

| 附錄 B: | 給予病人的資料單張

認知整理治療

退伍軍人/軍用版

病人手冊

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 國家中心之女性健康科學組

波斯頓退伍軍人健康關顧系統及波斯頓大學

&

Kathleen M. Chard, Ph.D.

Cincinnati VA Medical Center and University of Cincinnati

辛辛那提退伍軍人醫療中心及辛辛那提大學

2007 年 1 月

第1節：簡介和教育階段

練習作業：

請描寫（至少一頁紙）你認為創傷事件發生的原因。這並不是要求你描寫創傷事件的具體細節。寫下你一直以來認為最糟糕的事件發生的原因。同時，考慮該創傷事件對你自己、他人和世界在以下幾方面的影響：安全、信任、權力/控制、自尊以及親密感。將這些作業帶到下一節治療，於下一節治療時請帶同這作業。同時請閱讀我給你有關阻滯點的資料單張，以助理解我們將要探討的概念。

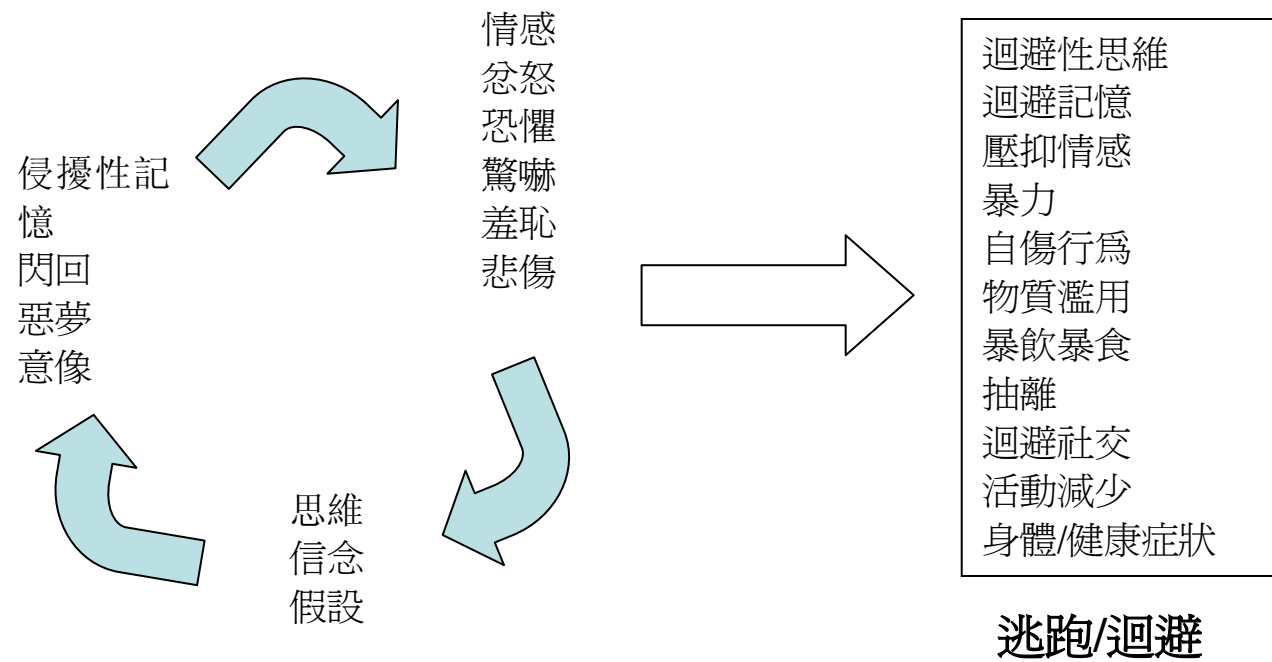
第1節分發的資料單張：

創傷後反應

什麼是阻滯點？

阻滯點記錄（Stuck Point Log）

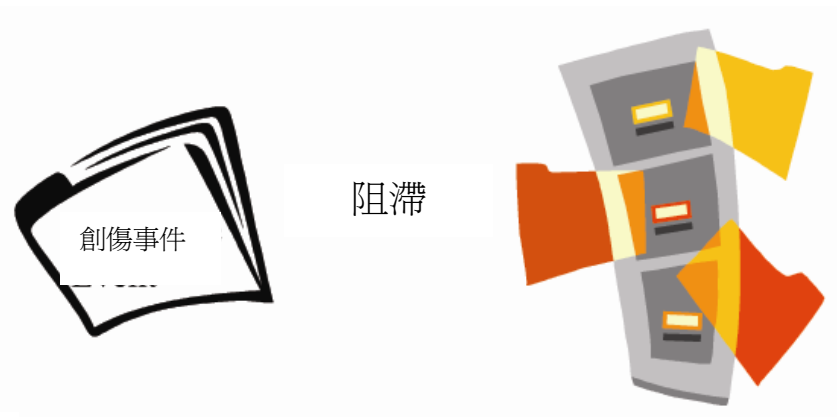
導致創傷後壓力症的創傷後反應



什麼是阻滯點？

接下來的治療中我們會談到阻滯點，並且幫助你分別出什麼是你的阻滯點。基本上，阻滯點是一些矛盾信念或者負面想法，能夠產生不愉快的情感及有問題或不健康的行為。阻滯點可以通過以下一些途徑形成：

1. 阻滯點可能是先前的信念和創傷經歷後的信念之間的矛盾



先前的信念

我能夠在危險的環境下保護自己

在服役中受了損害後形成的信念

在服役中我受到傷害，我應該受到譴責責

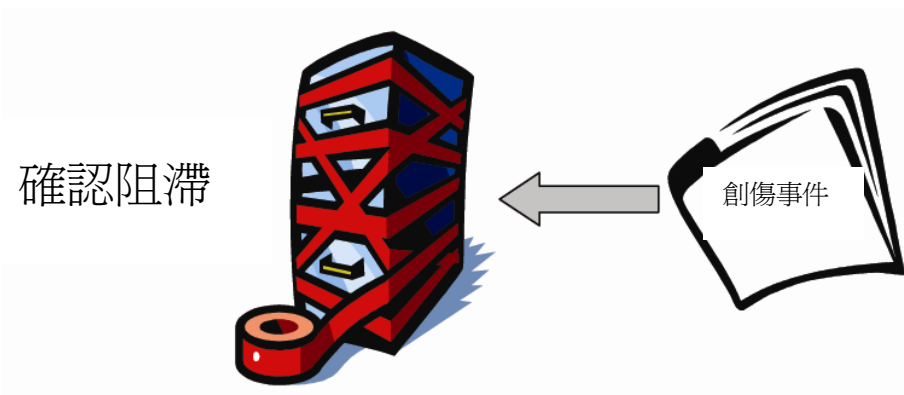
結果

- 如果你不能改變先前的信念，來接受你身上發生的一切（比如：「我可能未能在所有情況下都保護得到自己」），你可能便發現自己認為：「因為我的作為或不作為，我該當承受發生的一切，我應當對發生的一切負責。」
- 如果你質疑你在事件中的角色，你或許會說：「我錯誤的解釋了發生的一切．．．我自己也不清楚．．．我應對失當．．．我肯定瘋了或者我肯定作了什麼事情，最終導致了該事件的發生．．．」
- 如果你阻滯於此，可能便要花一些時間才能克服創傷情感有關的困擾

目標

- 幫助你改變先前的信念至：「我未必可以在所有情況都能保護自己」。當你能夠做到這一點的時候，你就能夠接受已發生的事並由此向前。

2. 阻滯點的形成亦可能因為事件像確認或強化了先前有的負面信念。



先前的信念
不可以信任當權的領導

在服役中受了損害後形成的信念
由於領導失誤，我在服役中受到傷害

結果

- 如果你認為創傷事件再次證明了不可以信任當權的領導，那你或許會對此更堅信不疑
- 如果你阻滯於此，你可能會產生強烈的情感反應，由此而妨礙你跟當局(領導)建立成功的關係。認定所有當權的都不值得信任可能會使你感到安全，但是這信念可能會持續使你處於沮喪的狀態，對你與人的關係造成負面影響，還可能會導致法律、工作及社交的問題。

目標

幫助你調整信念，使其不太過極端。比如：「在某些方面和某程度上，某些當權的是可以信任的。」

[illegible]

第1a節：創傷性喪親

練習作業：

請描寫（至少一頁紙）有關____的被殺對你來說意味著什麼？正如上一次的作業，請集中有關安全，信任，權力/控制，自尊以及親密的含義。同時請寫下此人的過世怎樣影響你對____的回憶？怎樣影響你和____的關係？以及你如何理解自己正在適應失去的過程。

第1a節分發的資料單張：

喪親的神話資料單張

喪親的神話資料單張

- 隨著時間過去，喪親的悲傷和沉慟會穩定地逐漸逝去。
- 所有的喪失都會帶來相同的悲慟。
- 哀悼者（未亡人）只需向人傾訴情感，就可以化解悲慟。
- 深愛的人去世後，哀悼者必須將他/她淡忘，才能健康地活著。
- 悲慟會影響哀悼者（未亡人）的心理狀況但不會影響其他方面。
- 悲慟的強度和持續時間是對逝者的愛的證據。
- 當你哀悼逝者的時候，你只是在哀悼失去死者，除此而外別無其他。
- 突然、不期而至的死亡和預期的死亡是同一樣的。
- 悲慟在一年內終結。
- 時間會撫平一切的創傷。

出自 *Therese A. Rando, Treatment of complicated Mourning* 《複雜悲慟的治療》(1993),
Research Press, Champaign, IL, p. 27 - 28.

