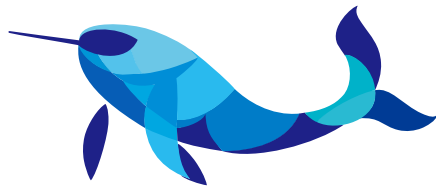




HONEST · OPEN · PROUD
课程带领者手册

| 消 | 除 | 精 | 神 | 疾 | 病 | 的 | 污 | 名 |

(上册)



纳 能 · 突 破

目录

会所简介

鸣谢

推荐序（一）

推荐序（二）

前言

第一课 公开自身精神疾病经历的好处与坏处 P01

第一部分 你视自己为一个患有精神疾病的人吗？ P01

第二部分 公开自身精神疾病的好处与坏处 P05

第二课 公开的方法 P16

第一部分 公开的方法 P16

第二部分 公开的对象 P27

第三部分 公开对象的回应 P35

第三课 如何公开 P39

第一部分 如何诉说你的故事 P39

第二部分 进展如何？ P47

第三部分 公开过程中的支持 P49

第四部分 整合 P52

附录一 挑战伤害自己的自我污名 P53

附录二 额外的表格（工作纸1.3） P58



国际会所认证标志

希望之光 会所简介

希望之光会所是四川省首家精神康复会所，由四川大学华西医院心理卫生中心创办，于2012年12月在成都市武侯区玉林社区卫生服务中心开放，2014年7月与成都市青羊区残疾人联合会合作，运用会所模式共同为精神疾病早期、治疗恢复期的康复者提供全面的社区成人康复服务。2017年希望之光会所获得国际会所认证，被承认为可以提供世界级康复服务给精神疾病患者的机构。

会所模式源于美国，目前全球有超过300家会所，遍布于30多个国家。会所模式已被美国药物滥用和精神健康服务管理局认可，通过国家循证方案和实践证明能够帮助精神病患者改善生活。

在会所模式下，精神疾病康复者能够自愿以终身会员的身份参与会所工作，与会所职员并肩管理会所日常运作。会所设置行政部、餐饮部、就业教育部，会员可自由选择自己喜欢的部门和工作，会所也尊重他们的选择。在行政部，会员参与接待访客、考勤、记录会所活动、出刊每天的《希望报》和每两月一期的《希望月刊》，使用现代办公设备及软件，翻译、财务预算及报告，收集各种与会所发展相关的信息，会所服务成效的研究工作等。在餐饮部，会员参与准备营养均衡的午餐、茶水、烘焙糕点、节假日

活动的茶点，整理菜肴烹饪手册，推广健康生活方式等。在辅助教育方面，会所为正在读中学、大学的会员，提供继续教育的咨询和支持服务，以达到其在学业或职业上的目标。会所也尽量借助会员的教导及辅助能力，在会所内部提供继续教育，如电脑学习、英语学习等。会员参与会所工作，可以发挥其特长优点，发展其工作技能，锻炼人际交往及团队合作能力，最终实现能够完全独立生活，找到合适的工作并坚持下去或继续完成学业。

会所通过多种就业计划，包括小组就业、过渡就业、支持性就业、独立就业，协助会员重获社会有薪工作，促进其接触社会，融入社会。

在周末、晚间、节假日，会所提供多样化的社交休闲活动，包括运动、郊游、生日会等，并在节日举行庆祝活动，例如中秋节、端午节、新年团拜等，丰富大家业余生活，促进彼此交流。

希望之光会所是国际会所的成员。国际会所是在1994年成立的一个非盈利组织，致力于推动世界各地会所发展和完善。国际会所在2014年荣获希尔顿人道主义奖，会所模式被公认为一种可以大大减轻精神疾病患者的痛苦和歧视的典范模式。



国际会所在2014年荣获希尔顿人道主义奖，会所模式被公认为一种可以大大减轻精神疾病患者的痛苦和歧视的典范模式。



国际会所成员标志

鸣谢

如您对《讲我的故事吗？》手册有任何需要，
欢迎来电来函咨询希望之光会所：
咨询电话：028-81726711
电子邮箱：hopeclubhouse@163.com

感谢美国伊利诺伊理工大学“Honest, Open, Proud”（HOP）项目负责人Patrick W. Corrigan教授及其团队和香港新生精神康复会提供的《我故事我话事 告别十五十六时》教材，并赋权材料的本土化。

