



元认知训练

MCT 1 A – 归因责备与归功

© Moritz, Woodward & Zhou (12|22)

www.uke.de/mct

该模块中使用的图片已经得到作者及版权所有者授权。详细信息（作者名，题目）请参阅本文件最后一页。





归因：责备与归功

归因 = 推断事件发生的原因（如，指责他人和归功于自己）



归因：责备与归功

归因 = 推断事件发生的原因（如，指责他人和归功于自己）

我们经常忽视了同样的事件可能有完全不同的原因。



归因：责备与归功

归因 = 推断事件发生的原因（如，指责他人和归功于自己）

我们经常忽视了同样的事件可能有完全不同的原因。

哪些原因可能导致了下列情景？

一位朋友没有和你一起出席一个联欢会。



解释

为什么你的朋友失约？

这种行为可能原因来自于…

???



解释

为什么你的朋友失约？

这种行为可能原因来自于…

- 我对他并不重要。和别人在一起他也许不会害怕。
- 他很健忘-他忘了约会时间。
- 他的车坏了。



解释

为什么你的朋友失约？

对这一行为的可能归因是…

… 自己

我对他并不重要。

… 他人

他很健忘-他忘了约会时间。

… 某种情形或偶然事件

他的车坏了



责备与归功

正如前面所显示的，事件可能有完全不同的潜在原因。而且，在大多数情况下*几种因素*会共同导致特定情形。然而，许多人倾向于只将一个方面看作重要因素（例如，责备他人而不是自己，或相反）。



你出院了却并没有觉得好些

解释...

... 自己

... 他人

... 某种情形或偶然事件





你出院了却并没有觉得好些

解释...

... 自己:

(可影响的)

- 我没有足够的动机去改变
- 我不相信我康复了

(难影响的)

- 我无药可救了
- 我有不好的基因

... 他人:

- 这家医院的医生声誉不佳
- 医务人员本应花更多的时间和精力在我的治疗上

... 某种情形或偶然事件:

- 如果我和另外6个病人住一间病房，我一定已经痊愈了
- 如果这家医院医疗设备再好些，我将已经痊愈了
- 有时康复过程需要花些时间





你出院了却并没有觉得好些

解释...

... 自己:

(可影响的)

- 我没有足够的动机去改变
- 我不相信我康复了

(难影响的)

- 我无药可救了
- 我有不好的基因

... 他人:

- 这家医院的医生声誉不佳
- 医务人员本应花更多的时间和精力在我的治疗上

... 某种情形或偶然事件:

- 如果我和另外6个病人住一间病房，我一定已经痊愈了
- 如果这家医院医疗设备再好些，我将已经痊愈了
- 有时康复过程需要花些时间

小心：片面的解释！





你出院了却并没有觉得好些

现在，请提出更公平的，涉及多种因素的答案（如，他人的，情景的和自己的）

???

???

???





你出院了却并没有觉得好些

现在，请提出更公平的，涉及多种因素的答案（如，他人的，情景的和自己的）

- “医护人员没有太多的时间，但是我本可以要求更多的支持，本应该更经常地参加组会。那也许是因为我的住院治疗并不是如此成功的原因。”
- “也许我应该对自己的康复更耐心。我有信心将来我能得到有能力的治疗者的帮助。”





特定归因类型对负性事件的影响!



如果我踢得更好，对手也许将不会进球得分了。



<p>自我归因</p> <p>(如, “那确实是我的过错。我应该向球迷道歉!”)</p>	<p>劣势: ???</p> <p>优势: ???</p>
<p>他人的, 情景的归因</p> <p>(如, “但是守门员在哪儿呢? ; ” 在足球比赛中任何事情都可能发生 “)</p>	<p>劣势: ???</p> <p>优势: ???</p>



特定归因类型对负性事件的影响!



如果我踢得更好，对手也许将不会进球得分了。



<p>自我归因</p> <p>(如, “那确实是我的过错。我应该向球迷道歉!”)</p>	<p>劣势: 减少自信</p> <p>优势: 值得尊敬并且勇于承担责任</p>
<p>他人的, 情景的归因</p> <p>(如, “但是守门员在哪儿呢? ; ” 在足球比赛中任何事情都可能发生 “)</p>	<p>劣势: ???</p> <p>优势: ???</p>



特定归因类型对负性事件的影响!