第2節：事件的意義

練習作業：

請完成A-B-C工作紙，熟悉一下事情與你的想法、感受以及行為之間的聯繫。每天至少完成一張工作紙。千萬請記得在發生每一件事情之後要盡快填寫表格。至少完成一張工作紙是關於最具創傷性的事件。同時，請利用情感識別資料單張幫助你確定你的感受。

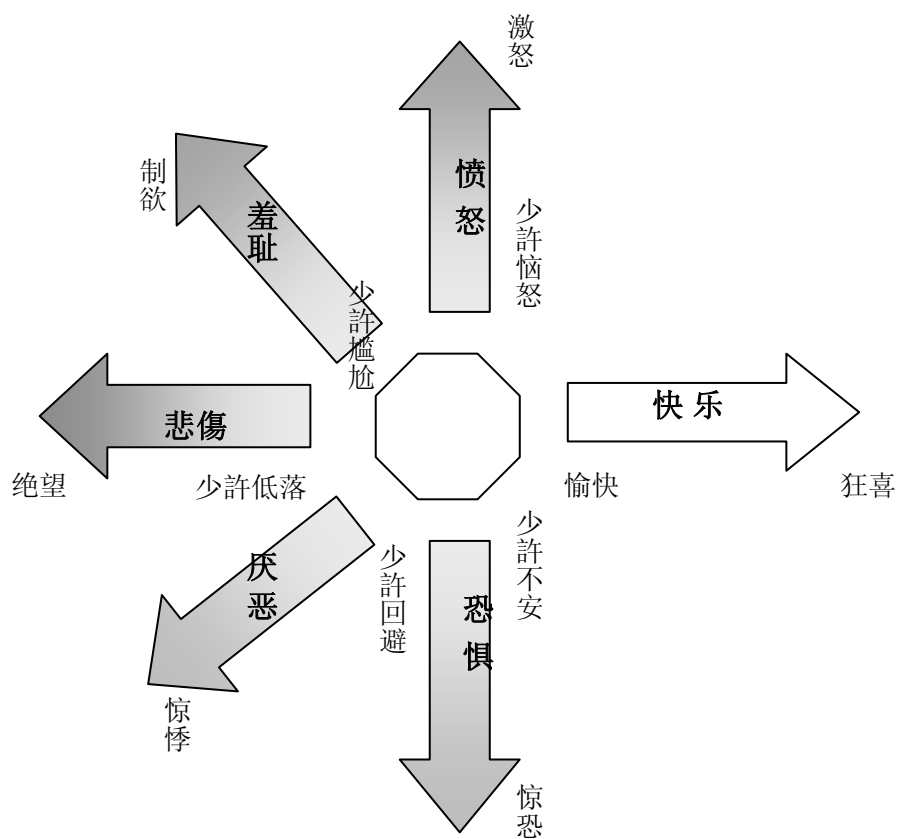
第2節分發的資料單張：

情感識別資料單張

A-B-C工作紙已付(6份)

已完成的A-B-C工作紙例子

情感識別資料單張



A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

我關於 **B** 的想法乎合現實嗎？

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

我關於 **B** 的想法合乎現實嗎？

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

我關於 **B** 的想法合乎現實嗎？

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

我關於 **B** 的想法合乎現實嗎？

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

我關於 **B** 的想法合乎現實嗎？

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

我關於 **B** 的想法合乎現實嗎？

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

「我在戰爭中鎗殺了一個越南女人」

「我是一個壞人，因為我殺了一個無助的平民」

「我感到內疚及憎恨自己」

我關於 B 的想法合乎現實嗎？「不現實，犯一次錯誤不能使一個人成為壞人。每個人都會犯錯誤，而且在高壓的情況中，像戰場，更會增加犯這種錯誤的可能性。」

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？「在我的一生中我可能曾經犯錯，但這並不能使我變成一個壞人。我可能做了一些讓我感到抱歉的事情，但是在我的一生中，我也曾做過好的事情。」

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--------------------------|-----------------------------------|---|
| <p>「我的指揮官的命令使我們陷入困境」</p> | <p>「當權者是不可信的。他把我們置於困境以保護他自己。」</p> | <p>「我感到害怕與失去信任。我迴避當權者或當我不得不與他們相處時，我會就他們的決定與他們進行爭論。」</p> |
|--------------------------|-----------------------------------|---|

我關於 B 的想法合乎現實嗎？「不現實，並非所有的當權者都必然像那個指揮官那樣的。」

在將來如果碰到同樣的情況，你會對自己說些什麼？「當權者也是不同的個人，他們不會有相同的優點或缺點。」

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--------------------|---------------|--------------------------------|
| 「我建了個陽臺，但它的欄杆卻松脫了」 | 「我從來都做不好什麼事情」 | 「我生氣地踢了欄杆，同時感到鬱悶和傷心，因為我什麼都不會做」 |
|--------------------|---------------|--------------------------------|

我關於 B 的想法合乎現實嗎？「不現實。這個想法在法庭上是無法成立的，因為我還是做對了一些事情的。」

在將來如果碰到同樣的情況，你會對自己說些什麼？「我是會做好有些事情的。我從不做對任何事情是不確實的。」

第3節： 識別思想和感受

練習作業

「請儘快開始這個作業。寫下創傷事件的完整敘述，包括盡可能多的感官細節（視覺、聽覺、嗅覺等）。同樣，也要包括你能回憶起來在事件發生時的、盡可能多的想法和感受。選擇一個時間和地點來寫以保證你有隱私和足夠的時間。不要制止你自己去感受自己的情緒。如果你必須在某個時候停止，請在你停止的地方畫一條線。當你能繼續的時候再開始寫，即使需要進行多次，直至寫完整個敘述為止。」

「在下節之前，每天都要閱讀自己的整個敘述。允許自己感受自己的感覺。在下節時請帶同你的敘述。

同時，每天還要繼續完成 A-B-C 工作紙。」

第3節派發的資料單張：

A-B-C 工作紙(6 份)

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

我關於 **B** 的想法合乎現實嗎？

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

我關於 **B** 的想法合乎現實嗎？

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

我關於 **B** 的想法合乎現實嗎？

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

我關於 **B** 的想法合乎現實嗎？

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

我關於 **B** 的想法合乎現實嗎？

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

我關於 **B** 的想法合乎現實嗎？

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？

第 4 節：回憶創傷事件

練習作業

請盡快將整件事再次寫下。如果你未能在第一次時完成這作業，請試比上次描寫更多有關敘述，加入更多感官細節，以及你在事件中的想法和感受。同時，在這次描寫時請在引號內寫下你目前的想法和感受（例如：「我正感到非常忿怒」）。

在下次之前請記著每天也閱讀這新的敘述。同時，每天繼續完成 A-B-C 工作紙。

盡可能的再次記錄整個事件。假如你不能第一時間完成作業，請比上次描寫更多細節。增加更多的感觀細節，在事件中的你的想法和情緒。當然，這時可以記錄近來的情緒和想法。如(我感到非常憤怒)。記住在下次治療之前每天閱讀你的新記錄。也要每天繼續 A-B-C 工作表。

第4節分發的資料單張：

A-B-C工作紙(6份)

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

我關於 **B** 的想法合乎現實嗎？

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

我關於 **B** 的想法乎合現實嗎？

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

我關於 **B** 的想法合乎現實嗎？

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

我關於 **B** 的想法合乎現實嗎？

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

我關於 **B** 的想法合乎現實嗎？

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啓動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

我關於 **B** 的想法合乎現實嗎？

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？

第5節：創傷事件復述

練習作業

請每天選擇一個阻滯點並在挑戰問題工作紙上回答有關該阻滯點的問題。現提供多份挑戰問題工作紙，以便你可以整理多個阻滯點。

如果你還未完成記錄整個事件，請繼續。請在下次治療之前閱讀你的新記錄，並在下一節帶同所有的工作紙及事件記錄。

第5節分發的資料單張：

挑戰問題工作紙 (6份)