《讲我的故事吗？》手册、工作簿以及准确度检查表的编写得到邱凤贤女士（香港注册作业治疗师、国际会所顾问及评审专家、四川大学华西医院社区精神康复专业特聘顾问）的大力支持，在她们的热情倡议、积极促进和悉心指导下，才有了手册和工作簿以及准确度检查表的诞生。我们在此特别感谢邱凤贤女士做出的巨大贡献。

感谢Patrick W. Corrigan教授（美国芝加哥伊利诺伊理工大学心理学杰出教授）、邓红教授（四川大学华西医院心理卫生中心精神病与精神卫生学教授、主任医师、希望之光社区精神康复中心负责人），在百忙中拨冗为手册作序。

感谢林就胜教授（美国芝加哥伊利诺伊理工大学心理康复桂冠教授、美国伊利诺伊理工大学心理学杰出教授、美国心理学协会院士、四川大学华西医院访问教授、香港大学名誉教授）、张树森副教

授（四川大学华西医院副主任护师、国家二级心理咨询师），Lindsay Sheehan博士（美国芝加哥伊利诺伊理工大学高级研究助理）、秦桑女士（美国芝加哥伊利诺伊理工大学）为手册、工作簿以及准确度检查表提供宝贵意见。

翻译、编辑等工作得到希望之光会所会员和友好人士的大力支持。特别鸣谢希望之光会所“HOP本土化”工作小组成员：淑文女士、沛雨先生、王忠伟先生、张博文先生、莫晓红女士、甘三山女士、赵倩女士、杨丽英女士、王潇雪女士、蒋丽女士。

同时也得到以下机构、组织的大力支持，特此感谢：四川大学华西医院、成都市青羊区残疾人联合会、国际专业服务机构有限公司（中国香港）四川代表处。

感谢成都希望之光会所全体职员、会员，他们在筹备过程中为手册和工作簿本土化提供了宝贵的意见。

还有更多爱心人士、志愿者、友好机构，为本书的诞生贡献力量，抱歉未能一一尽录。

希望之光会所

2020年4月

中国·四川·成都

推荐序（一）

亲爱的读者：

精神疾病的污名比症状本身造成的伤害更大。因此，有人倡议用创新的方法来消除它。诀窍在于：医生们能通过生物学告诉我们症状是如何产生的，或药物是如何治疗它们的，可是！污名并不会通过这些研究而有所改变，只有那些经历过精神疾病的人才最适合消除污名。他们才是抗污名计划真正的主人公，因为他们最清楚污名所造成的伤害。当那些有亲身经历的人公开他们的复元故事时，污名才会被改变。

污名也会引起耻辱感。想想那些极不公平的、具有讽刺意味的精神疾病，比如抑郁和焦虑症，单处理这些疾病带来的悲伤和失落感就已经够糟糕的了，但除此之外，他们还因为污名而对自己感到羞耻。于是他们把自己的精神疾病当成秘密藏起来。一直隐藏自己对一个人的健康危害是很可怕的。有策略性地公开精神疾病是处理这种羞耻感的一种方法。然而，选择公开可能有风险，讲述自己的故事既有好处也有坏处。只有个人最清楚什么对他（她）最有效，对于那些认为公开对他们来说是正确做法的

读者来说，有一些策略性的方法可以做到这一点。公开是讲述自己生病和复元的故事，只有本人才最清楚故事应该包括什么。

大约十年前，我和一小群有着亲身经历的人一起开发了“诚实、开放、自豪”（Honest, Open, Proud, HOP）计划，将这些学习点整合成一个一体化的、由朋辈领导的计划。从那时起，HOP计划被纳入了大量的研究之中，证明了它在帮助参与者决定是否公开以及如何公开方面的有效性。我得声明：我不认为参加这项课程的读者就应该站出来讲述他们的生活经历。我们的调查显示，约三分之一的参与者确实决定这么做。然而研究也显示，大多数参与了HOP课程的人的自尊和个人赋权感，得到了提高。

“即使我决定不公开，我也知道现在我有权掌控我的精神健康故事。如果我不想，也不必保守秘密。我不必感到羞耻，我可以自豪。”