如果我踢得更好，对手也许将不会进球得分了。



<p>自我归因</p> <p>(如, “那确实是我的过错。我应该向球迷道歉!”)</p>	<p>劣势: 减少自信</p> <p>优势: 值得尊敬并且勇于承担责任</p>
<p>他人的, 情景的归因</p> <p>(如, “但是守门员在哪儿呢? ; ” 在足球比赛中任何事情都可能发生 “)</p>	<p>劣势: 推卸责任被认为是失礼的 (只为自己考虑的)</p> <p>优势: 自信心没有受到威胁</p>



特定归因类型对负性事件的影响!



如果我踢得更好，对手也许将不会进球得分了。



更公平的反应（如，结合来自自我，他人，情景的影响；提供不同的解释）：

???

???

???



特定归因类型对负性事件的影响!



如果我踢得更好，对手也许将不会进球得分了。



更公平的反应（如，结合来自自我，他人，情景的影响；提供不同的解释）：

“我的成绩不好但是我一定会改进。我想要补充的是我阻止了对方一些最佳的得分机会”

“将来我将会踢得更好，我的队友也会踢得更好，未来我们定会大获全胜”



特定归因类型对正性事件的影响!



恭喜你获得了奖励。你是如何做到的?

<p>自我归因 (如, “如你以前说的, 我非常优秀”)</p>	<p>劣势: ??? 优势: ???</p>
<p>他人/情景归因 (如, “我应该把这一切归功于我的导师和父母”)</p>	<p>劣势: ??? 优势: ???</p>



特定归因类型对正性事件的影响!



恭喜你获得了奖励。你是如何做到的?

<p>自我归因 (如, “如你以前说的, 我非常优秀”)</p>	<p>劣势: 自我表扬显得有些傲慢 优势: 增加自信</p>
<p>他人/情景归因 (如, “我应该把这一切归功于我的导师和父母”)</p>	<p>劣势: ??? 优势: ???</p>



特定归因类型对正性事件的影响!



恭喜你获得了奖励。你是如何做到的?

<p>自我归因 (如, “如你以前说的, 我非常优秀”)</p>	<p>劣势: 自我表扬显得有些傲慢 优势: 增加自信</p>
<p>他人/情景归因 (如, “我应该把这一切归功于我的导师和父母”)</p>	<p>劣势: 自信心未得到增强 优势: 你被认为是谦虚的, 是适合团队作战的好队员</p>



特定归因类型对正性事件的影响!



恭喜你获得了奖励。你是如何做到的?

更公平的反应（如，结合来自自我，他人，情景的影响；提供不同的解释）：

???

???

???



特定归因类型对正性事件的影响!



恭喜你获得了奖励。你是如何做到的？

更公平的反应（如，结合来自自我，他人，情景的影响；提供不同的解释）：

“我非常自豪，但我也想要感谢我的父母和团队。”

“托马斯·阿尔瓦·爱迪生曾经说过：天才是百分之一的灵感加上百分之九十九的努力。”



为什么我们这样做？

研究显示许多【但并非所有！】有抑郁症的人：

- 倾向于因失败而责备他们自己
- 倾向于将成功归功于其它人或环境

这可能导致低自尊！



为什么我们这样做？

研究显示许多【但并非所有！】有妄想症的人：

- 倾向于将不良事件或失败归因于其它人
- 倾向于认为所有事情都超出了他们自身的控制范围

尤其是第一种归因模式可能导致人际交往问题！



归因偏差如何促使了精神疾病中的误解-举例

事件	精神病性解释	其它解释
当你说话时人们大声笑。	你出丑了，人们开始嘲笑你。	纯粹是偶然-当时某人刚好开了个玩笑；人们被你身后的恶作剧逗乐了。
你体重增加了。	一个吝啬的医生给你开了便宜的药。	药物负反应是可能的原因，但活动少和营养不良也是可能的原因。
你的车胎瘪了。	破坏；警告；下次你将受伤。	你忘了给车胎打气；车胎上有钉子。

有人愿意分享一个简短的个人经历吗？



归因类型

今日课程的学习目的:

- 考虑事件的可能原因
- 不要急于接受唯一的解释
- 讨论特定归因的后果

在日常生活中我们应该尝试尽可能地现实些: 我们不应该总是把失败归因于他人。

同样, 当事情出问题时, 我们也不应该总是责备自己!



售货员把你买东西的钱全额退还给你

为什么售货员把你买东西的钱全额退还给你了？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





当你进入一个房间时，屋内所有人都安静了下来

当你进入房间时，什么因素可能导致人们停止讲话？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





有人说你看起来情况不佳

什么原因使得这个人这样说你？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





你考试不及格

为什么你考试不及格？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





提供你自己的例子！

什么可能导致这种情况？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





一个内在的声音告诉你：你不好。

原因...