已完成的挑戰問題工作紙例子

挑戰問題工作紙

以下的問題是幫助你挑戰自己妨礙適應或存在問題的信念。並不是所有的問題都適用於你想去挑戰的信念。就着你選擇了的信念盡可能回答問題，越多越好。

信念：_____

1. 支持和反對這個想法的證據是什麼？

支持：

反對：

2. 你的信念是一種習慣還是基於現實？

3. 你對情況的解釋與現實相距太遠以至於不準確嗎？

4. 你是否正在用非有即無的方式來思考？

5. 你是否正使用一些極端或誇大的字或詞語？（比如：總是，永遠，從不，必須，必定，應該，不能，每次）？

6. 你是否只側重於事件的某個環節，而忽略了處境實況？

7. 資訊的來源是否可靠？

8. 你有否把很小可能性發生的事情與可能性很大的事情相混淆？

9. 你對事物的判斷是否基於感覺多於事實？

10. 你是否太側重一些不相關的因素？

挑戰問題工作紙

以下的問題是幫助你挑戰自己妨礙適應或存在問題的信念。並不是所有的問題都適用於你想去挑戰的信念。就着你選擇了的信念盡可能回答問題，越多越好。

信念：_____

1. 支持和反對這個想法的證據是什麼？

支持：

反對：

2. 你的信念是一種習慣還是基於現實？

3. 你對情況的解釋與現實相距太遠以至於不準確嗎？

4. 你是否正在用非有即無的方式來思考？

5. 你是否正使用一些極端或誇大的字或詞語？（比如：總是，永遠，從不，必須，必定，應該，不能，每次）？

6. 你是否只側重於事件的某個環節，而忽略了處境實況？

7. 資訊的來源是否可靠？

8. 你有否把很小可能性發生的事情與可能性很大的事情相混淆？

9. 你對事物的判斷是否基於感覺多於事實？

10. 你是否太着重一些不相關的因素？

挑戰問題工作紙

以下的問題是幫助你挑戰自己妨礙適應或存在問題的信念。並不是所有的問題都適用於你想去挑戰的信念。就着你選擇了的信念盡可能回答問題，越多越好。

信念：_____

1. 支持和反對這個想法的證據是什麼？

支持：

反對：

2. 你的信念是一種習慣還是基於現實？

3. 你對情況的解釋與現實相距太遠以至於不準確嗎？

4. 你是否正在用非有即無的方式來思考？

5. 你是否正使用一些極端或誇大的字或詞語？（比如：總是，永遠，從不，必須，必定，應該，不能，每次）？

6. 你是否只側重於事件的某個環節，而忽略了處境實況？

7. 資訊的來源是否可靠？

8. 你有否把很小可能性發生的事情與可能性很大的事情相混淆？

9. 你對事物的判斷是否基於感覺多於事實？

10. 你是否太着重一些不相關的因素？

挑戰問題工作紙

以下的問題是幫助你挑戰自己妨礙適應或存在問題的信念。並不是所有的問題都適用於你想去挑戰的信念。就着你選擇了的信念盡可能回答問題，越多越好。

信念：_____

1. 支持和反對這個想法的證據是什麼？

支持：

反對：

2. 你的信念是一種習慣還是基於現實？

3. 你對情況的解釋與現實相距太遠以至於不準確嗎？

4. 你是否正在用非有即無的方式來思考？

5. 你是否正使用一些極端或誇大的字或詞語？（比如：總是，永遠，從不，必須，必定，應該，不能，每次）？

6. 你是否只側重於事件的某個環節，而忽略了處境實況？

7. 資訊的來源是否可靠？

8. 你有否把很小可能性發生的事情與可能性很大的事情相混淆？

9. 你對事物的判斷是否基於感覺多於事實？

10. 你是否太着重一些不相關的因素？

挑戰問題工作紙

以下的問題是幫助你挑戰自己妨礙適應或存在問題的信念。並不是所有的問題都適用於你想去挑戰的信念。就着你選擇了的信念盡可能回答問題，越多越好。

信念：_____

1. 支持和反對這個想法的證據是什麼？

支持：

反對：

2. 你的信念是一種習慣還是基於現實？

3. 你對情況的解釋與現實相距太遠以至於不準確嗎？

4. 你是否正在用非有即無的方式來思考？

5. 你是否正使用一些極端或誇大的字或詞語？（比如：總是，永遠，從不，必須，必定，應該，不能，每次）？

6. 你是否只側重於事件的某個環節，而忽略了處境實況？

7. 資訊的來源是否可靠？

8. 你有否把很小可能性發生的事情與可能性很大的事情相混淆？

9. 你對事物的判斷是否基於感覺多於事實？

10. 你是否太着重一些不相關的因素？

挑戰問題工作紙

以下的問題是幫助你挑戰自己妨礙適應或存在問題的信念。並不是所有的問題都適用於你想去挑戰的信念。就着你選擇了的信念盡可能回答問題，越多越好。

信念：_____

1. 支持和反對這個想法的證據是什麼？

支持：

反對：

2. 你的信念是一種習慣還是基於現實？

3. 你對情況的解釋與現實相距太遠以至於不準確嗎？

4. 你是否正在用非有即無的方式來思考？

5. 你是否正使用一些極端或誇大的字或詞語？（比如：總是，永遠，從不，必須，必定，應該，不能，每次）？

6. 你是否只側重於事件的某個環節，而忽略了處境實況？

7. 資訊的來源是否可靠？

8. 你有否把很小可能性發生的事情與可能性很大的事情相混淆？

9. 你對事物的判斷是否基於感覺多於事實？

10. 你是否太着重一些不相關的因素？

挑戰問題工作紙

以下的問題是幫助你挑戰自己妨礙適應或存在問題的信念。並不是所有的問題都適用於你想去挑戰的信念。就着你選擇了的信念盡可能回答問題，越多越好。

信念：*是我讓意外發生的。*

1. 支持和反對這個想法的證據是什麼？

支持：*我站在那裏看著事故發生。*

反對：*1. 我不是那個被委派負責此事的人。*

2. 不是我值班

3. 還有其他人在那裏，他們什麼也沒做。

2. 你的信念是一種習慣還是基於現實？

我們會受說話影響的，自從 39 年前我這樣說開始，我就把它當成了事實。說了這麼長時間，已經很難去改變我的信念。它就像已經刻入了你的靈魂一樣。從另一方面看，事實是我當時就站在那裏。但是其他人也和我一樣。

3. 你對情況的解釋與現實相距太遠以至於不準確嗎？

我並不認為我在扭曲已發生的事實。只是很難去忘記它。就如對自己很失望。我總是會有疏忽，而這次更是就手旁觀。

4. 你是否正在用非有即無的方式來思考？

事情是黑白分明的，事實是事情已經發生了，我是本能夠去防止它的。我犯了錯，而且有人付出了終極的代價。要麼阻止他要麼由他離開。我是沒有理由開脫自己的，要放開這些真的很難。

5. 你是否正使用一些極端或誇大的字或詞語？（比如：總是，永遠，從不，必須，必定，應該，不能，每次）？

是的，我不能相信我讓這個慘劇發生！失望，傷害，精神焦慮，永久，死亡，永遠的喪失。

6. 你是否只側重於事件的某個環節，而忽略了處境實況？

我猜我看的都全是壞的一面，我負上所有的責任，完全沒有考慮到當時也有其他人在場。

7. 資訊的來源是否可靠？

我自己親眼所見。

8. 你有否把很小可能性發生的事情與可能性很大的事情相混淆？

有很大的可能，因為它已經發生了。但我仍然需要讓事情過去。

9. 你對事物的判斷是否基於感覺多於事實？

但是，事實已經發生了，我不可能去改變它。

10. 你是否太着重一些不相關的因素？

這個信念是基於事實的。

挑戰問題工作紙

以下的問題是幫助你挑戰自己妨礙適應或存在問題的信念。並不是所有的問題都適用於你想去挑戰的信念。就着你選擇了的信念盡可能回答問題，越多越好。

信念：*我在服用抗抑鬱藥，我一定是瘋了。*

1. 支持和反對這個想法的證據是什麼？

支持：*其他人這麼認為。*

反對：*服藥之後我感覺好多了。它讓我有時間做比較好的決定。*

2. 你的信念是一種習慣還是基於現實？

習慣—聽聽傳媒/其他人的報導，便會知道這個世界像有很多人都在服用抗抑鬱藥物(百憂解)。

3. 你對情況的解釋與現實相距太遠以至於不準確嗎？

我需要那些藥物讓我感覺好一點。

4. 你是否正在用非有即無的方式來思考？

我告訴自己如果我今天不把握着它，我便會失去了它。

5. 你是否正使用一些極端或誇大的字或詞語？（比如：總是，永遠，從不，必須，必定，應該，不能，每次）？

我會用「搞砸了」這樣的詞語。

6. 你是否只側重於事件的某個環節，而忽略了處境實況？

不適用。

7. 資訊的來源是否可靠？

不，這是我的想法。專業人仕都認為我需要它，其他人卻告訴我它全無用處。

8. 你有否把很小可能性發生的事情與可能性很大的事情相混淆？

有的，我可以進展到不需要它的階段。

9. 你對事物的判斷是否基於感覺多於事實？

其他人總是把感覺當成事實。

10. 你是否太着重一些不相關的因素？

很多-這對我真的有幫助。那個派藥的人可能也需要吃藥。

挑戰問題工作紙

以下的問題是幫助你挑戰自己妨礙適應或存在問題的信念。並不是所有的問題都適用於你想去挑戰的信念。就着你選擇了的信念盡可能回答問題，越多越好。

信念：我要對我媽媽的死負責。

1. 支持和反對這個想法的證據是什麼？

支持：*我相信環境的證據。*

反對：*沒有具體的證據支持這個信念。*

2. 你的信念是一種習慣還是基於現實？

它已經成爲了一個習慣。

3. 你對情況的解釋與現實相距太遠以至於不準確嗎？

我責備自己，並且沒有讓媽媽爲自己所做行爲承擔責任。

4. 你是否正在用非有即無的方式來思考？

它當然是要非有即無。我覺得我有責任，從內心裏我感到有罪。但是現在，我在整理這些事件，它並不完全是我的錯。

5. 你是否正使用一些極端或誇大的字或詞語？（比如：總是，永遠，從不，必須，必定，應該，不能，每次）？

我是有責任的。都是我的錯。那天晚上的事情我本應該有不同的處理。

6. 你是否只側重於事件的某個環節，而忽略了處境實況？

我媽媽是因為自己的行爲而死的。

7. 資訊的來源是否可靠？

我仍然覺得好像我應該付一部分責任。

8. 你有否把很小可能性發生的事情與可能性很大的事情相混淆？

我媽媽不是一個情感穩定的女人，在這一刻我也是這樣。

9. 你對事物的判斷是否基於感覺多於事實？

感覺。

10. 你是否太着重一些不相關的因素？

是的，我是比較著重自己多於她的角色。

第 6 節：挑戰性問題

練習作業：

請思考你目前已識別出的阻滯點，從工作紙中找出你所在日常生活中(或隨着的這個星期內)的存在問題的思想模式的例子。找出你在創傷事件中的反應如何被這些習慣模式所影響。如果你依然對事件的敘述依然有強烈的情緒，請繼續閱讀敘述。

第 6 節分發的資料單張：

問題思想模式工作紙(6 份)

已完成的問題思想模式工作紙範例

問題思想模式工作紙

以下是人們在不同的生活情況中用到的幾個類型的存在問題的思想模式。這些模式常常會變成自動的，習慣性的想法，致使我們做出了自我挫敗的行為。思考你自己的阻滯點，找出以下每一個模式的例子。將阻滯點寫在相對的模式下面，並描述它與那個思想模式的關係。再想想那個思想模式如何的影響着你。

1. **妄下定論** 當證據不足或甚至矛盾時
2. **誇大或低估** 一個情況（將事情超出比例地誇大或不適當地貶視它們的重要性）。
3. **忽視**一個情況的**重要環節**。
4. **過於簡單化**地把事情定為 好/壞 或 對/錯.
5. **以偏概全**地理解單一事故（把一件負面的事件看成是一個永恆的模式）。
6. **讀心術**（在沒有確定證據的情況下，你假設別人都認為你不好）
7. **情緒化推論**（你假設你的感覺背後都必定有事實根據）。

問題思想模式工作紙

以下是人們在不同的生活情況中用到的幾個類型的存在問題的思想模式。這些模式常常會變成自動的，習慣性的想法，致使我們做出了自我挫敗的行為。思考你自己的阻滯點，找出以下每一個模式的例子。將阻滯點寫在相對的模式下面，並描述它與那個思想模式的關係。再想想那個思想模式如何的影響着你。