精神疾病、污名和公开都受其发生时的社会环境影响。HOP最初是为美国受众开发的，对来自其他文化环境的人来说有局限性。后来，HOP已经被改编给荷兰、德国、捷克共和国、苏格兰、意大利和西班牙的受众使用。在不同地区，研究团队都意识到，与开发HOP的美国人相比，当地人通过他们的文化看待污名和公开的方式是不同的，因此，他们对HOP进行了广泛的因地制宜的改编。改编不仅仅是翻译成一种不同于英语的语言，它需要在该文化亲身经历的人仔细分析哪些美国思想在其文化中是没有对应意义的，或是该文化有哪些思想在美国的HOP中缺失。大约四年前，来自香港新生会的有着亲身经历的人为他们的参与者采用了HOP。成都希望之光会所的一群人认为这是一个好的开始，但是还需更多的改变来代表中国内地有精神疾病经历的人们的视角。经过数月的历程，他们终于完成了《讲我的故事吗？》。《讲我的故事吗？》继承了HOP的所有优势，也汲取了中国关于复元的智慧。

我对污名的兴趣来自几个方面。我是一名心理学家、科学家和从事康复和复元工作30余年的教授。我写了20多本书和400多篇同行评审期刊文章。但也许最重要的是，我是一个有精神疾病亲身经历的人，我被诊断出患有双相情感障碍、重性抑郁和广泛性焦虑症。我知道因为症状复

发而去急诊室意味着什么，我知道因为精神疾病而被关在一间锁着的病房里住院的感觉，也知道试图向我正值青春期的孩子们解释这件事的羞耻。污名对我来说不是抽象的概念；是我的倡导和研究所致力抗击的一个残酷现实。

因此，我对有亲身经历的朋辈表示赞赏，感谢他们为中国受众把HOP的智慧翻译出来所做的贡献。我们将共同用复元的希望取代污名造成的伤害。亲爱的作者们，你们是这场战斗的英雄。亲爱的读者们，我也希望你们能从这项工作中受益，以最适合你们的方式加入我们的战斗。

Patrick W. Corrigan
心理学杰出教授
伊利诺伊理工大学

Preface

Dear Reader:

The stigma of mental illness can do more harm than symptoms themselves. Hence, advocates have come up with innovative ways to erase it. Here's the secret: stigma does not change by doctors teaching how symptoms come from biology or how medications treat them. No! People with lived experience of mental illness are best suited to tear down stigma. They are the rightful owners of anti-stigma programs because they know best about the harm it causes. Stigma changes when people with lived experience disclose their stories of recovery.

Stigma also leads to shame. Think of the terribly unfair irony mental illnesses such as depression and anxiety cause. It is bad enough to deal with the sense of sadness and loss that these disorders bring but, on top of that, people are supposed to be ashamed of themselves because of the stigma. As a result, they make their mental illness a secret and keep it in a closet. Being in the closet is terrible for one's health and wellness. Strategically disclosing mental illness is one way to deal with this sense of shame. Opting to disclose, however, can be risky. There are both costs and benefits to telling one's story. Only the individual knows best what works for her or him. There are strategic ways to do this for readers who believe

disclosing may be right for them. Disclosure is telling one's story of illness and recovery. The individual knows best what the story should include.

About ten years ago, I worked with a small group of people with lived experience to develop the Honest, Open, Proud (HOP) Program which wraps these learning points into a single, peer-led program. Since then, the HOP program has been involved in extensive research demonstrating its effectiveness in helping participants decide whether and how to disclose. Let me be clear: I do not think readers who participate in this course should run out and tell others about their lived experience. Our research shows about a third of participants actually decide to do so. However, our work also shows most people who participate in HOP experience increased self-esteem and personal empowerment.

"Even if I decide not to disclose, I know now I have power over my mental health story and do not have to keep it a secret if I don't want to. I don't have to be ashamed. I can be proud."

Mental illness, stigma, and disclosure are influenced by the society in which they occur. HOP was originally developed for an American

audience which has limitations for people from other cultures. Since then, HOP has been adapted for people from the Netherlands, Germany, the Czech Republic, Scotland, Italy, and Spain. In each case, the development team realized people from their culture viewed stigma and disclosure differently compared to the Americans that developed HOP and, hence, made extensive adaptations to it. Adaptations are a lot more than just translation to a language different from English. It requires a careful analysis by people with lived experience from the new culture regarding American ideas that don't make sense in that culture, or ideas from that culture which are absent from HOP-America. About four years ago, people with lived experience from New Life in Hong Kong adopted HOP for its participants. A group of people from the Chengdu Hope Clubhouse believed this to be a good start but that additional changes were needed to represent the perspective of mainland Chinese with lived experience. They produced *Telling My Story* after a many-month process. TMS includes all the strengths of HOP with the wisdom of recovery in China.