- ... 你自己
- ... 其它人
- ... 情形/环境





一个内在的声音告诉你：你不好。



原因...

... 你自己:

- “不幸的是，我总是责备自己。这似乎是某种形式的自我憎恨。”
- “我要疯了。”
- “这好像是其它某个人在思考。但是我不知道这些是我的想法。”

... 其它人:

- “有什么东西被植入到我的脑子里了。”
- “我不知道这是如何发生的，但是某人已经控制了我的思维。”

... 情景/环境:

- “这几天我觉得很压抑。这就是为什么我更强烈地体验到一切包括我的思维的原因。”
- “由于听重摇滚音乐我耳鸣了。”



一个内在的声音告诉你：你不好。

精神病：内在的声音被归因于他人/外力：

- “某个东西被植入到我脑内。”
- “我不知道这是如何发生的，但是其它某个人控制了我的思维。”





听到的声音是自己的思维还是受到遥控操作？

正面的和反面的



声音是从外在插入的吗？	对左侧列出的假设可能有其它解释吗？
<p>“我能清楚地听到它。相反，我的思维是完全没有声音的！”</p>	<p>???</p>
<p>“这些想法不受我控制。当我努力去反抗它时，情况变得更糟。这显示某人真的想要压制我。”</p>	<p>???</p>
<p>“我从不曾有过这样恶毒的想法。我从不曾伤害过任何人。但是，我常常有攻击性的想法。”</p>	<p>???</p>



听到的声音是自己的思维还是受到遥控操作？

正面的和反面的



声音是从外在插入的吗？	对左侧列出的假设可能有其它解释吗？
<p>“我能清楚地听到它。相反，我的思维是完全没有声音的！”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 大约15-20%的正常人有时听到这样的声音 • 强烈的思维有时几乎能被听到（易记住的曲调，沉思，当读朋友信件时听到朋友的声音）
<p>“这些想法不受我控制。当我努力去反抗它时，情况变得更糟。这显示某人真的想要压制我。”</p>	<p>???</p>
<p>“我从不曾有过这样恶毒的想法。我从不曾伤害过任何人。但是，我常常有攻击性的想法。”</p>	<p>???</p>



听到的声音是自己的思维还是受到遥控操作？

正面的和反面的



声音是从外在插入的吗？	对左侧列出的假设可能有其它解释吗？
<p>“我能清楚地听到它。相反，我的思维是完全没有声音的！”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 大约15-20%的正常人有时听到这样的声音 • 强烈的思维有时几乎能被听到（易记住的曲调，沉思，当读朋友信件时听到朋友的声音）
<p>“这些想法不受我控制。当我努力去反抗它时，情况变得更糟。这显示某人真的想要压制我。”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 我们的思维并不是完全可控制的-否则，将不会有诸如突发灵感，灵机一动或沉思之类的事情了 • 如果我们试图去抵抗这些想法，他们会自动变强 → 实验：不要想数字8-你将不会成功
<p>“我从不曾有过这样恶毒的想法。我从不曾伤害过任何人。但是，我常常有攻击性的想法。”</p>	<p>???</p>



听到的声音是自己的思维还是受到遥控操作？

正面的和反面的



声音是从外在插入的吗？	对左侧列出的假设可能有其它解释吗？
<p>“我能清楚地听到它。相反，我的思维是完全没有声音的！”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 大约15-20%的正常人有时听到这样的声音 • 强烈的思维有时几乎能被听到（易记住的曲调，沉思，当读朋友信件时听到朋友的声音）
<p>“这些想法不受我控制。当我努力去反抗它时，情况变得更糟。这显示某人真的想要压制我。”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 我们的思维并不是完全可控制的-否则，将不会有诸如突发灵感，灵机一动或沉思之类的事情了 • 如果我们试图去抵抗这些想法，他们会自动变强 → 实验：不要想数字8-你将不会成功
<p>“我从不曾有过这样恶毒的想法。我从不曾伤害过任何人。但是，我常常有攻击性的想法。”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 出现和我们日常思维方式完全相反的想法是经常的事。 • 想法 ≠ 行动：20%的正常人有过企图自杀的想法，然而，他们并没有这样做。即使对我们所爱的人，我们有时也会产生攻击性的想法（如，母亲和哭闹不停的孩子）