1. **妄下定論** 當證據不足或甚至矛盾時
2. **誇大或低估** 一個情況（將事情超出比例地誇大或不適當地貶視它們的重要性）。
3. **忽視** 一個情況的**重要環節**。
4. **過於簡單化** 地把事情定為 好/壞 或 對/錯。
5. **以偏概全** 地理解單一事故（把一件負面的事件看成是一個永恆的模式）。
6. **讀心術**（在沒有確定證據的情況下，你假設別人都認為你不好）
7. **情緒化推論**（你假設你的感覺背後都必定有事實根據）。

問題思想模式工作紙

以下是人們在不同的生活情況中用到的幾個類型的存在問題的思想模式。這些模式常常會變成自動的，習慣性的想法，致使我們做出了自我挫敗的行為。思考你自己的阻滯點，找出以下每一個模式的例子。將阻滯點寫在相對的模式下面，並描述它與那個思想模式的關係。再想想那個思想模式如何的影響着你。

1. **妄下定論** 當證據不足或甚至矛盾時
2. **誇大或低估** 一個情況（將事情超出比例地誇大或不適當地貶視它們的重要性）。
3. **忽視**一個情況的**重要環節**。
4. **過於簡單化**地把事情定為 好/壞 或 對/錯。
5. **以偏概全**地理解單一事故（把一件負面的事件看成是一個永恆的模式）。
6. **讀心術**（在沒有確定證據的情況下，你假設別人都認為你不好）
7. **情緒化推論**（你假設你的感覺背後都必定有事實根據）。

問題思想模式工作紙

以下是人們在不同的生活情況中用到的幾個類型的存在問題的思想模式。這些模式常常會變成自動的，習慣性的想法，致使我們做出了自我挫敗的行為。思考你自己的阻滯點，找出以下每一個模式的例子。將阻滯點寫在相對的模式下面，並描述它與那個思想模式的關係。再想想那個思想模式如何的影響着你。

1. **妄下定論** 當證據不足或甚至矛盾時
2. **誇大或低估** 一個情況（將事情超出比例地誇大或不適當地貶視它們的重要性）。
3. **忽視**一個情況的**重要環節**。
4. **過於簡單化**地把事情定為 好/壞 或 對/錯.
5. **以偏概全**地理解單一事故（把一件負面的事件看成是一個永恆的模式）。
6. **讀心術**（在沒有確定證據的情況下，你假設別人都認為你不好）
7. **情緒化推論**（你假設你的感覺背後都必定有事實根據）。

問題思想模式工作紙

以下是人們在不同的生活情況中用到的幾個類型的存在問題的思想模式。這些模式常常會變成自動的，習慣性的想法，致使我們做出了自我挫敗的行為。思考你自己的阻滯點，找出以下每一個模式的例子。將阻滯點寫在相對的模式下面，並描述它與那個思想模式的關係。再想想那個思想模式如何的影響着你。

1. **妄下定論** 當證據不足或甚至矛盾時
2. **誇大或低估** 一個情況（將事情超出比例地誇大或不適當地貶視它們的重要性）。
3. **忽視**一個情況的**重要環節**。
4. **過於簡單化**地把事情定為 好/壞 或 對/錯。
5. **以偏概全**地理解單一事故（把一件負面的事件看成是一個永恆的模式）。
6. **讀心術**（在沒有確定證據的情況下，你假設別人都認為你不好）
7. **情緒化推論**（你假設你的感覺背後都必定有事實根據）。

問題思想模式工作紙

以下是人們在不同的生活情況中用到的幾個類型的存在問題的思想模式。這些模式常常會變成自動的，習慣性的想法，致使我們做出了自我挫敗的行為。思考你自己的阻滯點，找出以下每一個模式的例子。將阻滯點寫在相對的模式下面，並描述它與那個思想模式的關係。再想想那個思想模式如何的影響着你。

1. **妄下定論** 當證據不足或甚至矛盾時
2. **誇大或低估** 一個情況（將事情超出比例地誇大或不適當地貶視它們的重要性）。
3. **忽視**一個情況的**重要環節**。
4. **過於簡單化**地把事情定為 好/壞 或 對/錯。
5. **以偏概全**地理解單一事故（把一件負面的事件看成是一個永恆的模式）。
6. **讀心術**（在沒有確定證據的情況下，你假設別人都認為你不好）
7. **情緒化推論**（你假設你的感覺背後都必定有事實根據）。

問題思想模式工作紙

以下是人們在不同的生活情況中用到的幾個類型的存在問題的思想模式。這些模式常常會變成自動的，習慣性的想法，致使我們做出了自我挫敗的行為。思考你自己的阻滯點，找出以下每一個模式的例子。將阻滯點寫在相對的模式下面，並描述它與那個思想模式的關係。再想想那個思想模式如何的影響着你。

1. 妄下定論當證據不足或甚至矛盾時

（性虐待受害者/退伍軍人）如果一個男人和一個小孩單獨在一起，那個男人便將會傷害那個小孩。

2. 誇大或低估一個情況（將事情超出比列地誇大或不適當地貶視它們的重要性）。

我看到一具屍體和暴亂但是沒有受傷，其他人看到的更糟，所以我對那情況的反應是錯的。我很懦弱。

3. 忽視一個情況的重要環節。

我一直忘記敵人有一把刀的事實，這是關於我有多少控制權的很重要的資訊。

4. 過於簡單化地把事情定 為好/壞或對/錯。

在古巴的時候我從屍體旁跑開或躲起來是錯誤的。

5. 以偏概全地理解單一事故（把一件負面的事件看成是一個永恆的模式）。

我被我的外公強姦過，所以當我見到像他的老人時，我便認為他們一定會像他一樣。

6. 讀心術（在沒有確定證據的情況下，你假設別人都認為你不好）

我爸爸正在大叫，所以我猜他一定很生氣。但是大部分時間這都不是事實，他大叫有時是因為他一邊耳朵失聰，另一邊也快要失聰了。他大叫是因為他根本不知道他在大叫。

7. 情緒化推論（你假設你的感覺背後都必定有事實根據）。

在我受傷時，我爸爸對我大叫讓，我想哭和感到內疚，所以我一定是做錯了什麼事。

問題思想模式工作紙

以下是人們在不同的生活情況中用到的幾個類型的存在問題的思想模式。這些模式常常會變成自動的，習慣性的想法，致使我們做出了自我挫敗的行為。思考你自己的阻滯點，找出以下每一個模式的例子。將阻滯點寫在相對的模式下面，並描述它與那個思想模式的關係。再想想那個思想模式如何的影響着你。

1. 妄下定論 當證據不足或甚至矛盾時

（退伍軍人）我做的太糟糕了。在戰場上我沒有救我的朋友而且也有其他人被殺。但是，我已經盡力了，我沒法拯救所有人，那根本不現實。我參與了戰鬥因而我可能救了一些朋友的性命。我也救了我自己。我想這並不是證明我做得糟糕的證據。我想這是證明我正執行任務，做得好的證據。

2. 誇大或低估 一個情況（超出比列地吹噓事情或不合適地縮小它們的重要性）。

我過去一直說如果我沒有睡著，伏擊就不會發生，就沒有人會死。我現在會說我過去曾將戰爭的嚴重性和不可預測性低估了。

3. 忽視一個情況的重要環節。

我總是為我殺了人而感到內疚。這些年來我自我感覺很糟糕，看不起我自己。我從來沒有考慮過事情的實況；這是戰爭。我必須要殺人。那是戰爭的本質。我現在可能不同意或相信戰爭，但事實是那時是戰爭，為了生存我必須開槍。我的職責是反擊和保護我們的部隊。當我過去感到內疚和假設我是壞人時，我是忽略了那情況中一個重要的因素——我是忽視了那個一場戰爭的事實。

4. 過於簡單化地把事情定為 好/壞 或 對/錯。

不是每個人都是好人或壞人。我的一生中也許做了一些不那麼好的事情，但是那也不能使我成為一個壞人。

5. 以偏概全 地理解單一事故（把一件負面的事件看成是一個永恆的模式）。

那次伏擊只是整個戰爭中的一件事，也是我人生中的一件事。不能僅僅因為那一件可怕的事件就說明我什麼都不能處理。不能解作我什麼事都做錯。

6. 讀心術（在沒有確定證據的情況下，你假設別人都認為你不好）

我總是假設我辜負了每個人的期望。我假設他們認為是我壞了事才讓伏擊發生了。但是現在我意識到那僅是我的想像——我並不真正知道他們在想些什麼。直到之後我跟其中的一些戰友寫信才發現他們沒有一個人認為那是我的錯。我猜我曾在用讀心術。

7. 情緒化推論（你假設你的感覺背後都必定有事實根據）。

因為我感到內疚我便假設我是內疚。但感覺與現實是相差很遠的。我感到內疚是因為有人受了傷害，但是這並不意味著他們受傷害是我的錯。

第 7 節治療：問題思想模式

練習作業：

每天至少使用挑戰信念工作紙去分析和抗衡你的一個阻滯點。請將安全問題單元讀一遍，思考你過往的信念是如何被事件影響。如果你有與自己或他人相關的安全問題，完成至少一個工作紙去對抗這些信念。將餘下的工作紙用於其他的阻滯點，或近期發生的令你不安的事件上。

