



## 正負向認知範例

這是與要歷程更新的記憶相關的正負向認知的列表。這個列表是提供治療師在幫助案主表達從記憶中產生可能扭曲的想法或信念時參考使用的，不用提供給案主。如果案主想不出來，治療師可以從列表中的每個類別提供 1-2 個選項。我們將認知歸納為四個主題，「許多認知存在些微差異，因此可能重疊或是兩個或多個類別的組合。所選的認知應該要能夠引起個人最大的共鳴，當此人想到該事件時，能闡明其功能失調瀰漫於身的影響。」（Shapiro, 2018, p.443.）

主題/類別	負向認知	正向認知
責任：缺陷 自我價值/羞恥	我很糟..... 我不可愛..... 我不夠好..... 我不能勝任..... 我不重要.....	我很好/我是無辜的 我是可愛的 我夠好了 我能夠勝任 我是重要的
責任：行動 行動/罪惡感	是我的錯..... 我應該要做些甚麼..... 我不可原諒..... 我是個可怕的人..... 我不夠格/我很弱.....	我學到/可以從中學到東西 我已盡我所能 我可以原諒我自己並繼續往前 我很好，儘管我犯了錯 我是夠好的/強壯的
安全/脆弱	我很脆弱..... 我會死掉..... 我不安全..... 我無法相信..... 我有危險.....	事情過去了；我現在安全了 我現在是安全的 我現在是安全的 我可以學習保護自己 事情過去了，我可以超越它
控制/選擇	我是無助的/無力的..... 我被困住了..... 我無能為力..... 我做不來..... 我無法掌控.....	我現在擁有選擇權 我是自由的 我現在能夠掌控 我做得到 我能夠掌控我的反應
連結/歸屬	我無法與人連結..... 我沒有歸屬..... 我是隱形的..... 我與眾不同，這樣不好..... 我很孤單.....	我可以與人連結/我與人有連結 我確實屬於/我值得擁有 我值得被看見 我是我自己/獨特的，這樣很好 我不孤單

<b>兒童的正負向認知範例</b>		
主題/類別	負向認知	正向認知
<b>責任/缺陷</b>	<p>我不夠好 我不值得被愛 我是失敗者 我一文不值/很可憐 我很噁心 我不可愛 我活該只會遇到壞事 我生病了 我不值得... 我很渺小 我很失望 我應該去死 我是悲慘的 我好蠢 我是醜陋的 我沒有一件事情做對 我是壞小孩 我必須要完美 我的感覺很糟 我不適合 沒有人喜歡我 (我不討人喜歡) 我令人失望</p>	<p>我夠好/我現在很好 我值得被愛；我可以擁有愛 我做到了! 我值得/我很不錯 我很好 我是可愛的 我值得好的事情 我會/可以更好 我可以擁有/值得... 放眼世界...你無法阻止我 我很好·我就是這樣 我值得活下去 我是快樂的 我夠聰明 我看起來還不錯 犯錯也沒有關係 我是個好小孩 我犯錯也沒有關係 我的感覺還可以 我適合 我討人喜歡 (我是可愛的) 犯錯也沒有關係</p>
<b>責任/行動</b>	<p>我應該要做些甚麼* 我做錯事了* 我早該知道的* 我很丟臉/愚蠢/是壞人 我很弱 我是罪魁禍首 我應該做得更多</p> <p>*這說明了你/妳什麼? (例如·因此·我是...)</p>	<p>我已盡我所能 我學到/可以從中學到東西 我盡我所能/我可以學習 我現在很好 我是強壯的 我沒有導致它發生 我已盡我所能地處理；我不用對發生的事情負責</p>

續下頁

## 兒童的正負向認知範例 (續)

主題/類別	負向認知	正向認知
<b>安全/脆弱</b>	<p>我無法相信任何人 我不能保護我自己 我有危險。 我不安全 我會死掉 感受/展現我的情緒是不好 (安全) 的 我不安全 壞事總是會發生在我身上 沒有人關心我 我無法相信其他人 這不公平  我被欺侮/是弱小的</p>	<p>我可以選擇要相信誰 我可以學習保護我自己 事情過去了；我現在安全了 我現在是安全的 我現在是安全的 我可以安全地感受/展現我的情緒  我得到保護 我可以期待好事發生 我是被關心的 我可以相信生活中的許多人 不是每件事情都是公平的，但好事會發生在我身上 我不會被霸凌</p>
<b>控制/選擇</b>	<p>我無法掌控 我是無力/無助的 我得不到我想要的 我無法為自己挺身而出 我不能讓它出來 我是騙子 我做了很蠢的事情 我無法相信自己的判斷，我並非總是對的 我無法贏/成功 我必須要完美/讓每個人開心 我做不來。 我做不到 我從來沒有得到我想要的 沒有人聽我說話 每個人都對我不好，我是受害者</p>	<p>我現在能夠掌控 我現在擁有選擇權 我能得到我想要的 我可以為自己挺身而出 我可以告訴別人我的感覺 我在學習說實話 我在學習做得更好 我可以相信自己的判斷，我會想得更好 我會贏/成功 我可以做我自己/可以犯錯 我做得來 如果我嘗試，我可以做很多事 有些事情順我的意 有人在乎我要說的話 我為自己挺身而出</p>
<b>連結/歸屬</b>	<p>我不適合 我不能尋求幫助 我是孤單的 沒有人想要我 我被排除在外</p>	<p>我適合 我可以尋求幫助 有人在乎我 我是被在意的 我屬於</p>