

# 有教無「戾」—校園欺「零」計畫

## 退縮型受害者小組

節數：第七節

主題：拆解個人非理性想法

目標：1. 使組員對舊有的非理性想法提出質疑的理據，並從觀察的角度作較理性的分析  
2. 使組員對舊有特定的非理性想法產生動搖，繼而進行拆解行動  
3. 找出更多除外(exceptional finding)的事件，藉此拉闊個人看法，能有助建立新的理性想法(Rational Belief)

活動：家課分享——「12種非理性想法兩面睇」家課紙

時間：25分鐘

目的：增強組員意識到自己常有的想法陷阱，並開始以另一角度來作批判的分析。

程序：1. 組員分享家課內容；「12種非理性想法兩面睇」家課紙

分享重點：

- 哪些非理性想法與自己的想法較為相似？
- 這星期內發生了甚麼相關的事件？
- 這個想法對自己帶來甚麼影響？
- 有什麼新的想法可避免重蹈覆轍？
- 在尋求或實踐新想法遇到什麼困難？

2. 工作人員會給額外獎賞那些能完成家課的組員。

活動：拉闊想法「三問法」

時間：20分鐘

目的：1. 明白拉闊「三問法」的原則及功用  
2. 學習使用拉闊「三問法」

理念：駁斥(Dispute)非理性想法及重建理性想法是認知行為治療的理論的重要一環，而整個駁斥的過程中，其中一個駁斥技巧便是透過工作人員對受助者的提問。因此在本節小組中，我們亦會使用這個駁斥技巧，但由於組員年齡較輕，故此要掌握整套理論亦相對困難，所以我們將這個技巧簡化為三個提問句(黃富強, 2002)，包括：1. 你有沒有證據證明自己的想法是對？ 2. 你這樣想，會否有其他可能性？ 3. 你經常有這樣的想法，對你有什麼好處？ 教導組員當他們受到非理性想法影響時，可以進行自我反問。同時工作人員亦會在小組中與組員一起練習，讓組員更能掌握拆解非理性想法的技巧。

程序：1. 工作人員講解「拉闊想法三問法」之原則，並作出示範，與同學一起嘗試應用。

- 找出證據證明自己的想法是對的
- 找出更多的可能性
- 找出那些想法對我有什麼影響/功用？

2. 小組練習，以角色扮演的方法來練習如何以三問法駁斥及拉闊極端想法。

活動：個人想法逐個追

時間：30分鐘

目的：1. 加強組員應用拉闊想法三問法的能力  
2. 拆解組員的非理性想法

### 3. 協助組員找到對事件的更多可能性

理念：當組員對拉闊想法三問法有初步的了解及認識後，工作員會透過三問法的駁斥過程，駁斥組員的個人非理性想法，因此工作員會準備印有過往小組內組員曾出現的非理性想法卡，讓組員先選擇自己的非理性想法。然後，透過在小組內使用拉闊想法三問法，駁斥組員的非理性想法，當中，工作員亦會不斷向同學提問若他們遇到相同的事件時，想法是什麼，以帶動組員想一想其他的可能性。

程序：1. 把不同的「個人想法卡」(IB) 羅列出來，讓同學能細閱後選出最似自己的一張想法卡。  
2. 把選了相似想法的組員歸納為相同小組。  
3. 以對問方式讓組員試以三問法與自己的「個人想法卡」對話。  
4. 經三問法後，訂立一個合情合理的新想法(RB)。  
5. 於小組內與其他人分享自己的相法，並彼此給予拉闊的提議。

物資：個人想法卡 (IB)

活動：總結及派發家課——「個人拉闊新想法」工作紙

時間：10 分鐘

目的：強化組員在日常生活中應用拉闊想法三問法的能力

理念：

程序：1. 把自己選了的「個人想法卡」的想法訂為目標改善想法。  
2. 於未來一星期留意自己會否有已目標想法的出現。當出現時，嘗試使用三問法拉闊個人想法。  
3. 記錄當使用三問法後，自己用了甚麼合情會理的新想法去替代舊有想法，並於下節回來匯報。

物資：「個人拉闊新想法」家課紙

工作員注意重點：

1. 若組員的舊有想法仍十分牢固，當他們面對三問法時，難免會顯得不自然。他們更有些會以自我防衛機制作保護。工作員當以三問法拉闊組員時，應避免指責，可多引用其他組員的看法及建議，讓他們能看到更多不同的可能性。
2. 工作員應避免對組員作負面的指責或定形，我們應強調「個人想法例子」是十分普遍的。每個人都會有不同的想法，但是若過份著重或堅持某一種想法，便可能引致負面影響。因此，三問法只是幫助我們避免跌落負面想法及拉闊個人思想的一種工具。