My interest in stigma comes from several directions. I am a psychologist, and scientist, and

professor who has been working on rehabilitation and recovery for more than 30 years. I have done this by writing more than 20 books and 400 peer-reviewed journal articles. But perhaps most important, I am a person with lived experience. I have been diagnosed with bipolar disorder, major depression, and generalized anxiety disorder. I know what it means to rush to crisis clinics because of returning symptoms. I know how it feels to be hospitalized on a locked ward because of mental illness and the shame of trying to explain this to my adolescent children. Stigma is not an abstraction for me; it is a harsh reality to which I have dedicated my advocacy and research.

And so, I applaud the work done here by peers with lived experience in translating the wisdom of HOP for a Chinese audience. Together, we will all replace the harm of stigma with the hope of recovery. You, dear authors, are the heroes of this battle. And I hope you, dear readers, benefit from this work and join us in the battle in ways that work best for you.

Patrick W. Corrigan
Distinguished Professor of Psychology
Illinois Institute of Technology

推荐序（二）

作为一名资深精神科医生，有幸亲自为成千上万的精神障碍患者提供了专业的医疗帮助。尽管近几十年来，精神科药物治疗方面取得了空前的进步。越来越多疗效可靠副作用降低的药物对于疾病症状的控制起到了良好的作用。然而，这些进步还不足以帮助患者摆脱疾病复发、社会功能减退、社会生活脱离的趋势，更不用说精神障碍的病耻感给患者和家庭带来的严重精神负担。

近年来中国政府对于包括精神分裂症、双相障碍在内的重型精神障碍的管理与康复给予了政策经费的大力支持。在当今国内精神康复领域同道们努力探索践行精神康复各种技术管理方法的大背景下，成都希望之光会所的同事们引进了HOP项目，这个项目是通过一套系统策略的方式讲述个人生病与康复故事的程序。

大量的实践与研究表明，精神疾病的耻感是阻碍患者获得规范治疗与参与社会的重要原因。因为患者与大众对于精神疾病耻感根深蒂固，使得多数患者及其亲属选择回避与隐藏疾病。而这种隐藏并不能从内心深处将他们解放。反而更深地挫败

其内在的自尊、扭曲其人生。

Patrick W. Corrigan教授是当今世界上最伟大的康复心理学家之一，作为一名双相情感障碍患者的同时，他为精神康复领域作出了杰出贡献。在他从业30年的时间里已经出版精神康复专业著作20余部、发表了学术论文400余篇。Corrigan教授团队的研究发现策略性地讲述自己的故事会有助于提升患者的自尊与个人能力。

HOP项目是Corrigan教授团队的一项研究成果。HOP的意思是诚实、开放、自豪（Honest、Open、Proud）的学习教程。通过学习，康复者将了解自己的情况是否需要公开、在多大范围内公开，以及怎样公开等一系列的问题。在此次翻译为内地中文版本之前，HOP项目已经被译为多种语言版本。

成都希望之光会所的会员与职员在Eva Yau邱凤贤老师的指导下，将其翻译为内地的中文版本。其中除了文字的直接意译，还特别进行了本土文化适应性的调整。希望之光团队的会员与职员经过讨论，最终将此项目的中文名称确定为：“讲我的故事吗？”意思是通过课程学习，康复者可

以了解到公开的好处和坏处，从而可以自己决定是否需要公开自己的故事。

相信此次内地中文版本的HOP教程可以帮助内地的广大精神康复者了解公开自身疾病的好处与坏处、公开的方法，以及如何讲述自己的康复故事，从而消灭精神疾病耻感，提升内在自尊及个人能力。而这一工作也将对未来朋辈支持工作的发展打下基础。

最后，我要由衷地感谢Corrigan教授团队的专业贡献、感谢Eva Yau邱凤贤老师和成都希望之光会所的会员与职员伙伴儿们的辛勤付出、感谢未来参与HOP教程学习的每一位康复者与他们的家属，相信大家今天的携手努力必将缔造出明天健康丰盛的未来！

