

## 認知偏誤一覽表

### 使用說明：

1. 受憂鬱所苦的案主在思考中常出現認知偏誤(cognitive distortions)。常見的認知偏誤如表中所示。
2. 建議您在治療室中和案主共同檢閱並討論，治療師可回答案主可能產生的疑問。應搭配「**認知偏誤紀錄表**」一同使用。
3. 使用時機: 此格表適用於任何治療階段。

## 認知偏誤一覽表

你的想法中有哪些認知偏誤呢？

	<p><b>全有全無的思考</b> 極端的思考方式，眼中所見不是全都很好就是全都很糟；不是最好就是最糟；不是完美就是失敗。</p>
	<p><b>過度誇大</b> 誇大自己的問題及此問題可能造成的傷害，也會低估自己處理問題的能力，是所謂的「小題大作」。</p>
	<p><b>以偏蓋全</b> 將單一的負向事件視為全面的失敗。 他/她不喜歡我 → 沒有人喜歡我。</p>
	<p><b>貼標籤（對自己或他人）</b> 不去探究問題的癥結，就對自己貼上負面標籤。 標籤可能變成自我應驗的預言。如：社交技巧不好，便認定自己「愚蠢」；考試考不好，立刻貼上「笨蛋」的標籤。</p>

	<p><b>自我責怪</b> 負向事件若發生，就認定完全是自己的錯。</p>
	<p><b>不自我歸功</b> 正向事件若發生，就認定只是運氣好或是他人的功勞，永遠和自己的聰慧或努力無關。</p>
	<p><b>讀心術</b> 非常顧慮旁人在想什麼，覺得他們總是在想有關你的事，而且都是不好的事。</p>
	<p><b>負向的預言</b> 認為你會算命，預言自己會很悲慘。 如：在上台報告前，即預言自己會表現得很糟糕。</p>
	<p><b>「必須」主義</b> 告訴自己應該、必須做某些事，使自己感覺被逼迫。 「必須...」有如一顆大石，把自己壓得喘不氣來。 例如：我必須當個好人。</p>