

第四章 治療性輔導小組 - 反應型攻擊者

(V) 小組中初期

這一節簡述小組中初期的情況。反應型攻擊者在自動化想法中，出現了認知扭曲，工作人員透過八種偏誤思考，讓組員先辨別 (Discriminate) 自動化想法中出現的偏誤思考，再運用「自我反問五大法」拆解 (Debate) 他們的非理性想法。

小組活動：第五節

活動	「我的非理性想法 – 校園生活例子」
時間	30分鐘
理念	組員掌握了八種偏誤思考（詳情請參閱第二章：輔導的策略）後，把理論引入組員的日常生活，令組員可作進一步反省，並加強組員改變的動機
目的	加強組員辨別(Discriminate)自己在日常生活中常出現的非理性想法
程序	<ol style="list-style-type: none">1. 工作人員首先邀請組員分享他們的生活經驗，並討論當中的想法是否已存在一些偏誤思考。如組員較被動，工作人員可引用其他例子引發討論：<ul style="list-style-type: none">• 進入班房時，見到其他同學竊竊私語• 小息時，有同學在你背後拍了一下• 老師叫你放學時找他• 媽媽拒絕讓你與同學外出燒烤分享重點：<ul style="list-style-type: none">• 不同的組員對相同的情境可以有不同的想法和感受• 非理性想法是如何影響你的反應和結果

小組過程及個案闡述

反應型攻擊者的認知過程中，他們的自動化想法會出現認知扭曲 (Cognitive Distortion)，Beck將其分類為以下的偏誤思考 (Thinking Error)。工作人員在小組前期，評估組員的偏誤思考及他們的認知程度，將八種偏誤思考簡化為以下三種：

- 非黑即白：兩極化分類。看事情的成敗、好壞是極端的，沒有其他可能性
- 誇大與低估：過分高估或貶低事件的重要性或嚴重性
- 一概而論：根據事件的一小部分，斷定事件的全部過程及內容

以上三種偏誤思考，在小組中稱為「思想陷阱」，目的是讓組員容易掌握及應用在日常生活中。當憤怒情緒出現時，組員可以運用此概念，及早意識到想法可能出現了「思想陷阱」，從而提醒自己需要了解事件中的其他可能性。

工作人員提出一些例子(不是組員的生活經驗)後引發小組討論。然後，小組開始討論組員自己的非理性想法中的偏誤思考。在小組進行第三節活動時，阿偉的事件中：聽到背後有人說「Form One仔」，出現「對方嘲笑我，他一定看不起我」的想法。組員能夠列舉這個想法是犯了「思想陷阱」，詳情見下表：

第四章

治療性輔導小組 - 反應型攻擊者

想法：「對方嘲笑我，他一定看不起我」

「思想陷阱」（偏誤思考）	正面理解／思考
非黑即白 例：對方嘲笑我，他一定看不起我	<ul style="list-style-type: none"> 對方跟我開玩笑，可能想跟我做朋友，不是看不起我
誇大與低估 誇大 例：對方在笑，一定是「嘲笑」 低估 例：我無能力處理他的「嘲笑」	<ul style="list-style-type: none"> 即使對方真的笑我，亦不代表對方看不起我；誇大嘲笑的嚴重性，其實對方只是開玩笑 低估了自己，別人笑我，可能是不了解我，重要的是自己不要少看自己的能力
一概而論 例：對方笑我，人人都嘲笑我	<ul style="list-style-type: none"> 對方因為別的原因而笑，可能是貪玩，不是嘲笑自己

工作員分析

工作員先以例子引發討論，評估組員能否掌握以上三種偏誤思考，再評估小組發展。如果小組發展成熟，組員可以直接對質自己及其他組員的想法，找出存有哪一種偏誤思考。工作員觀察組員在小組初期，能夠安全地分享一些在學校的不快事件，此外，有些組員更會分享他們的家庭生活，與父母的關係等情況。這些現象反映組員間的互信，所以，工作員第一步應以較離身的例子引發討論及作為熱身，讓組員能順利進入第二階段的互相對質。

在過程中，工作員發現組員提出的論點除了有對質的效果外，組員之間還能夠互相勉勵。這個現象對反應型攻擊者及小組發展十分有利。因為反應型攻擊者的特性，在小組初期組員之間會懷有敵意，所以在互相勉勵的過程中，可以衝擊組員「認定別人對自己懷有敵意」的認知，建立正面的經驗，有助組員之間及與其他同學建立互相支持及信任的關係。

第四章 治療性輔導小組 - 反應型攻擊者

小組活動：第六節

(詳情請參閱教學光碟，反應型攻擊者 - 4. 小組中初期 及 7. 馮麗姝博士解說)