邓 红

四川大学华西医院

心理卫生中心

2020年4月17日

中国 四川 成都

前言

这本《讲我的故事吗？》课程手册需配合工作簿一同使用。这个课程具有灵活性，可以根据课程带领者的意愿而以不同的形式进行。

《讲我的故事吗？》课程可以在一日（九至十小时）内完成，并于完成课程后一个月进行三小时的跟进课程。

《讲我的故事吗？》课程亦可以分四次进行，每次两至三小时，前三节分别讲解三课的其中一课，最后一节讲解跟进课程的内容。

《讲我的故事吗？》课程可以对应课程里的每个部分（在目录中列出的所有部分）来进行一小时的小节（共九小时。如使用这个方法，便需在一个月后进行三个跟进小节，而每个跟进小节的内容对应目录里的跟进课程。

带领者需要根据课程参与者的需要选择合适的方案。

这本手册里，每一课/部分都包含学习重点、问题讨论和小组练习三部分内容。个人的课程可以对应课程手册中的某些部分。这个课程以四至八个人一组的形式进行最为合适，并应有一至两人为带领者（若带领者有精神疾病的亲身经历更好）。这个课程只需要一个私密的房间、带领者手册和参与者的工作簿就可以进行。课程手册和工作簿的所有材料都可以在网页上免费下载（www.hopprogram.org）。

如想索取《讲我的故事吗？》中文内地版的手册和工作簿，可联系成都希望之光会所：028-81726711， hopeclubhouse@163.com

一点历史

“诚实、开放、自豪” (HOP) 是Corrigan 和Lundin 合著的《不要叫我傻瓜：应对精神疾病的污名》(Don' t Call Me Nuts: Coping with the Stigma of Mental Illness) (DCMN ; Recovery Press 出版, Tinley Park, IL, 2001) 的其中一章。Corrigan 及Lundin 分别作为服务的研究员和使用者, 组成一个充满魄力的团队, 结合两方智慧、就解决污名化问题写成了一本实用的文本

(DCMN)。自2011年起, 我们着手将章节编写成一个独立课程, 并预期达致两个目标。第一, 我们找了一些有过精神疾病的人一同检阅计划的相关性和实用性, 在过程中邀请他们试验课程的不同部分; 第二, 我们试图通过与全球各地的伙伴合作, 建构一个高文化敏感度和适用性的课程。迄今为止, 我们已收到来自澳洲、德国、瑞士、英国、加拿大和美国的宝贵意见。

决定公开的两个原则

我们提出两个总体原则来指引你选择分享精神疾病的方法。原则一是“谨慎。”中国古语道：“一言既出驷马难追。”同样地, 真相可以很惹人注目。你分享出去的话语, 往往很难收回来。按照“分享少, 风险小”的原则, 要收回已分享出去的话语, 比一开始便选择让别人慢慢理解更为困难。参考以下例子:

我告诉了社团的某些人我有狂躁抑郁症。然后有一天一名男子在政府办公楼杀害了两名警卫, 导致现在我所有朋友都向我投以怀疑的目光。有人可能认为, 如果他等一等再告诉他的朋友, 就不会陷于这个困境。原则一就是提醒我们公开个人资料时需要谨慎。

另外, 原则二是“不要太迟”, 提醒我们避免不必要的延误。世上总会有充满敌意和无知的人因为你的精神疾病而出言不逊。不要让他们阻碍你把你的情况分享给关心和支持你的人。

以前, 我一直害怕戏剧组的朋友知道我曾因为精神分裂症而住院。出乎意料地, 他们非常支持我。我庆幸自己最终和他们分享, 让我们现在更聊得来。

纵然这两个原则提供了明智的指引, 能帮助你做这个艰难的决定, 但它们显然是互相矛盾的, 因为分享与否是没有一个明确的答案的, 只有你才能确定什么才是为你自己而作的正确抉择。你必须衡量所有的好处和坏处, 再决定自己怎样做。

关于语言

这本手册专为患有精神疾病的人而写。因此，当中采用的不是较常见的第三人称，而是用第一人称“我”和第二人称“你”。分享自身的精神疾病经历是个人的选择。因此，手册也是以相近的方式写成。但这并非表示，手册里的想法与不曾有精神疾病的人无关。任何希望帮助他人公开的人都可以从这本手册中有所收获。家庭成员、服务提供者或者好朋友都可以运用手册里的原则和做法，协助他人决定分享与否和如何分享。不过记住：最后做决定的是他们自己。