听到的声音是自己的思维还是受到遥控操作？

正面的和反面的



奇怪的想法是受遥控的这种解释比它所能回答的产生了更多的问题， 比如：

- 技术上可行吗？
- 植入发生在何时何地？
- 谁有兴趣伤害你？谁有时间和金钱去这样做？
- 有更容易的方式伤害人。为什么要选这样一种复杂的（似乎不可能的）方法呢？



一位朋友邀请你共进晚餐

为何此人邀请你共进晚餐？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





一位警察拦住了你的车

什么使得这位警察拦住你的车？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





你赢了一场赌博

为什么你会赢？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





当你走近你的车时，你注意到车上的油漆刮痕

什么可能导致这道刮痕？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





医生发现你有高血压

为什么你有高血压？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





一位朋友拒绝在工作中帮你

什么使得你的朋友不帮你？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





一位朋友出乎意料的给了你一件礼物

什么使得你的朋友给你礼物?

这件事的主要原因是什么?

你自己?

另一个人或其它人?

环境或偶然因素?





一位朋友说你很傻

什么使得你的朋友这样说你？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





当你把邻居的孩子抱入怀中时，它开始哭

为什么婴儿会哭？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





一位朋友说他不敬重你

什么使得你的朋友这样说？

这件事的主要原因是什么？

你自己？

另一个人或其它人？

环境或偶然因素？





转向日常生活

学习目的:

- 总是考虑多种可能导致特定事件结果的因素（如，你自己/他人/环境）。



转向日常生活

学习目的：

- 总是考虑多种可能导致特定事件结果的因素（如，你自己/他人/环境）。
- 在日常生活中，我们应该努力去尽可能的现实些：出了问题时，总是责备他人是不公正的，但这也不总是你的错。



转向日常生活

学习目的：

- 总是考虑多种可能导致特定事件结果的因素（如，你自己/他人/环境）。
- 在日常生活中，我们应该努力去尽可能的现实些：出了问题时，总是责备他人是不公正的，但这也不总是你的错。
- 大多数时候，几种因素共同导致一个事件。



对于精神病必须去做什么？

许多有精神疾病的人倾向于用唯一的原因来解释复杂的事。有时，其他人也要因他们的过错受到责备。

举例 1：娜娜经常摔跤。

自己的信念：她的叔叔利用在她头中的电极发射脉冲导致了她的摔跤。

另一种解释：她患有耳部感染，这影响到了她的平衡感。此外，已经下了几周的雨了，街道路面非常湿滑。



对于精神病必须去做什么？

有时，他人要付部分责任，但是其他的重要因素同时也要被考虑。

例 11：小罗的精神病复发了！

自己的信念：复发是由于糟糕的童年经历的复现引起的-过去他经常挨打。

其他因素：这是一个可能原因，但也有其它可能：小罗停止了服药，他在工作时和别人发生了激烈的争吵，这导致他害怕失去工作。



感谢您的参与!

給訓練員:

请分发工作表。介绍我们的应用程序COGITO（免费下载）。



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Sabine Sperber	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Shadowchaser/Schattenverfolgung
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	various motives: soccerplayer, award ceremony/ Motive: Fußballer, Preisverleihung
Ethnocentrics	flickr	Beijing-Trading	CC	Claim (of shoes)/Schuhreklamation
Brett L.	flickr	The quiet room - 1 of 3	CC	When you enter the room everyone turns silent/ Leute verstummen beim Betreten des Raumes
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
avdgaag	flickr	Marking	CC	Failing an exam/Sie fallen durch eine Prüfung
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
Kambiz Kamrani	flickr	Bored Traffic Man	CC	A policeman stops a car on the street/Polizist stoppt Auto auf der Landstraße
Jochen Schmidt-Oem	fotocommunity	Zocker	PP	Win in a gamble (dice, clock, money)/ Sie gewinnen im Spiel



Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
robertrazrblog	flickr	02-07-06_1728	CC	Scratch/Kratzer am Auto
haysophie	flickr	DSCN3940	CC	Taking the blood pressure/Blutdruckmessung
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
penmachine	flickr	Big Presents	CC	Presents/Geschenke
Simon Pais-Thomas	flickr	Stupid Me	CC	A friend says you are stupid (black/white, portrait of a man)/Jemand findet Sie dumm
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Heidi Wittwer	fotocommunity	He Du! Gewalt ist keine Lösung	CC	Respect (two fists)/Respekt (zwei Fäuste)