

## 作自己的啦啦隊

### 使用說明：

1. 「作自己的啦啦隊」中的問題可協助案主找到一些對他/她有幫助的想法。
2. 建議您將此表搭配「正面想法：例句 40」表格一同使用。您可以讓案主將「正面想法：例句 40」以及「作自己的啦啦隊」同時帶回家完成，或是讓案主回家單獨完成「正面想法：例句 40」，下週在治療室內再一同探索並填寫「作自己的啦啦隊」。
3. 在和憂鬱症患者工作時，臨床工作者需要多發掘案主的正面想法。但是，若在治療初期便將治療焦點放在正面想法之探索上，案主極有可能感覺自己的痛苦不被了解，進而導致下列危機: a. 治療同盟難以建立，案主可能提早終止治療，後續介入因而無法進行; b. 認知行為治療流於表淺的「正面思考」。
4. 使用時機：建議在治療同盟已相當穩固，且案主已感覺自己被充份同理後再使用。

## 作自己的啦啦隊

- ◆ 我們的**行爲**大部分未必能被他人注意到，因此，看到自己小小的努力或是成就，並且給予自己肯定是非常重要的！我們應該好好重視自己的努力、大力讚賞自己。
- ◆ **有哪些事情**是你可以好好讚賞自己一番的呢？

- ◆ 有哪些**想法**可以幫助你改善心情呢？請列一份清單，把那些對你和你的人生有幫助的想法一一寫下來。

- ◆ 這其中哪一個想法對你的幫助最大？〈你必須相信這個想法。〉

### 小撇步：

1. 把這個想法寫在小卡片上。
2. 把小卡片放在你的床邊和皮包內，時時提醒自己。
3. 沒事時，不斷默唸它。你在走路、塞車或排隊時都可以默唸。放心，別人不會發現的。

