

● 認知扭曲

貝克在早年對憂鬱探討中，他提出了人們在思想上的認知扭曲以下列出幾個常見的認知扭曲：

(1) **二分化的思考(極端化思考)**：常常持二分法的思考，憂鬱症的人認為事情必須依我們想要的樣子那樣發生，否則就是失敗。

例如：如果我考試沒有第一名，我就是失敗的。

(2) **選擇性摘錄**：對事件、言語作部分的節錄，通常憂鬱症的人都挑出可以用來支持他們消沉或負面的思考。

例如：一位棒球選手有好幾次的精采守備，但他卻把焦點一直放在他一次的失誤上。

(3) **獨斷的推論(個人化)**：對外界的事物會不實際歸咎為自己的因素，沒有證據、事實支持而產生的推論。

例如：小仙看旁邊的同學低著頭不說話，心想：「她一定是討厭我」。

(4) **災難化**：針對擔心的某個事件加以誇大、渲染，使自己恐懼。

例如：我知道我明天作業一定會被老師退回來，我也會被老師當掉，我的朋友也都不會再理我了。

(5) **過度類化**：指把某件意外事件產生的極端信念，不恰當的應用在不相似的事件或環境中。

例如：因為我這次數學考的不好，我以後的數學完蛋了。(一槓子打翻一艘船)

(6) **錯誤標籤化**：根據某些過失或錯誤，經由過度解釋而製造了對自己的負面觀點。

例如：小英打破了媽媽心愛的花瓶，從此以後，她就認為自己是無能的。

(7) **誇大或貶低**：此類思考的人會誇大缺點、貶低長處，過度強調負向事件的重要性。

例如：即使我今天還算表現的不錯，但還是不過完美，沒有達到標準。

69.在認知治療的理論中，Beck 認為有情緒困難的人常有一種不合邏輯的個人特質，他稱為認知扭曲，請問以『在沒有充分且相關的證據便隨便下結論，這樣的思考方式』，是哪一種認知扭曲型態？

- (A)個人化
- (B) 極端化的思考
- (C) 選擇性的摘要
- (D) 獨斷的推論。

11.「在諮商中即使是很微小的錯誤都可能對當事人造成危機，甚至導致學生的心理傷害。」根據貝克(Beck)認知治療的觀點，這樣的想法屬於那一種認知扭曲？

- (A)獨斷的推論
- (B)過度類化
- (C)誇大與貶低
- (D)個人化。

18、關於貝克的認知學派的認知扭曲，下列配對何者錯誤

- (A)過度推論---某高中校長看到某個同學理貝克漢頭，便強調：「所有的學生都是缺乏自律的，學校必須對學生髮型有所規範才行」
- (B)個人化---某學生申請競賽失利後，生氣地表示：「都是那個老師對我有偏見，才會使我錯失這個機會。」
- (C)二分法---段考成績公佈後，某老師沮喪的說：「除非我能讓全班學生的成現得第一名，否則不是一個好老師」
- (D)選擇性摘要---某教官聽到兩個學生在討論網路的便捷與無遠弗屆，便嚴厲警告：「不要一天到晚

想線上遊戲、網路交友」

30.剛上七年級的小忠，在第一次月考前一天緊張到一直跑廁所，母親問他：「為什麼這麼害怕考試？」他回答：「老師一定是出我不會的題目，我一定都不會寫，考完我一定是全班最後一名。」根據認知治療(cognitive therapy)觀點，下列哪一種認知扭曲造成小忠的焦慮？

- (A)二分法(dichotomization)
- (B)災難化(catastrophizing)
- (C)過度類化(overgeneralization)
- (D)錯誤標籤化(mislabeling)

陳老師所輔導的個案，最後還是被退學，陳老師覺得都是自己無能才會造成這樣的結果，請問陳老師有何種認知扭曲？

- (A)獨斷的推論
- (B)過度類化
- (C)個人化
- (D)極端化

8 方先生，憂鬱症患者，常習慣以單一事件作全盤的推論，如：某科目被當掉，就覺得其他科也會無法過關，最後一定會被退學，請問此為下列那種認知扭曲？

- (A)獨斷性推論
- (B)過度概化
- (C)選擇性思考
- (D)自我價值外定

婚姻失敗的婦女常會說：「天下的男人都一樣」，在認知治療的認知扭曲中是指下列那一項？

- (A)個人化 (personalization)
- (B)二分法思考 (dichotomous thinking)
- (C)過度類化 (overgeneralization)
- (D)選擇性的抽象推理 (selective abstraction)

30 身為老師的當事人演講結束後非常沮喪，告訴諮商心理師：「我結巴地完成一場演講，我講得很糟糕，那些學生一定會認為我根本沒資格當演講者。」當事人出現下列何種認知扭曲？

- (A)專斷推論
- (B)過度類化
- (C)誇大或貶低
- (D)二分法的思考

25 王先生因意外事件而產生了某些極端信念，他將之應用在不相似的事件或情境中，此為何種認知扭曲？

- (A)標籤化
- (B)選擇性摘要
- (C)獨斷的推論

(D)過度類化

40 有關認知治療理論中認知扭曲 (cognitive distortions) 的例子，下列何者錯誤？

- (A)選擇性摘要 (selective abstraction)：我是個失敗者，我什麼都做不好
- (B)過度類化 (overgeneralization)：這個案子失敗了，證明我在工作上毫無成效
- (C)個人化 (personalization)：每次我要趕時間，路上就會塞車
- (D)誇大或貶低 (magnification or minimization)：雖然今天我比賽得勝，我還是不夠好，沒達到應有的水準

34 在 Beck 提出的認知扭曲類型中，描述「人們對未發生的某個事件的嚴重性加以誇大而恐懼起來」的型態是：

- (A)個人化
- (B)選擇性摘錄
- (C)過度類化
- (D)災難化

40 沒有支持及有關之證據就做出結論，這是屬於那一種認知扭曲的形式？

- (A)標籤化及錯誤標籤化
- (B)過度類化
- (C)任意推論
- (D)選擇性概念化

答案：DCB BCBCCDADC