第 7 節分發的資料單張：

挑戰信念工作紙（6 份）

已完成的挑戰信念工作紙範例

安全問題單元

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|--|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | C · 情緒 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | G. 重評舊的思想 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 H. 情緒 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|--|--|--|---|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。對以下的每個想法評分，從0-100% (你有多相信這個想法？) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C · 情 緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H. 情 緒</div> 現在有什麼的情緒？ 0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|---|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C · 情緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H 情緒</div> 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|---|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C · 情緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H 情緒</div> 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|---|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C · 情緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H 情緒</div> 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|--|--|---|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法) | 應用挑戰問題去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端？ | 使用問題思想模式工作紙去決定這是不是你問題性思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？ 除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| 我需要乘坐飛機。 | 乘坐飛機是很危險的。—75% 我會死掉。—50% C · 情 緒 具體說明情緒，如難過，憤怒等，並且從0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 恐懼—100% 無助—75% 焦慮—75% | 支持的證據？曾經有人死了。 反對的證據？機場的保安提高了。 習慣抑或有事實根據？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？我讓自己相信這個，是因為我感到害怕，而不是基於現實。 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環境： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論：我感到很渺小．．．我將會因乘飛機而受傷或死亡。—95% | 我會在乘坐飛機中受傷或死亡的機率很小。—95% 即使飛機真的爆炸了，我也不能做什麼。—80% G 重評舊的思想 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 15%， 10% H. 情 緒 現在有什麼的情緒？0-100% 害怕—40% 無助—5% 焦慮—10% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他 的想法 |
|-----------------------|---|---|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法？) | 應用挑戰問題去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用問題思想模式工作紙去決定這是不是你問題性思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度 |
| 我讓我的同伴遭到突襲，死了很多 人。 | 我應該可以預計得到這件事。—100% 我應該阻止這事情的發生， 他們的死是我的錯。—100% C · 情 緒 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 內疚—100% 無助—100% 焦慮—75% | 支持的證據？是有人死了。 反對的證據？伏擊是不能預知的一這是伏襲的特點。若果我，認為我應該可以預知便是在忽視了這是伏擊的事實。 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？沒有任何人會率領部隊遇上伏擊。 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇張或低估： 忽視了重要環節：我沒有注意到這是伏擊的事實。我是沒有辦法預知的。 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論：因為我感到內疚，我必定有罪。 | 沒法在那個時間預知這事。—85% 在當時的情況下，我已經盡力了。—90% 人們在伏擊中被殺不是我的錯。—75% G. 重評舊的思想 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 15%，10% H. 情 緒 現在有什麼情緒？0-100% 內疚—40% 無助—80% 焦慮—40% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|---|---|--|---|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法？) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| 如果表達憤怒，我就會失控。 | <p>憤怒是不對的，所以它是錯的。—50%</p> <p>憤怒的人很可怕，我不想變成那樣—90%</p> <p>如果我容許自己的話，我會有破壞性。—85%</p> <p>C·情緒 具體說明情緒，如難過，憤怒等，並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。</p> <p>憤怒—50% 恐懼—95%</p> | <p>支持的證據？我因為沒有將憤怒表現出來而感到窒息。</p> <p>反對的證據？就算耶穌也會憤怒。當我憤怒時，我也沒有破壞什麼。</p> <p>習慣性思想還是基於現實？</p> <p>理解不準確？</p> <p>非有即無？</p> <p>極端或誇大？我描述憤怒的詞句很誇大。</p> <p>與處景實況不乎？</p> <p>資料來源不可靠？</p> <p>可能性高或低？</p> <p>基於感覺多於事實？</p> <p>不相關的因素？</p> | <p>妄下定論：</p> <p>誇張或低估：憤怒是狂怒而不只是一種不愉快的情緒。</p> <p>忽視了重要環節：</p> <p>過於簡單化：</p> <p>以偏概全：</p> <p>讀心術：</p> <p>情緒化推論：因為憤怒的感覺不好，所以它一定是不對的，而我也錯的</p> | <p>在某些情況下是合適的。—100%</p> <p>可以不帶攻擊性的憤怒。—60%</p> <p>憤怒，像難過，是一種情緒。我可以讓自己去感覺，而不被壓垮。—60%</p> <p>G. 重評舊的思想 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度</p> <p>20%，75%，50%</p> <p>H. 情緒 現在有什麼的情緒？0-100%</p> <p>憤怒—50% 恐懼—70%</p> |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|--|--|---|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用挑戰問題去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用問題性思想模式工作紙去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？ 除了B欄中的思想方法，我還可以怎樣理解這事件？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度 |
| 一個朋友想幫我約會一個她認識的人。 | <p>我不能和任何人建立關係，因為自從那次被襲之後，我太害怕任何親近的人看見我的生活變得多麼狹窄。—75%</p> <p>C · 情 緒</p> <p>具體說明情緒，如難過，憤怒等，並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。</p> <p>恐懼—50% 難過—80% 憤怒—50%</p> | <p>支持的證據？我將被襲的事告訴了一個我正在約會的人，開始時他很支持，但後來變得越來越疏遠，最後甚至不跟我聯絡。 反對的證據？</p> <p>習慣性思想還是基於現實？</p> <p>理解不準確？</p> <p>非有即無？絕大多數健康的人都不會逃避親密關係。</p> <p>極端或誇大？</p> <p>與處景實況不乎？</p> <p>資料來源不可靠？思想是基於一個不健康的人的過去負面經歷。</p> <p>可能性高或低？</p> <p>基於感覺多於事實？</p> <p>不相關的因素？</p> | <p>妄下定論：</p> <p>誇張或低估：一段關係出現了問題，並不表示其他的也會。</p> <p>忽視了重要環節：那個人本身也不健康或缺乏安全感。</p> <p>過於簡單化：如果我將這事告訴某人，而他不知如何處理，這不一定是壞事，因為我可以知道這段關係中的一個重要考慮。</p> <p>以偏概全：</p> <p>讀心術：</p> <p>情緒化推論：</p> | <p>我約會的人可以告訴我因為我正處理被襲擊的後遺症而不願和我有什麼關係。—60%</p> <p>G 重評舊的思想</p> <p>從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度</p> <p>50%</p> <p>H. 情 緒</p> <p>現在有什麼的情緒？0-100%</p> <p>恐懼—25% 難過—40% 憤怒—10%</p> |

安全問題單元

與自己相關的信念：相信自己可以保護自己免受傷害以及可以對事情有某程度的控制。

過往經歷

| 負面的 | 正面的 |
|--|---|
| 如果你在生命中曾重複的經歷危險或無法控制的情境，你可能對自己保護自身免受傷害的能力負性信念。而創傷事件使這觀念更加牢固。 | 如果你過後的經歷較正面，你可能會相信自己能掌控大多數事情和可以保護自己免受傷害。而創傷事件破壞了你這信念。 |

| 與負面 自我安全信念 相關的徵狀 |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ 長期及持續的焦慮 ➤ 關於危險的侵入思想 ➤ 易怒 ➤ 驚嚇或生理激發反應 ➤ 對於將來再次受害的強烈恐懼 |

解決方法

| 若果你從前相信... | 可以選擇這樣的自我對話... |
|---|--|
| 「這種事不會在我身上發生」，那麼你便要解決這信念與受害經歷之間的矛盾。 | 「這種事雖然還再發生，但機會很低。」 |
| 「我能夠控制發生在我身上的事情並且保護自己免受任何傷害」，那麼你便需要解決過往的信念與受害經歷之間的矛盾。 | 「我不能控制所有發生在我身上的事情，但是我可以採取防範措施去減低創傷性事件再發生的機會。」 |
| 你對事情不能控制也不能保護自己，創傷事件會加強這信念。你便須要建立新的，貼近現實的信念，去提升你對自己控制事情的能力和保護自己的信心。 | 「我對事情有某程度上的控制也可以保護自己免受傷害。我雖然不能控制別人的行為，但是我可以採取措施減低我的控制權被奪去的機會。」 |

與別人相關的信念：關於他人的危險性，以及對他人對你意圖造成傷害或損失的預期。

既往經歷

| 負面的 | 正面的 |
|--|--|
| 如果你在從前的生活經歷中感到人是危險的，或者你認為這就是一種社會標準，那麼創傷性事件會加念。 | 如果你在以前的生活經歷中感到與人相處是安全的，那麼你可能會期望他人會使你安全而不對你造成傷害或這損失。而創傷事件打破了你這信念。 |

與 他人是不安全的 信念相關的症狀

- 逃避或恐懼反應
- 社交退縮

解決方法

| 若你從前相信... | 可以選擇這樣的自我對話... |
|--|--|
| 「別人會傷害我，並會給我帶來傷害和損失。」那麼你需要建立新的信念來使你能夠舒服地和你認識的人相處，並且能夠建立新的關係。 | 「世上有些危險的人，但並不是所有的人都會傷害我。」 |
| 「我不會被別人傷害。」那麼你需要處理這種信念與受害經歷之間的矛盾。 | 「可能是有一些人會傷害別人，但認為每一個我遇到的人都會來傷害我是不現實的。」 |

第 8 節: 安全問題

練習作業：

請閱讀信任單元並想想自己在經歷[事件]之前的信念是怎樣的，事件又怎麼樣改變或牢固了這些信念。

繼續用挑戰 信念工作紙來分析你的阻滯點。注意那些對於你仍然是重要的自我信任或信任他人

安全問題的阻滯點。

第 8 節分發的資料單張：

挑戰信念工作紙(6 份)

安全問題單元

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|---|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C · 情緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G. 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H. 情緒</div> 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|---|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C · 情緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G. 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H. 情緒</div> 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|--|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | C · 情緒 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | G. 重評舊的思想 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 H. 情緒 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|--|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | C · 情緒 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | G. 重評舊的思想 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 H. 情緒 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|---|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C · 情緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G. 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H. 情緒</div> 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|---|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C · 情緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G. 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H. 情緒</div> 現在有什麼的情緒？0-100% |

信任問題單元

與自己相關的信念：是一種能相信自己的直覺或判斷的一種信念。這信念是自我概念的重要一環，亦有自我保護的功能。

過往經歷

| 負面的 | 正面的 |
|---|---|
| 如果你以前曾因為負面事件而受責備，那麼你也許會懷疑自己對於人、事的判斷或決定。而創傷事件會強化了這種信念。 | 如果你以前有一些經驗使你相信你能夠做出明智的判斷，那麼創傷事件可能破壞了這種信念。 |

| 與缺乏 自我信任感 有關的症狀 |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ 自我背叛感➤ 焦慮➤ 困惑➤ 過分警覺➤ 無法做決定➤ 懷疑自己，過分批評自己 |

