

## 认知扭曲(cognitive distortions)

当代认知行为疗法的先锋 David Burns 认为人总是有自我防御，所以会习惯性地用一种扭曲的方式去思考自己和周围的世界。他在临床心理咨询过程中，针对抑郁症患者总结出了十种认知扭曲模式。

### 一、全有或全无的思考(All-or-Nothing Thinking)

这又被称为「非黑即白」或者两极化的思考方式。这种思考方式奠定了完美主义的基础。例如如果你一次表现达不到完美，你就会彻头彻尾的认为自己是一个失败者。这样的思考方式并非理智的，因为我们的生活并不是非黑即白，而且你排除了黑白之间所有的可能性，比如灰色。譬如没有人是绝对聪明或者绝对愚蠢的。也没有人是绝对美丽和绝对丑陋的。若认为一切的事物都是绝对的，那人会很容易陷入忧郁的轮回，因为你对自我的所有的期待都偏离现实，而且无论怎么做你都很难实现自己的目标。

### 二、以偏概全(泛化)

很多时候，人会认为一个独立的随机负面事件是永无止境地出现在自己生活中的，认为自己总是最倒霉的那个。例如：一个忧郁的人看到自己车顶上有一团鸟粪，他会想「我总是这么倒霉，鸟总是故意来弄脏我的车子。」很多时候人会有这种以偏概全的想法是因为体会了「被拒绝或者失败的痛」。若

人可以跳出这个「以偏概全」的圈子去思考问题，很多时候我们可以理智的发现，这样随机的时间或许在人生中也只能出现这么几次。

### 三、心理筛选(心理过滤)

这样的人总是关注事物的消极的，细节的方面，而忽略了正面的方面。这样过于纠结于负面内容，人的视野也变得黑暗，像一滴墨水染黑了整个烧杯。譬如当交卷之后，人还在想自己没时间做完的几题，自己下结论说因为没做结束，自己这次考试就不会及格，人生就会失败。最终却发现自己在全班平均分之上。

### 忽略正面反馈(取消资格)

人很容易的会把对自己中立甚至正面的评价转为负面的。在这样的情境下，你不仅忽略的那些正面的反馈，同时还通过认知扭曲把它们都转换成会给你带来忧郁情绪的想法。很常见的例子是在工作中若有人评判你穿的很好看，你可能会自觉地认为「那些人只是逢场作戏的恭维而已，换了我我也会这样做。」这一种扭曲认知在重度忧郁患者中非常常见。若你总是向生活里面来自他人的积极反馈以及关心泼凉水，那忧郁、孤立感等负面情绪的产生也就是难以避免的了。

### 四、过早下结论(跳到结论)

武断并且直接地下负面结论，即使没有明确有力的证据支持你的结论。两个比较好的例子是「读心术」以及「预言家错误」。

读心术

人总会自觉地认为他人瞧不起自己，你对此确信无疑并且也不愿意去寻找任何证据支持自己的结论。例如若当面走过来一个朋友若没有回应你的主动打招呼，你可能会认为他故意忽略你、在针对你。但其实他今天过得很糟，刚被老板训斥，只是有点走神而已。当陷入到负面读心术的圈套中是，人会产生放弃交往或者反击回去等不同行为。而人这些自我防御的行为最终会成为一种自我实现的预言，让人在人际交往中设置一些误解以及现实中其实根本不存在的负面障碍。

预言家错误 你预计事情会变糟，并且相信自己的预测是一个事实。例如你正在餐厅等待约会对象。等了 20 分钟她还没到。你肯定会感叹一定是自己做错了什么事，或者她不喜欢我。而事实是她还被堵在路上。

### 五、放大或者最小化放大或缩小

当人们面临自我的错误，恐惧或者不完美的时候，会倾向于夸大那些缺陷的重要性。例如你考试得了 C，从此便认为自己的学习生涯是毁了。而当面对自己的优势的时候，人们可能会走向另一个极端，认为这些优势很渺小或者不重要。放大自己的缺点而藐视自己的优点会让人产生忧郁、焦虑、不满足等情绪。产生这种情况的原因只因为你戴了一副过滤的眼镜来看待自己。

### 六、情绪化推理(Emotional reasoning)

你认为自己那些负面情绪其实是事实。例如我觉得很有负罪感，那我一定做了些什么不好的事情。或者我觉得很无助，不知无从下手，那我的问题最终就无法被解决。用情绪来进行推理最大的一个负面影响就是拖延症。若你环顾四周看到的是凌乱的家，感到做家务的前景不堪重负。那你可能会认为清理干净是没有希望的。对自己说。「我若为什么甚至要去尝试？」但若你逼着自己去完成，那最终整齐的家呈现在你的面前时你会能发现做家务这件事并没想得那么难，并且给人更多带来的是愉悦感。

### 七、個人化（個性化）

人會自主的認為自己是一些明顯的外部事件的原因，雖然沒有很明顯的證據證明事件的發生與自己有關。

母親覺得她自己一定是個壞媽媽。她覺得兒子不學習是她的錯。她忽略了還有其他的一些原因會導致兒子學習不好這個負面結果。

### 八、「必須/一定要」（應說明）

這樣的思考方式會產生很多情緒風波。很多時候人會勉勵自己說“我必須要做 XX”或者“我一定要 XXX。”這些話語非但不鼓舞人，容易引起很多壓力感。因為這樣的感覺就有人在期望做任何事情之前，你就被自我鞭策和懲罰了。並且當用“必須，一定要”的想法去看待他人時，人會很怨恨很糾結例如如，你坐在結果你自己會變得更加痛心疾首，怨恨。

### 九、標籤/貼錯標籤（標籤和標籤錯誤）

以偏概全的一種極端形式。會這樣想的人經常會給自己貼一個副本的標籤來描述自己的錯誤。而這背後的邏輯是其中一個人的標準是他所犯過的錯誤。例如有一次你不小心多吃了一點，就開始認為“我是一頭肥豬！”和人很多時候也會因為別人的一個錯誤而給別人貼上一個標籤，但是這樣的想法所忽略的一點是：人是一個一直在變化的複雜個體，所以唯一因為一個錯誤去評判一個人是情緒化和不理智的。

### 十一、個人化（個性化）

人會自主的認為自己是一些明顯的外部事件的原因，雖然沒有很明顯的證據證明事件的發生與自己有關。

母親覺得她自己一定是個壞媽媽。她覺得兒子不學習是她的錯。她忽略了還有其他的一些原因會導致兒子學習不好這個負面結果。