工作員可放大編印作大組討論。

1. 有沒有證據？

邏輯

因果關係

2. 可能性？

其他原因？

其他人的想法？

3. 做成甚麼影響？

有甚麼好處？

有甚麼壞處？

長期這樣可以嗎？

<p>1. 我經常擔心可怕的事會發生，更常常憂慮它會再次出現，所以我做什麼事都會感到害怕，不想作出新嘗試。</p>	<p>2. 做壞事的人一定要受嚴厲的處罰，必須要以其人之道、還治其人之身。</p>
<p>3. 就算只是做錯了一次，他就是壞人，不可以再信任的。</p>	<p>4. 對我不好的人都應受到懲罰，甚至要以牙還牙。</p>
<p>5. 我是沒有能力去控制外在環境的，別人一定比自己優勝。</p>	<p>6. 如果我的期望不能達到，我就是一個沒有用的人！</p>

7. 所有事情都是注定的，我沒辦法控制，還是認輸罷！

8. 做人一定要認真，絕對不可出錯。

9. 如果不想被別人看輕，就一定要人說什麼我說什麼。

10. 當沒有人欣賞我，我就是一個一事無成的人。

11. 自我抽離及離開人群是最安全和唯一的做法。

12. 我很擔心不能達到自己的期望，因為理想不能達到，就等於很失敗。

13. 對於身邊的事情，我希望能有絕對的控制權，否則我會無法安心。

14. 逃避困難和責任總比要面對的好

15. 沒有人會聽我說，因為我沒有值得被別人欣賞的地方。

16. 我需要有強者來幫助，否則就什麼事都做不成。

17. 我應該有足夠的能力、智慧和成就，如果有事情是我做不到的，就一定是我的能力不夠了。

18. 無論我怎樣改善和嘗試，結果都是一樣的，所以什麼都不用做了。

19. 過去發生的事曾影響我的生活，它會繼續而且會一直影響著我。

20. 我們沒有能力控制自己的情緒，不高興也沒辦法。

## 拉闊三問法例句

### 十二種非理性想法以三問法對話例

- 
1. 想法：人是極度需要一位重要他人的愛和讚許  
想法例子：「我做什麼都沒有人欣賞我、沒有人喜歡，我是個一無是處的人」
- 有沒有證據證明有人欣賞才是一個有用的人？
  - 他們有讚許你，有 有其他原因？
  - 其他人有被欣賞和讚許時，會有甚麼想法呢？
  - 你會不會倚賴了要得到別人的欣賞，來評定自己的能力和成就呢？
  - 不斷期望別人讚賞來肯定自己，對自己有咩影響？
- 
2. 想法：做壞事和不正當的人應該要被嚴厲處罰  
想法例子：「他經常惡意氣弄人，他一定要受到應得的懲罰」
- 有沒有據證明嚴厲的懲罰是有效解決問題的呢？
  - 懲罰過後，是否代表犯錯的人一定會後悔和改過？
  - 自己做錯事，期望別人如何看待自己？(公平/原諒/接納)
  - 其他人會提出甚麼方法去處理和修補過錯？
  - 當見到有人犯錯而未有受到嚴厲處罰時，自己會有甚麼想法和感受？這些想法和感受對你有甚麼影響呢？
- 
3. 想法：當我的理想不能達到時，是最慘和最可怕的  
想法例子：「如果我不能升讀中四，我就注定是失敗的」
- 有沒有證據證明理想不能達到時就是最慘和最可怕？
  - 有沒有證據證明失敗一次就不會再有成功的機會呢？
  - 其他人理想達不到時，他們又會有甚麼想法和解決方法？
  - 有沒有其他方法可以延續自己的理想？
  - 升不到中四，對你的最壞影響是什麼？這些影響又能否解決？
  - 繼續想著自己是最慘，對自己有甚麼影響？
- 
4. 想法：人的不幸是外在的人和事件所引起的，是不能改變的  
想法例子：「人有言論自由，他要說什麼我是管不到的，這是沒有辦法」
- 你有沒有證據證明這個不幸一定是外在人和事件所引起的？
  - 你有沒有證據證明一定沒有辦法改變？
  - 其他被人取笑的人會有甚麼想法，他們會如何處理呢？
  - 雖然我沒有辦法控制別人說甚麼，但有沒有其他可以做的事呢？
  - 其實你一直覺得我的不幸是無法改變的，對你會不會造成一些影響？
  - 其實你一直覺得無辦法，對你有無乜影響？
-

