

第四章 治療性輔導小組 - 反應型攻擊者

(VI) 小組中後期

這一節簡述小組中後期的情況。在小組中期，組員已辨識 (Detect)、辨別 (Discriminate) 和拆解 (Debate) 非理性想法。組員透過整個拆解過程及行為練習的配合，強化多角度思考，建構新的理性想法。



小組活動：第七節

(詳情請參閱教學光碟，反應型攻擊者 — 5. 小組中後期 及 7. 馮麗姝博士解說)

活動	「自我反問五大法（下篇）」
時間	45分鐘
理念	- 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）： - 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？ - 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上一節及本節講解和應用，上一節主要集中首兩個問句，為事件找出可能性，而本節則闡釋餘下的問句
目的	- 拆解組員們的非理性想法及學習自我對質 - 學習多角度思考，找出更多面向的可能性
程序	- 工作員講解當出現非理性想法時，除了應用「找可能問題」外，還可使用另外三條自我反問問題 - 重溫「找可能問題」及教導組員餘下的「自我反問五大法」以拆解及對質非理性想法 「自我反問五大法」： - 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？ - 組員嘗試輪流舉出一些生活例子，當中自己曾出現非理性想法 - 其他組員嘗試以「自我反問五大法」向他提問，以拆解及對質其非理性想法，並從中找出事件更多的可能性 - 在討論的過程中，工作員透過提問組員：如何想才是合情合理，以協助組員建構一個新的合情合理想法。解說要點： - 經過以上的反問，組員們的想法出現了哪些轉變？ - 想法的轉變，會帶來正面的情緒及行為結果嗎？
物資	「自我反問五大法」提示卡

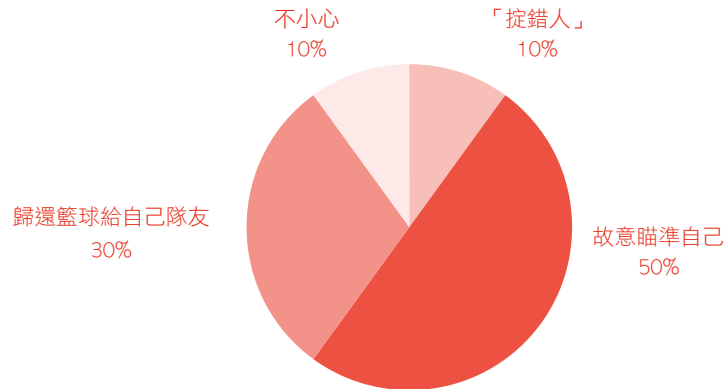
第四章

治療性輔導小組 - 反應型攻擊者

小組過程及個案闡述

經驗拆解的過程後，組員討論如何想才是合情合理，以協助組員建構一個新的合情合理想法。工作員從正面的情緒及行為結果入手，協助阿偉構思合情合理新想法。

阿偉想法的改變：



最初，阿偉百份百認為對方是故意瞄準自己擲球，目的是傷害自己。但當他發現想法增加了其他可能性時，他的行為反應及情緒反應便有所不同。想法增加其他正面的可能性時，阿偉的憤怒情緒會比之前減少，而行為方面，他會由攻擊對方改變成主動請對方澄清事件。

工作員再引導阿偉從新行為及情緒中，追溯箇中合情合理的新想法，嘗試具體地表達出來。阿偉現在相信「我是有能力去了解其他可能性及客觀情況」，受這個想法影響，他相信自己可以幫助自己冷靜情緒及避免因攻擊他人而受到懲罰。

從拆解 (Debate) 的過程中，阿偉能分辨 (Discriminate) 非理性想法中不合理 (認知扭曲) 的地方，在小組的中後期，工作員必須協助組員建構一個新的合情合理新想法。

Ellis和Bernard (2006) 指出，工作員在輔導過程中，必須讓組員了解自己的非理性想法、負面行為及情緒反應，透過新想法與舊想法的對比，從而增加他們改變的動機，讓他們了解自己的問題所在。因此，工作員運用「餡餅技巧」(“Pie” Technique)，圖像化地把新想法與舊想法作出對比，協助組員了解自己想法之不同 (Beck, 1995)，明白合理的想法會為自己帶來正面結果，從而鞏固組員合理的想法。

在小組初期，工作員評估阿偉有無助的核心信念及帶有「如果我沒法保護自己，我一定是無用及失敗」的規條(中介信念)。在小組過程中，阿偉拉闊自己的感官，不再只靠單一的感官(如視覺)了解事件及選擇性地收取有關攻擊性的線索，大大提升他了解事件的能力，降低他對別人的敵意。此外，在小組中期，提升阿偉對偏誤思考的意識，讓他明白他的憤怒情緒來自自己的非理性想法，而非客觀的現實根據；再加上工作員及組員對他的肯定，讓他相信，除了暴力外，他是有能力選擇其他更有效的方法去處理問題，例如請對方澄清事件，以處理同學間的衝突，增加他對自我的效能感。

第四章

治療性輔導小組 - 反應型攻擊者

小組活動：第七節

活動	總結及家課講解 - 「拉闊思考大改造」
時間	15分鐘
理念	1. 強化應用「自我反問五大法」的能力，嘗試為事件找出更多正向的想法及可能性，並實行合理新想法 2. 透過行為練習，營造正面經驗(Exceptional Experience)，讓組員體驗正面行為，協助改變其非理性想法
目的	強化小組正面行為
程序	1. 由工作員總結是節活動內容 2. 讚揚及肯定組員的良好表現，或可鼓勵組員講出對別人的讚賞 3. 家課講解 - 「拉闊思考大改造」
物資	小禮物、「拉闊思考大改造」家課紙

小組過程及個案闡述

工作員強調本節的家課跟以往的不同，十分有挑戰性。是次的家課是希望組員實行合理新想法，因此，組員完成家課後，會有特別獎，加強他們練習新想法的動機。

組員於本節建構了新想法，例如：阿偉有「我是有能力去了解其他可能性及客觀情況」的新想法，工作員先與他回想過去，在學校中經常出現衝突的情況。阿偉表示通常在小息時，他與同學先有輕微的碰撞，之後便會大發雷霆、大打出手。工作員協助阿偉反思新的想法，新想法會為他帶來不一樣的行為及情緒。他表示受新的想法影響，他的情緒比以往冷靜，而行為方面，他會停下來，了解當場的環境，再想想對方的意圖。當各組員預備好他們的行為練習後，工作員再與他們預演當時有機會出現的情況。工作員鼓勵阿偉在未來一星期中，實行這個新想法，並從中反思新想法為自己帶來甚麼正面的後果。

工作員分析

行為練習針對行為反應或理性想法而設計的，像阿偉般進展較佳的組員，可以鼓勵他們直接實行這個新想法、新行為。但遇到進展較慢的組員，工作員可以從行為方面著手，先為組員設計行為練習，例如：在與人衝突的時候，先冷靜情緒，用五感了解事件，用「合情合理合法」方法去解決問題，最後欣賞自己在過程中做得好的地方。

當組員完成行為練習後，請組員記錄他們當時冷靜情緒的方法，當時他如何運用五感了解事情，請組員在行為練習中對自己作出讚賞。透過正面經驗，讓組員反思正面行為中的新想法。

工作員為組員設計行為練習時，必須考慮對於組員來說，行為練習是可達到、具體及不太複雜的，否則組員很容易放棄。