



如何避免認知謬誤？

(一) 把自己從事件中抽離出來

問問自己，情況如何？我有什麼感受？
我會怎樣做？

(二) 辨認出自己的認知謬誤

留意自己對以上問題的回應，看看有什麼
認知謬誤。

(三) 糾正那些認知謬誤

用自己想到的證據，糾正錯誤的思維。

你可以嘗試以下的方法：

- 想出與負面例子相反的正面理據
- 雙重標準：問自己會否以同樣嚴苛的標準審視別人
- 探討想法：問問信任的人是否同意你的想法
- 進行試驗：
在日常生活中
測試自己的想法



如欲了解更多有關思覺失調的資訊及本計劃，請瀏覽 www.jcwow.org

電郵地址
info@jcwow.org

查詢電話
3917 9559



捐助機構



主辦機構



賽馬會思妍婦女精神健康計劃
Jockey Club Mental Wellness
Project for Women

健康思想

協辦機構





健康思想是什麼？

健康思想並不是沒有負面思想。當不如意事情發生時，我們感到傷心或有負面情緒亦十分正常。健康思想是指以平衡的角度觀看世界，而不是盲目地把事情往正面方向想。

你知道你的思想對你的心理健康有很大影響嗎？

困擾的來源並不是來自事情本身，而是你瞭解事情的方法與角度。

認知謬誤通常有些什麼？

當你身心狀態不佳時，例如你睡眠或飲食失衡、充斥著負面情緒時，你就很容易會以認知謬誤的思維觀察事情。



1) 以偏概全

認為一件不如意的事情是代表著一個不幸的循環。

例子：我一直很想看這演唱會，但票竟然賣光了。這經常發生在我身上的！我一定永遠也無法做自己感興趣的事情了！

2) 二分法思考

把事情看成只有對或錯、好或壞。人們會覺得一個小錯誤就是整件事情的失敗。

例子：我對自己說要多做運動，但我今天沒有去健身。我真是失敗！我把我的運動計劃直接放棄好了！

3) 個人化

對外來事情過分與自己扯上關係、承擔不必要的過多責任。

例子：都是我的錯！如果我不說肚子餓，媽媽就不會出去買外賣。如果她沒有出去買外賣，她就不會被毒後駕駛的人撞到。

4) 誇大與貶低

誇大自己對事情的負面感覺。

例子：我已經第二次來這個地方了，還是迷路。我真是白癡！



5) 標籤化

只會對自己及他人貼上負面標籤。

例子：我已經很努力溫書但我還是考試不及格。我真是蠢得無藥可救！我老師還叫我多用功溫書，她真是非常不體諒人呢！

6) 應該、必須

對自己固執地說應該、必須完成事情。

例子：我必須獨自完成這件事情、不能找任何人幫忙！

7) 武斷推論

在沒有證據支持下，對事情妄下結論。

例子：我的朋友沒有跟我打招呼。我一定是做了什麼讓她不高興了。

8) 斷章取義

選擇性關注負面的事情，而忽略正面或相反的理據。

例子：我在派對上遇到了很多有趣的人，但有一個人沒有與我聊天。我一定是出問題了！