解決方法

| 若果你從前相信… | 可以選擇這樣的自我對話… |
|--|--|
| …你不能相信自己的直覺或判斷，而創傷事件就會強化了你的信念「我不能相信自己的判斷」或「我的判斷很糟糕」。為了解理解創傷事件的發生不是你的錯，亦不是你的判斷造成創傷事件，你需要續漸建立一個更適切的信念。 | 「即使我的判斷並非完美，但我仍然可以相信它。」「即使我對這個人或情況判斷錯誤，我知道現實中我不能準確地預測別人會做些什麼以及事情會不會跟我預期的那樣發生。」 |
| …你能夠做出完美的判斷，那麼創傷性事件會破碎這信念。新的信念須能反映你仍然有的判斷能力，既使你可能犯錯。 | 「沒有人能判斷得完美無缺，在無法預見未來的情況下，我已經做了做好的判斷，所以我仍然相信我做決定的能力，儘管它不那麼完美。」 |

與別人相關的信念：信任是一種信念、相信他人或群體會信守承諾並會付諸實行。兒童發展過程中最早的任務之一就是區別能信任與不能信任。每個人都需要學會合宜地在信任與不信任之間取得平衡。

過往經歷

| 負面的 | 正面的 |
|--|--|
| 如果你年輕時曾被出賣，你可能因而普遍地相信「每一個人都不可信」。尤其若你是被一個相熟的人傷害。創傷事件會加強了你這種想法 | 如果你成長過程的經驗都很良好，你就會形成一個信念：「所有人都是可以相信的」。而創傷事件破壞了這信念。 |

創傷後體驗

如果認識你的人在創傷事件發生後指責、遠離或不支持你，那麼你對他們的信任可能會破滅。

與缺乏對他人的信任感有關的症狀

- 對他人普遍感到失望或信任幻滅
- 害怕被背叛或拋棄
- 對出賣你的人感到惱怒或憎恨
- 如果重覆被人出賣，那麼這種不信任會變得牢固，即使面對值得信任的人時也總是帶著懷疑的眼光去看待他
- 害怕親密關係，尤其是在剛開始建立互信時。非常焦慮，害怕被人出賣。
- 避免與人建立關係

解決方法

| 若果你從前相信… | 可以選擇這樣的自我對話… |
|--|--|
| 如果你成長過程中一直都認為「沒有人可以信任」，並且因創傷事件強化了你這種想法。那麼你需要形成新的想法來讓自己能與他人建立新的關係的，而不是因為你覺得他人不可信而迴避退縮。 | 「儘管我發現有些人是不值得信任的，但我不能那樣去想每個人。」「信任不是一個非有即無的概念，有一些人可能比其他人更值得信任。」「相信別人是帶有一些風險的，但是我可以通過逐步瞭解他人來保護自己，慢慢地建立對他人的信任。」 |
| 「每個人都是可以相信的。」創傷事件會破碎了你這種想法。為了不去懷疑他人的誠信，包括那些你過去相信的人，你需要明白信任不只是非有即無的。 | 「我或許不能去相信每一個人，但那不意味著我必須不再去相信我曾信任的人。」 |
| 如果你對自己的朋友支援網絡的信任被破壞了，那麼在你認為你不再會相信任何支援網絡之前，你需考慮一些因素。其中最重要的就是考慮一下他們的反應及他們表現得不再支持你的背後的原因。許多人面對你也許都不知該如何反應，也可能是出於無知的反應。有些人的反應是出於焦慮或逃避，因為發生在你身上的事使他們覺得脆弱並粉碎了他們的一些信念。嘗試告訴他們你的需要可能是再試驗他們的可信性的第一步。 | |
| 若果在你嘗試和他們談及創傷事件時覺得得不到支持，你可以對自己這樣說：「也許那些人我不能有信心地去和他們談論創傷事件，但在其他方便，他們仍是會支持我的。」如果那人仍舊責備你或說你的不是，那麼你就知道不能再信任這個人。有時你會不幸地發現一些你曾認為是朋友的人在創傷事件後變成不再是真正朋友。然而，或許也有驚喜，有些人的反比你想像中的要好。 | |

第 9 節：信任問題

練習作業：

使用「挑戰信念工作紙」繼續處理你的阻滯點。閱讀「權力控制單元」，思想一下，然後完成這課題的工作紙。

第 9 節分發資料單張：

挑戰信念工作紙 (6 份)

權力/控制單元

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|---|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C · 情緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G. 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H. 情緒</div> 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|--|--|--|---|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法？) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C · 情 緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G. 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H. 情 緒</div> 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|--|---|--|---|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。對以下的每個想法評分，從0-100% (你有多相信這個想法？) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C·情 緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不在乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G. 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H. 情 緒</div> 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|---|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C · 情緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G. 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H. 情緒</div> 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|---|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。對以下的每個想法評分，從0-100% (你有多相信這個想法？) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C · 情緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G. 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H. 情緒</div> 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|---|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C · 情緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G. 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H. 情緒</div> 現在有什麼的情緒？0-100% |

權力/控制問題單元

與自己相關的信念：是指期望自己能解決問題和面臨挑戰。控制感是與你個人成長相關的信念。

過往經驗

| 負面的 | 正面的 |
|--|--|
| 如果你成長過程中經歷過不可避免的負面事件，這可能會發展為一個你沒有能力控制或解決問題的信念。即使那些問題是可控制的或可解決的。這種就叫做習慣性無助感，往後的創傷事件可能會強化先前的這種無助感。 | 如果你成長過程中一直相信你能夠控制事情的發展和解決問題（或許有些不切實際的樂觀），那麼創傷性事件會破碎這些信念。 |

與缺乏 自我-權力/控制感 相關的症狀

- 感覺麻木
- 迴避情緒
- 長期被動
- 無助感、抑鬱
- 自我摧殘
- 當面臨你不能控制的事情或者不依你要求行事的人時，會勃然大怒。

解決方法

| 若果你從前相信… | 可以選擇這樣的自我對話… |
|---|---|
| … 過分控制——重要的是理解沒有一個人能一直完全控制自己的情緒或行為。即使你能控制外面的事情，你也不可能完全控制外面所有的事情和他人的行為。這並不意味你懦弱，但需承認你只是個人，不能控制發生在你身上的每件事情以及你的反應。 | 「我雖然不能在所有時間都控制我的反應、其他人或事。但我並非沒有能力去控制我對某些事的反應或影響他人的行為以及事情的發展。」 |
| … 無助感或無能感——為了重新建立控制感，和減低因你相信自己的無助而引起的抑鬱或自尊喪失的感覺，你需要重新評估你對事情的控制能力。 | 「我不能控制在我以外的所有事情，但是我仍然對發生在我身上的事以及我的反應有些控制能力。」 |

與他人相的信念：一種對自己能控制人際關係的發展的信念，即使是面對有能力的人時，也是如此。

過往經歷

| 負面的 | 正面的 |
|--|--|
| 如果你先前的經驗使你相信你在與別人的關係中你沒有控制權或者沒有能力面對強者。那麼創傷事件可能會強化了你這些信念。 | 如果你先前在與他人甚至強者的關係中有正面的經驗，你會漸漸相信你能影響他人，那麼創傷事件會破壞了這信念。因為儘管你已盡了最大的努力仍然不能控制避免事情的發生。 |

與缺乏 對他人的一權力/控制感 相關的症狀

- 過份被動
- 過份順從
- 對所有關係都缺乏自信
- 不能夠與人維持長久的關係，因為你不容許他人在關係中有任何的控制權（包括當他人想要堅持些少的控制時會使你發怒。）

解決方法

| 若果你從前相信… | 可以選擇這樣的自我對話… |
|--|---|
| … 自己無能為力—爲了避免你因不嘗試控制情況而在關係中受欺負，你需要對自己影響別人的能力有合適和平衡的信念。 | 「即使我不能永遠在與別人的關係中得到我想要的一切，但我仍能透過堅持我的權利來影響他人。」 |
| … 過度控制—重要的是要認識到健康的關係也包括權力和控制的分享。只有一個人擁有權力的關係往往會導致欺凌（即使你是那個擁有權力的人。） | 「即使我不能在關係中得到我要的一切，我仍可以堅持地要求。在一個好的關係中雙方都會有平衡的權力。如果我不被允許有任何控制權，我可以在必要時施展我的控制權結束這段關係。」 |

第 10 節：權力/控制問題

練習作業：

閱讀尊重單元後，使用工作紙來處理有關自尊和尊重他人的相關的阻滯點。

除了工作紙外，在一周內也練習給予和接受讚許，也嘗試每天至少做一件對自己好的事（不需要賺取的）。在這紙上記錄你曾給予誰讚許和做了什麼對自己好的事。

第 10 節分發的資料單張：

挑戰信念工作紙 (6 份)

給予或者得到權力的方法

尊重問題單元

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|--|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | C · 情緒 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | G. 重評舊的思想 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 H. 情緒 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|---|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C · 情緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G. 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H. 情緒</div> 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|---|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。對以下的每個想法評分，從0-100% (你有多相信這個想法？) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C · 情緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G. 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H. 情緒</div> 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|---|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C · 情緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G. 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H. 情緒</div> 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|---|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C · 情緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G. 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H. 情緒</div> 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|--|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | C · 情緒 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | G. 重評舊的思想 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 H. 情緒 現在有什麼的情緒？0-100% |

給予與獲得權利的方式

| | 給予權力 | 獲得權力 |
|-----|---|--|
| 積極的 | <ul style="list-style-type: none"> ● 無私的（幫助他人而不期望任何回報） ● 幫助有需要或正面臨危機的人 ● 在一個相互施予的關係中分享自己。 <p>例如：在你去商店的路上，一位朋友請你載他去看醫生，而你決定載他。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 自信地 ● 與他人定立界線與規範 ● 對自己和他人誠實 <p>例如：告訴朋友你現在不能幫助他，但再安排另一個適合你的時間與他見面。</p> |
| 消極的 | <ul style="list-style-type: none"> ● 將你的反應或行為建基於你對他人反應的估計。 ● 總是將他人的需要放在自己之上。 ● 容讓他人輕易地觸動你的情緒，使你不安。 <p>例如：對那些明顯地在操縱你的情感的人只是一味地妥協。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 發最後通牒 ● 嘗試挑戰界線 ● 爲了個人利益而刻意使他人不安 ● 攻擊行為 <p>例如：威脅你的伴侶: 若果他不依你的意思做，你就不會和他有性關係。</p> |