关于语言的第二个考虑，是世界各地的精神健康社群在对患有精神疾病的人的称呼上各有不同。我们坚持“人本”的语言原则。换句话说，我们指的是有一些状况的人，而不是患者、精神分裂症患者或抑郁症患者。“人本”语言强调作为人的本质。此外，手册采用了患有精神疾病的人，而不是有亲身经历的人。这个决定是基于我们的理念：我们认为是一个人所患的精神疾病带给他们公开的顾虑；因此，我们不想让读者偏离这个想法。然而，“精神疾病”这个名称也可能带给人痛苦。所以，手册第一课的首要任务就是帮助参与者识别适合自己的概念，例如精神疾病、精神健康带来的挑战。

工作簿

本手册附有一本工作簿（讲我的故事吗？—工作簿）。工作簿总结了每节课的要点，并提供有用的练习，帮助参与者作出决定及实践相关行动。工作簿（以及本手册的其他副本）都可以在网页www.hopprogram.org的“手册和资源”页面上免费下载。

关于作者

帕特里克·科里根（Patrick Corrigan），Psy.D，是一位有重度抑郁症及焦虑症的美国芝加哥伊利诺伊理工学院心理学杰出教授。罗伯特·伦丁（Robert Lundin）是一位有情感性精神分裂症，美国伊利诺伊州的杜邦康复行为健康服务朋辈辅导员。凯瑟琳·尼维洛斯基（Katherine Nieweglowski）是一名康复和心理健康咨询计划的毕业生。玛雅·阿尔库哈（Maya Al-Khouja）是一名伊利诺伊理工学院心理系的本科生。两人同为美国国家污名和赋权联盟（National Consortium on Stigma and Empowerment）的研究助理。

“诚实、开放、自豪”（HOP）计划：

Patrick Corrigan, 总监, corrigan@iit.edu

Jon Larson, 总监, larsonjon@iit.edu



开始每一课

Before We Start

营造舒适的环境，是我们希望每一课做的第一件事。带领者可以在小组里先作自我介绍，介绍自己的名字或其他合适的信息。然后，带领者可在课室里绕一圈，邀请各位参与者分享自己的名字（参与者可以选择分享自己的全名和/或称谓）。

介绍完毕后，带领者可以说明《讲我的故事吗？》课程的目的：我们的目标是探讨向别人公开精神疾病经历的代价和得益。同时，我们亦希望了解如何才能最有效地分享自己的经历。

另外，带领者也需要订立小组里的基本规则：

- 保密—不对外透露小组分享的内容
- 每一个人的意见都是重要的
- 尊重每一个人

带领者应该和小组的所有成员讨论其他可能有帮助的基本规则。如果有额外的规则，便当寻求共识。在所有课节开始前，需要重申一次这些基本规则。我们的目标是营造一个开放安全的环境，让每一个人可以自在地选择，分享自己的想法和感受。

第一课

公开自身精神疾病经历的好处与坏处



课|节|概|览

讲我的故事适合某些人，但并不代表适合所有人。这一课会引导人们了解怎样的决定才是适合自己的。我们会从以下两个部分去讨论：

第一部分：

讨论“身份”和“精神疾病”的概念，从而决定如何说明你的身份。

第二部分：

衡量好处和坏处，让你决定会不会告诉别人你的精神疾病经历。

第一部分

你视自己为一个患有精神疾病的人吗？



学|习|目|标

- 有些人不希望视自己为一个有精神疾病的人，亦有些人会视自己为一个有精神疾病的人。这个部分会帮助他们了解应该如何识别自己。
- 语言和污名之间的关系是密不可分的。参与者会探讨如何描述与污名相关的自身经历：精神疾病、与精神健康相关的挑战，或者其他用语。
- 有些人认同污名，因而令自己受伤。参与者在这个情况下，可以参阅附录一：挑战伤害自己的自我污名。



工|作|簿|内|容

工作纸 1.1

“帮助人们决定会不会视自己为一个患有精神疾病的人”



带|领|指|引

引导参与者阅读“明思与伟杰”的故事，参考对“身份”的两种不同的看法：

明思与伟杰

三十二岁的明思与精神分裂症挣扎了十多年。即便如此，她有很多事情都做得很好：她已经五年没有住院，现在有一份好工作、有一个好家庭、有一个支持她的丈夫。对于很多人来说，她已经打败了精神疾病并已经复元。但明思仍然会参加一些互助小组，在小组中向因为精神疾病而经历严重问题的人给予支持。同时，她是一个敢于发声的反污名人士。她在一个社区戏剧的计划里，将自己的故事编成剧本，公开自己是一个患有精神疾病的人，并指出她因为社会对于精神疾病的不尊重而感到愤怒。**明思视自己为一个患有精神疾病的人。**

