exposure and management techniques. In L. A. Schein, H. I. Spitz, G. M. Burlingame, P. R. Muskin, & S. Vargo (Eds.) *Psychological effects of catastrophic disasters: Group approaches to treatment* (pp. 629 – 668). New York: Haworth Press.

Hall, C. A., & Henderson, C. M. (1996). Cognitive processing therapy for chronic PTSD from childhood sexual abuse: A case study. *Counseling Psychology Quarterly*, 9(4), 359 – 371.

House, A. S. (2006). Increasing the usability of cognitive processing therapy for survivors of child sexual abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 15, 87 – 103.

Kaysen, D., Lostutter, T. W., & Goines, M. A. (2005). Cognitive processing therapy for acute stress disorder resulting from an anti-gay assault. *Cognitive and Behavioral Practice*, 12, 278 – 289.

- Messman-Moore, T. L., & Resick, P. A. (2002). Brief treatment of complicated PTSD and peritraumatic responses in a client with repeated sexual victimization. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 89 – 99.
- Monson, C. M., Price, J. L., & Ranslow, E. (2005, October). Treating combat PTSD through cognitive processing therapy. *Federal Practitioner*, 75 – 83.
- Monson, C. M., Schnurr, P. P., Resick, P. A., Friedman, M. J., Young-Xu, Y., & Stevens, S. P. (2006). Cognitive processing therapy for veterans with military-related posttraumatic stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 898 – 907.
- Nishith, P., Nixon, R. D. V., & Resick, P. A. (2005). Resolution of trauma-related guilt following treatment of PTSD in female rape victims: A result of cognitive therapy targeting comorbid depression? *Journal of Affective Disorders*, 86, 259 – 265.
- Nishith, P., Resick, P. A., & Griffin, M. G. (2002). Pattern of change in prolonged exposure and cognitive processing therapy for female rape victims with posttraumatic stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 880 – 886.
- Owens, G. P., Pike, J. L., & Chard, K. M. (2001). Treatment effects of cognitive processing therapy on cognitive distortions of female child sexual abuse survivors. *Behavior Therapy*, 32(3), 413 – 424.
- Petrak, J. (1996). Current trends in the psychological assessment and treatment of victims of sexual violence. *Sexual and Marital Therapy*, 11, 37 – 45.
- Resick, P. A. (1992). Cognitive treatment of crime-related post-traumatic stress disorder. In R. D. Peters, R. J. McMahon, & V. L. Quinsey (Eds.), *Aggression and violence throughout the life span* (pp. 171 – 191). Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Resick, P. A. (2001). Cognitive therapy for posttraumatic stress disorder. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 15(4), 321 – 329.
- Resick, P.A., Monson, C.M., & Rizvi, S.L. (in press). Posttraumatic stress disorder. In D.H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders* (4th ed.). New York: Guilford Press.
- Resick, P. A., Nishith, P., & Griffin, M. G. (2003). How well does cognitive-behavioral therapy treat symptoms of complex PTSD? An examination of child sexual abuse survivors within a clinical trial. *CNS Spectrums*, 8, 340 – 355.
- Resick, P. A., Nishith, P., Weaver, T. L., Astin, M. C., & Feuer, C. A. (2002). A comparison of cognitive processing therapy, prolonged exposure and a waiting condition for the treatment of posttraumatic stress disorder in female rape victims. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 867 – 879.

Resick, P. A., & Schnicke, M. K. (1992). Cognitive processing therapy for sexual assault victims. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(5), 748 – 756.

Resick, P. A., & Schnicke, M. K. (1993). *Cognitive processing therapy for rape victims: A treatment manual*. Newbury Park, CA: Sage Publications.

Schulz, P. M., Huber, L. C. & Resick, P. A (2006). Practical adaptations of cognitive processing therapy for treating PTSD with Bosnian refugees: General implications for adapting practice to a multicultural clientele. *Cognitive and Behavioral Practice*, 13, 310-321.

Schulz, P. M., Resick, P. A., Huber, L. C., & Griffin, M. G. (2006). The effectiveness of cognitive processing therapy for PTSD with refugees in a community setting. *Cognitive and Behavioral Practice*, 13, 322-321.

Westwell, C. A. (1998). Cognitive processing therapy in the treatment of marital rape.