尊重問題單元

與自己相關的信念：自尊是你對自我價值的肯定，是人類的 basic 需求。被理解、被尊重、被重視是自尊形成的基本的要素。

過往經歷

| 負面的 | 正面的 |
|--|--|
| 如果你曾有些過往的經驗打擊你對自己的觀感，你便可能對你的自我價值有負面的信念。而那些創傷的事件可能使你更加肯定這些信念。導致你產生負面信念的事件有以下的可能： <ul style="list-style-type: none">- 相信別人對你持有負面的態度- 別人沒有同理心及反應- 被別人卑視、批評或責備- 相信自己違背了自己的理想或價值觀。 | 如果你有過往的經驗使你增強自我的價值觀，那麼創傷事件可能會動搖這些信念(你的自尊)。 |

缺乏自尊（自我價值）信念的例子

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ 我很壞、只會破壞、或邪惡➤ 我要對壞、破壞、或邪惡的行為負責➤ 我基本上已被毀或是有缺陷的➤ 我是毫無價值的，我的不愉快或苦難是應得的 |
|--|

與缺乏自尊（自我價值）相關的症狀

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ 抑鬱➤ 內疚➤ 羞恥➤ 可能自我了傷害的行為 |
|---|

解決方法

| 若果你從前相信… | 可以選擇這樣的自我對話… |
|---|--|
| <p>因為過往的經歷自己是沒有價值的（或其他之前列舉的信念），那麼這次創傷事件可能會加強這種信念。如果在事件發生後，缺乏社交支援也會出現這種情況。爲了提高自尊和減少常有的伴隨症狀，你便需要重新評估關於自我價值的信念，及以更合乎現實、更正面的信念來代替那些有礙適應的想法。</p> | <p>「有時不幸的事情會發生在好人身上。只是因爲有人說了我一些壞話，是不能把這些變成事實的。這是任何人包括我也無須承受的。即使過去我犯過錯誤，那也不至於使我成爲一個壞人，應受這些痛苦和折磨。」</p> |
| <p>如果在創傷事件前，你對自我價值持正面的信念，你可能便相信「我是一個好人，不幸的事情是不會發生在我身上的」。那麼事件便可能會動搖這些信念，並使你以爲你的所作所爲令你應此報（例如：「我現在可能因爲我曾做過的壞事而受懲罰」）。爲了重新樹立你從前對自己價值的正面信念，你便需要作出一些調整，這樣你的自我價值觀就不會因爲每有意想不到的不幸事件發生而被動搖。當你能接受任何人都可能會遇到不幸（正如不幸會偶然發生在每個人身上），你就不會爲非你所引至的事情而責備自己。</p> | <p>「有時不幸會降臨到在好人身上。如果不幸發生在我身上，不一定是因爲我做了什麼而導致的，或者是我應得的。有時不幸事情的發生是沒有一個好的解釋的。」</p> |

與別人相關的信念：這是關於你有多重視別人的一些信念。另外，對別人持有合乎現實的評價對於心理健康是重要的。對於心理不大健康的人來說，這些信念往往是固定、固執、及相對地難因有新的資訊而改變。

過往經歷

| 負面的 | 正面的 |
|--|--|
| 如果你過去和別人有過許多不愉快的經歷，或者很難接受有關你所認識的人的新資料（特別是負面的資料），你便可能會發現自己很驚訝，感到被傷害及被出賣。你可能便會一概而論地相信所有人都是這樣（即使那些基本上是好及受人尊重的人）。而創傷事件可能像確認這些對別人的信念。 | 如果你過往和別人相處的經驗都是正面的，而且生活一直不受世上不幸的事情所影響，那麼這次創傷的經歷便可能是一次動搖你信念的事件。如果那些你以為會支持你的人在事件發生後並沒有在你左右，那麼你那些之前相信別人是基本良好的信念便可能特別為所動搖。 |

缺乏自尊信念的例子

- 相信別人都是冷漠的、無情、及自私的
- 相信別人都是壞、邪惡、或惡意的
- 相信全人類都是壞、惡毒、或惡意的

與缺乏自尊關的症狀

- 持續的憤怒
- 蔑視別人
- 憎恨
- 憤世嫉俗
- 對他人的真誠關心的憐憫抱著懷疑的態度（「他們真正的目的是什麼？」）
- 孤獨或故意迴避別人
- 反社會的行為，並以相信別人都是自私的信念來作為辯解

解決方法

| 若果你從前相信… | 可以選擇這樣的自我對話… |
|--|--|
| 很重要的一點就是要重新考慮別人都是不好的有關自動假設，同時要考慮這些信念如何影響了你的行為和社交生活。 | |
| 當你第一次遇到某人，重要的是你不要對那個人作出瞬間的判斷，因為這些判斷往往是基於固定的觀念，而這些觀念往往都不能正確地判斷大部份你遇到的人。採取觀望的態度是可以的，這會使你靈活地建立對別人的觀感及不至於懲罰對你試圖去瞭解的人。 | |
| 如果過了一段時間，這個人使你感到不舒服，或者做出你不認同的事情，你可以自由地去終止和他的關係。如果你向那個使你不舒服的人作出對質，你可以用這人所給你的反應來決定你將來如何對待這人。 (例如：如果這人向你道歉並努力去避免犯類似的錯誤，你便可能想繼續去認識這個人。如果這人對你的要求不在意，或者用其他方式貶低你，你便可能會想終止這段關係)。就像信任，關鍵點在於你需要時間去瞭解別人並建立對別人的看法。重要的是你對別人採用一個平衡及靈活的觀念。 | 「雖然有一些不值得尊重，及我不想去瞭解的人，但我不能由此去推斷所有我遇到的人。對於一些我遇到的人，我可能日後也會得出這樣的結論，但這要基於我已經對他有一定的瞭解。」 |
| 如果那些你期望可從他們身上得到幫助的人讓你失望了，也不要立刻就停止與這些人交往。和他們談談你的感覺和你想從他們身上得到什麼。用他們對你提出的要求的反應去檢討你們的關係該走向何方。 | 「每個人都會犯錯。我會嘗試找出他們是否明白這是一個錯誤，還是這是反映了那個人的負面特癥，如果是我沒法接受的，我會終止和那人的關係」 |

第 11 節: 尊重問題

練習作業：

使用親密感單元的資料和挑戰信念工作紙去處理有關自我和他人親密感問題的阻滯點。

繼續嘗試完成仍存在問題的以前的工作紙。

請用最少一頁紙去寫出你現在認為創傷事件為何會發生。並思想你現在對於自己、他人和世界的有關的下列信念：安全、信任、權力/控制—尊重和親密感。

第 11 節分發的資料單張：

挑戰信念工作紙 (6 份)

親密單元資料

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|--|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法？) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | C · 情緒 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | G. 重評舊的思想 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 H. 情緒 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|--|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法？) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | C · 情緒 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | G. 重評舊的思想 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 H. 情緒 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|---|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法？) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | <div>C · 情緒</div> 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | <div>G. 重評舊的思想</div> 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 <div>H. 情緒</div> 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|--|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法？) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | C · 情緒 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | G. 重評舊的思想 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 H. 情緒 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|--|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法？) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | C · 情緒 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | G. 重評舊的思想 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 H. 情緒 現在有什麼的情緒？0-100% |

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|--|--|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | C · 情緒 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | G. 重評舊的思想 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 H. 情緒 現在有什麼的情緒？0-100% |

親密感問題單元

與自己相關的信念：保持穩定情緒的其中一個重要功能，是可以平伏和安定自己。其中能反映這種自我—親密感能力上的情況就是能獨處而不感到孤獨或空虛。當創傷事件發生時，人們的反應取決於他們預期自己能夠適應多少。

過往經歷

| 負面的 | 正面的 |
|--|---|
| 如果過往的經驗或其他負面榜樣使你相信你自己沒有能力應付負面的人生經歷。那麼，你可能會因創傷事件產生負面的信念，認為自己不能平伏、安慰或培育自己。 | 具有穩定、積極的自我親密感的人，能因着自己有內在的資源和支持的預期，而減低創傷經歷的傷害感。但是，如果事件對過往的自我親密感信念做成衝擊，那麼這人便可能會感到極度焦慮或不知所措。 |

與缺乏 自我親密感 有關的症狀

- 缺乏自我安撫和平伏的能力
- 害怕獨處
- 內在的空虛和「無生命」的感覺
- 若在獨處時想到創傷事件，會有嚴重的焦慮或驚恐
- 從外界尋求慰藉——食物、毒品、酒精、藥物、花錢、或性
- 在關係中有強烈的需要或要求

解決方法

| 新的信念 | 可以選擇這樣的自我對話… |
|--|--|
| 瞭解對於創傷的典型反應可以幫助舒緩你對於這些反應的驚恐。大多數人如果沒有他人的支持，也很難從如此重大的創傷事件中康復。外界的物質慰藉如酒精或食物不僅不能幫助你康復，反而會延長你的創傷反應。儘管用它們來逃避和壓抑情緒，能在短時間內 | 「我不會永遠地受苦。我可以應用學到的技巧去平伏自己和處理這些負面的情緒。我可能需要他人的幫助來處理自己的反應，這種需要是正常的。儘管我的情緒非常強烈和令人難受，但我知道這是暫時的，它們會隨著時間而減退。而我現在建立的技巧和能力也 |

| | |
|--|------------------|
| 使你舒適一點。但這些情緒反應並不會消失，而你又不得不處理由於過度飲食、消費、酒精等所導致的後果，從而使問題雪上加霜。 | 將幫助我更好的面對將來的壓力」。 |
|--|------------------|

與別人相關的信念：與別人親近，建立聯繫和親密關係的渴望是人類最基本的需求之一。

與他人建立親密聯繫的能力是脆弱的。會輕易因別人的笨拙、傷害性的或無情的反應而輕而受損或破壞。

過往經歷

| 負面的 | 正面的 |
|--|--|
| 負面的信念可能因為失去親密聯繫的創傷所引致。而這事件可能會強化了你不能與他人親近的信念。 | 如從前你曾有過滿意的親密關係，你可能會發現創傷事件(尤其是因你相熟的人導致的)令你不再相信自己能夠和其他人建立親密的關係了。 |