活動	「自我反問五大法（上篇）」
時間	30分鐘
理念	<ol style="list-style-type: none"> 1. 當組員認識到非理性想法的概念後，未必有能力辨清。故小組在此引入「自我反問五大法」，加強組員處理自己非理性想法的能力 「自我反問五大法」包括以下五個反問句（黃，2005）： <ul style="list-style-type: none"> • 會不會有其他可能性？ • 如果其他人遇到同樣的事，他們又會有甚麼的想法？ • 有沒有證據證明自己的想法是對還是錯？ • 情況最壞會如何？ • 如果我繼續這樣想，對我有甚麼好處和壞處？ 2. 透過工作員的對質及組員的自我反問，讓他們建立一套新的思考模式及機制，當出現非理性想法時，可以進行自我駁斥，拆解個人的非理性想法。由於「自我反問五大法」需要較多的時間練習及運用，因此，我們把五個問句分拆至本節及下節講解和應用，本節主要集中首兩個問句，為事件找出可能性，而於下節闡釋餘下的問句
目的	學習「自我反問五大法」，找出更多正向的可能性
程序	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作員講解當出現非理性想法時，會較多出現絕對化的思想，欠缺其他可能性 2. 教導組員以「自我反問五大法」，以拆解及對質非理性想法 3. 本節解釋首兩個反問句，學習尋找多一些可能性 <ul style="list-style-type: none"> • 會不會有其他可能性？ • 如果其他人遇到同樣的事，他們又會有甚麼的想法？ 4. 工作員舉出一些學生常有的非理性想法作為例子，組員嘗試以「自我反問五大法」中的反問句，協助工作員為事件找出更多的可能性及構思新想法 5. 組員嘗試舉出一些自己曾出現理性想法的經驗（可參考第五節交回的家課），並運用「自我反問五大法」為事件找出更多的可能性及構思新想法 解說要點： <ul style="list-style-type: none"> • 相同的事件，會否有多於一個的想法？ • 不同的想法，所帶來的行為及結果是否不同？
物資	「自我反問五大法」提示卡

第四章

治療性輔導小組 - 反應型攻擊者

小組過程及個案闡述

組員學習「自我反問五大法」後，工作員邀請他們分享一件與同學衝突的事，從中嘗試以「自我反問五大法」中的反問句，為事件找出更多的可能性。

阿偉分享一件衝突事件，當時他在籃球場上比賽，但其間被一位討厭他的同學用籃球打中面部，他立即衝過去打他，並吐唾沫在他身上。

工作員請組員列舉事件中，阿偉被擊中的可能性。當時，阿偉相信對方是故意瞄準自己，然後將籃球大力擲向自己，事件不存在其他可能性了。即使在討論的過程中，其他組員列舉其他可能性時，都一一被阿偉否決。

在拆解 (Debate) 的過程中，工作員請阿偉邀請其他組員扮演事件中的角色，並重演事情的經過，角色包括：懷疑用籃球攻擊阿偉的同學、與阿偉一起打籃球的隊友、其他在籃球場上的同學、在場邊圍觀的同學等。

各就各位後，工作員邀請不同的角色，表達當時他們看到的現況。扮演懷疑攻擊阿偉的同學表示，他看見有很多人站在自己與阿偉中間，所以很難瞄準阿偉及攻擊他。扮演在場邊圍觀的同學表示，他們估計當時籃球出了界，才會被那位同學拿到籃球，那位同學可能想把球歸還給阿偉的隊友。

工作員此時再問及阿偉事件中會不會有其他可能性時，阿偉立即反駁：因為當他被球擊時，他感到十分痛楚，這表示那人十分用力把球擲出，所以阿偉不相信歸還籃球這可能性。

工作員問及扮演阿偉的隊友，如果當時別人很用力傳球給自己，自己會有甚麼反應。他們回應，他們會選擇避開，因為他們害怕直接接那一球。工作員再追問阿偉當時的他正在做甚麼時，他回應當時他正在與其他場上的同學談天，他是背向隊友的，因此，他懷疑同學是故意攻擊他的。

經過整個扮演和討論的過程，工作員引導阿偉回想事件中的其他可能性。當阿偉嘗試在其他人的角度了解事件時，他開始相信當時自己忽略了其他情況，沒有充分觀察現場環境，便已經肯定別人是故意傷害自己。

工作員分析

在認知層面上，組員學習「自我反問五大法」基本上是有問題的。工作員為了讓組員更了解「自我反問五大法」的重要性，故邀請組員分享一件與同學發生衝突的事件，透過角色扮演，運用反問句，重新經歷事件，從而建立一套新的思考模式及機制。透過角色扮演，組員能真實地體驗如何運用「自我反問五大法」去拆解當中的非理性想法，擴展阿偉理解事件的角度。

從阿偉的經驗分析，可見他的自動化想法(對方一定是故意傷害自己)中，阿偉只根據事件的一小部分來推斷對方的意圖，出現了「一概而論」的認知扭曲。重新經歷事件，讓阿偉能擴展接收訊息的感官，全面了解當時周遭的環境。此外，從其他組員的對質及回饋中，令他能從其他人的角度，再一次了解事件，增加理解事件中其他想法的可能性，讓他確切地發現，自己的想法出現了認知扭曲。