- 
5. 想法：我們應該常擔心危險和可怕的事要發生，更應時時憂慮它再會來臨  
想法例子：「我一定要整天帶著這個個背包，否則一定會遺失了」
- 有無證據證明你擔心的事一定會再發生？
  - 其實你咁擔心危險和可怕的事要發生，係咪合邏輯？
  - 其他人會唔會好似你咁擔心的呢？他們會點諗呢？
  - 其實你常常都那麼擔心，對你會唔會造成一些影響？
  - 當你好擔心的時候，你會有甚麼感覺和你會做甚麼？會否對你造成一些影響？

- 
6. 想法：逃避困難和責任總是比面對的好  
想法例子：「我做什麼都不受別人歡迎，我不理會他人可能更好」
- 你有沒有證據證明你係完全唔受歡迎呢？
  - 你有沒有證據證明唔理人就可以受受別人歡迎？
  - 有無其他人是會歡迎你的呢？
  - 逃避真的可以解決問題？有無其他可能呢？
  - 你成日逃避問題、或者不理會，對你有乜影響？

- 
7. 想法：我們絕對需要去倚靠一個比自己強的人  
想法例子：「如果我不是跟大雄一組，我便一定會輸的」
- 有沒有證據證明一定要倚靠他人先會成功？
  - 有無其他活動經驗是成功的，當時 有其他人和你一起的呢？
  - 其他人為甚麼 有倚靠這個強人呢？他們有甚麼想法呢？
  - 如果沒有他，對你的最壞影響是什麼？
  - 經常想著要倚靠強人才可成事，對自己會有甚麼影響？

- 
8. 想法：每個人都應該有足夠的能力，智慧和成就  
想法例子：「我做每一樣事都不成功，我真是一無是處」
- 有無證據證明每個人都能解決所有問題？
  - 有無證據證明今次失敗就等如自己係無用？
  - 自己有無其他專長和弱點呢？
  - 其他人失敗時會有甚麼想法，他們會如何處理？
  - 你成日要求自己要有足夠能力，還要樣樣都成功，對你有甚麼影響？
-



---

9. 想法：過去發生的事曾影響我們的生活，它會繼續甚至會一直影響著我們  
想法例子：小學時我已經被同學針對、排斥，現在就是升到中學情況也是會一樣」

- 其實你有無證據證明你擔心的事一定會發生？
- 有無證據證明以前和現在的你是一樣的呢？
- 有無其地方是我自己可以主動嘗試的，令別人對我改觀？
- 其他人遇到相同情況，會有甚麼想法，他們會如何處理呢？
- 其實你那麼在意過去的事，對你會唔會造成一些影響？
- 你成日刻意想著舊事對自己的影響，會唔會影響你的心情或生活？

---

10. 想法：對於身邊的事物，我們是要有一定程度和完美的控制

想法例子：「我連中文作文都做得不好，我真是一個沒用的人」

- 你有無證據證明中文作文寫得唔好唔好，就代表自己是一個無用的人？
- 其他人對好/最好/完美的定義是如何的？
- 你對自己的期望是否合理？有否超出了個人的能力？
- 是否每個人也是這樣想？其他中文都唔好的人會否有其他的想法？
- 如果身邊每一件事物都要求自己做到最好，對自己有甚麼影響？

---

11. 想法：被動和懶洋洋的性格可達致快樂

想法例子：「想這樣多有什麼用途，現在也不錯呀，沒什麼需要改變呢！」

- 有無證據證明懶洋洋，咁都唔諗都可以解決問題？
- 咁都唔理，係咪等如快樂的事會出現的呢？
- 有無試過當完成/克服了某些事情後，都會有開心快樂的感覺？
- 困難被放在一邊，是否會自動消失？
- 經常表現被動和懶洋洋會否對自己也有影響？

---

12. 想法：我們無法能夠控制及去處理困擾自己的情緒

想法例子：「不高興就是不高興，根本沒辦法改變。」

- 是不是所有的情緒都是控制不到的呢？
  - 有無證據證明唔面對自己的情緒，是可以解決問題的？
  - 當感到困擾時，係咪太快放棄咗呢？
  - 其他人遇到唔開心的時候，會有甚麼想法，他們會用甚麼方法去處理呢？
  - 每遇到困擾都放棄唔理，會對自己有咩影響呢？
-

## 個人拉闊新想法」 工作紙

我想拉闊的想法



嘗試問問自己及回答以下三個問題，完成後請

1.  有否證據證明自己的想法是對的?是否合邏輯?

\_\_\_\_\_

2.  有否其他可能性?

\_\_\_\_\_

3.  這想法對我有什麼影響/功用?

\_\_\_\_\_

拉闊想法三步曲

記錄一個新想法、新結果

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_