創傷後的經歷

| |
|--|
| 如果你遭到你曾認為會支持自己的人的指責或拒絕，這也會破壞你對自己能與他人建立親密關係的信念。 |
|--|

與缺乏他人-尊重信念有關的症狀

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ 經常感到孤獨 ➤ 感到空虛感或被孤立 ➤ 即使是在有真正關愛和親密的關係中，也不能感受到彼此的相通。 |
|--|

解決方法

| 若果你從前相信… | 可以選擇這樣的自我對話… |
|---|---|
| <p>爲了再次和他人建立親密關係，你需要建立新的、更具有適應性的對於親密關係的信念。親密關係是需要花時間來建立和雙方的共同努力來建立。</p> <p>過往關係的失敗並不是你個人的錯。建立關係本身是需要冒險的，你也有可能再次受傷。但若果只因爲這個原因而逃避關係，你只會感感到孤單和空虛。</p> | <p>[新的關係]「即便過往的關係未有好的結果，但這並不意味將來我也不會有美好的親密關係。我不能繼續相信和表現得好像每個人都會背叛我似的。我需要冒點險來發展未來的關係，但若果我循序漸進地發展，我會能更好地判斷那個人是否值得信賴。」</p> |
| <p>嘗試去解決你與那些曾使你失望或傷害你的人之間的事，向他們提出你的需要，並讓他們知道你對他們的言行的感受。如果他們不能回應你的請求和不能給予你需的東西，你就可以決定不再接近這些人。但是，你亦可能發現他們從前的反應是源於他們的無知或恐懼。而由於你的努力，溝通得到改善，你可能感到與他們的關係比創傷事件發生之前更親近。</p> | <p>[現有的關係]「我能夠繼續接近人們，但是我不能（或不想）與所有我遇到的人親近。我可能會喪失從前的或將來的一些不能互相讓步的關係，但這不會是因爲我沒有嘗試的錯。」</p> |

第 12 節：親密感問題和事件的意義

練習作業：

繼續使用工作紙

第 12 節分發的資料單張：

問題思想模式工作紙

挑戰問題工作紙

挑戰信念工作紙

問題思想模式工作紙

以下是人們在不同的生活情況中用到的幾個類型的存在問題的思想模式。這些模式常常會變成自動的，習慣性的想法，致使我們做出了自我挫敗的行為。思考你自己的阻滯點，找出以下每一個模式的例子。將阻滯點寫在相對的模式下面，並描述它與那個思想模式的關係。再想想那個思想模式如何的影響着你。

1. **妄下定論** 當證據不足或甚至矛盾時
2. **誇大或低估** 一個情況（將事情超出比例地誇大或不適當地貶視它們的重要性）。
3. **忽視**一個情況的**重要環節**。
4. **過於簡單化**地把事情定為 好/壞 或 對/錯.
5. **以偏概全**地理解單一事故（把一件負面的事件看成是一個永恆的模式）。
6. **讀心術**（在沒有確定證據的情況下，你假設別人都認為你不好）
7. **情緒化推論**（你假設你的感覺背後都必定有事實根據）。

挑戰問題工作紙

以下的問題是幫助你挑戰自己妨礙適應或存在問題的信念。並不是所有的問題都適用於你想去挑戰的信念。就着你選擇了的信念盡可能回答問題，越多越好。

信念：_____

1. 支持和反對這個想法的證據是什麼？

支持：

反對：

2. 你的信念是一種習慣還是基於現實？

3. 你對情況的解釋與現實相距太遠以至於不準確嗎？

4. 你是否正在用非有即無的方式來思考？

5. 你是否正使用一些極端或誇大的字或詞語？（比如：總是，永遠，從不，必須，必定，應該，不能，每次）？

6. 你是否只側重於事件的某個環節，而忽略了處境實況？

7. 資訊的來源是否可靠？

8. 你有否把很小可能性發生的事情與可能性很大的事情相混淆？

9. 你對事物的判斷是否基於感覺多於事實？

10. 你是否太着重一些不相關的因素？

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|--------------------|--|--|--|---|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| | C · 情緒 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 | 支持的證據？ 反對的證據？ 習慣性思想還是基於現實？ 理解不準確？ 非有即無？ 極端或誇大？ 與處景實況不乎？ 資料來源不可靠？ 可能性高或低？ 基於感覺多於事實？ 不相關的因素？ | 妄下定論： 誇大或低估： 忽視了重要環節： 過於簡單化： 以偏概全： 讀心術： 情緒化推論： | G 重評舊的思想 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 H. 情緒 現在有什麼的情緒？0-100% |

以下是針對軍人所經歷的性創傷的工作紙範本

A-B-C 工作紙

日期：_____ 姓名：_____

啟動事件

信念

結果

A

B

C

「發生了什麼事情」

「我跟自己說了什麼」

「我感到了什麼」

| | | |
|---------------------|-----------------------------|--|
| <p>「我被軍中同僚強姦了。」</p> | <p>「我應該有更好的判斷，不和他單獨共處。」</p> | <p>「因為我相信是我自己的錯，我感到抑鬱和羞慚。我現在對我所有的決定也再三思索。」</p> |
|---------------------|-----------------------------|--|

我關於 **B** 的想法合乎現實嗎？ 「我想大部份的時間也是，但間中我也有懷疑。」

在將來如果碰到同樣的情況，你可以對自己說些什麼？ 「也許我不能預知得到？我認識了這人好一陣子，而類似的事從沒發生過。」

挑戰信念工作紙

以下的問題是幫助你挑戰自己妨礙適應或存在問題的信念。並不是所有的問題都適用於你想去挑戰的信念。就着你選擇了的信念盡可能回答問題，越多越好。

信念：被強姦是我的錯。

1. 支持和反對這個想法的證據是什麼？

支持：我覺得我應該可以預知道並阻止事情的發生，但其實我也想不出我如何可以預知得到。這信念是沒有理據支持的。

反對：這信念根本沒有支持的理據，錯的是我的朋友而不是我。即使我當時戰慄得不能反應，也並不表示我沒有用其他方法清晰地拒絕。

2. 你的信念是一種習慣還是基於現實？

長久以來，我都是對自己這樣說，已成為了一個習慣性想法。我並沒有事實根據。

3. 你對情況的解釋與現實相距太遠以至於不準確嗎？

是的，我怪責自己，但當我回想發生的事情，我卻找不出我做錯的地方。

4. 你是否正在用非有即無的方式來思考？

是的，我覺得完全是自己的錯，那麼我朋友該承擔的責咎呢？

5. 你是否正使用一些極端或誇大的字或詞語？（比如：總是，永遠，從不，必須，必定，應該，不能，每次）？

當我說全部是我的錯時，是有這個意思的。

6. 你是否只側重於事件的某個環節，而忽略了處境實況？

我側重着眼於自己當時不知如何反應，而忽略了我不能反應的主因——我不能相信我的朋友竟然強姦我。

7. 資訊的來源是否可靠？

沒有其他人說這是我的錯，這反映沒有可靠的信息來源吧。

8. 你有否把很小可能性發生的事情與可能性很大的事情相混淆？

我想有。當我告訴自己如果我做了某些事便不會被強姦時，我是在說一些我根本不知道的東西。

9. 你對事物的判斷是否基於感覺多於事實？

基於感覺。

10. 你是否側重了一些不相關的因素？

是的，我當時再做什麼也沒關係。我的朋友明知我不想和他有性關係，但他也是做了。

挑戰信念工作紙

| A 情景 | B 思想 | D 挑戰思想 | E 問題模式 | F 其他的想法 |
|-----------------------------|--|---|--|--|
| 描述引致不安情緒的事件，思想或信念。 | 寫下與A欄相關的思想。 對以下的每個想法評分， 從0-100% (你有多相信這個想法?) | 應用 挑戰問題 去檢視B欄中的自動思想。 這個想法中肯和有事實根據嗎？抑或比較極端呢？ | 使用 問題思想模式工作紙 去決定這是不是你問題思想模式之一。 | 我可以說些什麼其他的來替代B欄中的想法？除了B欄中的想法，我還可以怎樣理解這件事？ 請以0-100%評定你對其他想法的相信程度。 |
| <i>我在參軍時曾被性騷擾，至今情緒仍受影響。</i> | 應克服它—你該知道參與種工作是會有類似的事情發生。你又不是被強姦那麼嚴重。 C · 情緒 具體說明情緒，如難過，憤怒等。並以0-100%來評定你感受每種情緒的強烈程度。 羞慚-100% 抑鬱/難過-100% 無助-75% | 支持的證據？ 事情可以更壞，我身體沒有受傷 反對的證據？ <i>在事情發生後我感到很抑鬱，甚至工作也有困難。</i> 習慣性思想還是基於現實？ 當時，這是一個大問題。慣性地告訴自己這不應該是什麼大問題。 理解不準確？ 是的。我已開始遺忘在那處境中的感受是怎樣。 非有即無？ 是 極端或誇大？ 是 與處景實況不乎？ 我忽視了他做的行為和說話是多麼可怕。 資料來源不可靠？ 是一只來我自己 可能性高或低？ 不適用 基於感覺多於事實？ 是感覺 不相關的因素？ 為何要將我的經歷與他人的相比，以去決定我受的影響該有多少？ | 妄下定論： 就算事情可以更糟，也不表示這本身是件小事 誇大或低估： 肯定低估了 忽視了重要環節： 當時的處境確實很差，我每天也要與那些人一起而沒有人幫我。 過於簡單化： 是，那是個很差的處境，很難應付。 以偏概全： 不適用 讀心術： 有時我會推測他人會怎樣想，所以當時沒有投訴。 情緒化推論： 因我感到羞慚，所以我認為自己仍受影響是懦弱的表現 | 這事確實相當困難和有壓力。需要時間去克服是理所當然的。—40% G. 重評舊的思想 從新以0-100%評定你現在對B欄的思想的相信程度 20% H. 情緒 現在有什麼的情緒？0-100% <i>羞慚—20%</i> <i>抑鬱/難過—35%</i> <i>無助—35%</i> |

| 附錄 C: | 有關認知整理治理的文獻

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.