伟杰与明思有差不多的经历。他自十九岁起便与精神分裂症搏斗。他现年三十二岁，已婚，在一间律师行里有一份好工作。他已经五年没有住院。在他的公司和社交圈子里，几乎没有人知道他的精神疾病。伟杰觉得这样很好。他不但选择不让人知道他的过去，他更不视自己为一个患有精神疾病的人。“我是一个复杂的人，只有一小部分的我与精神疾病有关。”**伟杰不视自己为一个患有精神疾病的人。**



带|领|指|引

引导参与者完成工作纸 1.1 的部分一，然后根据参与者的回应，引领讨论(以下内容可以作为参考，帮助带领讨论)：

这个问题的重点不在于有精神疾病的人应不应该公开自己为有精神疾病的人。对于每一个人来说，向别人公开自己的精神疾病经历都是一个艰难的决定。《讲我的故事吗？》课程的目的正是提供技巧，帮助人们决定会不会公开和分享自己的故事。如何回应“是还是不是？我是不是要把自己看成一个有精神疾病的人？”这个自我识别的问题，正是此处的讨论重点。在上述的例子中，有相似经历的两人有着不同的自我识别。**明思认为精神疾病在她身份中占了重要的部分。伟杰则否认精神疾病是他生活的核心。**

我们可以再仔细地思考一下这些反应。工作纸1.1 的部分一会帮助我们了解这些选择。

自我识别并不是一道是非题

我们之前或许错误地令你觉得，识别自己为有精神疾病的人是一个简单、非黑即白的决定：你要么将自己归类为有精神疾病的人，要么将自己不归类。事实上，这个决定是存有灰色地带的。在某些事上，有些人可能完全将自己和精神疾病挂勾（例如：受到抑郁症的困扰，和/或受到药物的副作用影响）；在其他事情上，他们却不会将自己和精神疾病挂勾（例如：对于有限制的精神健康制度感到愤怒）。另外，识别自己的方法也可以随时间而改变。随着精神疾病经历或者有关精神疾病污名的经历出现，“患有精神疾病的人”这个身份对每个人都可以有着不同的重要性。



带|领|指|引

引导参与者完成 工作纸 1.1 的部分二，然后根据参与者的回应，引领讨论：

名字中的意思

《讲我的故事吗？》课程的副标题是消除精神疾病的污名。一些称谓，例如有精神健康问题的人士和复元人士，听起来或许温和点，不过也有机会混淆大众。我们相信被大众污名的是精神疾病，而非精神健康。某些用字可能会令人受到伤害，所以有些人不喜欢视自己为患有精神疾病的人。因此，工作纸1.1 的部分二是帮助人们考虑哪些用语适合他们，以及他们希望如何识别自己。工作纸1.1的第二部分会引领参与者探讨这些问题。文字/用语，如身份一样，并不是一个一次性的决定。选择去改变识别自己的用语，也是可以的。



带|领|指|引

介绍自我污名及引导参与者完成工作纸 1.1 部分三：

了解自我污名

《讲我的故事吗？》课程相信刻板印象和偏见是错误和不公平的。

常见社会污名

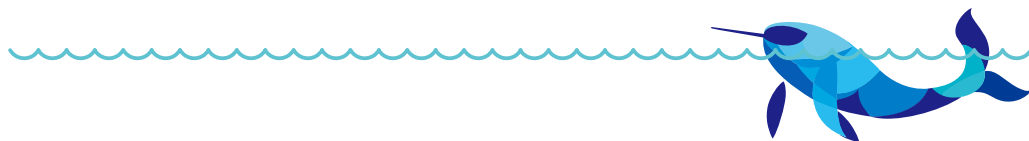
- 有精神疾病的人是暴力和不可预测的。
- 有精神疾病的人是自己选择有精神疾病的。
- 有精神疾病的人是软弱和无能的。

这些刻板印象如同对种族、性别、年龄的歧视一样，都是不公平的议论。不幸地，有些患有精神疾病的人可能会认同这些带污名化的想法并将之内化。

自我污名

- 我有精神疾病，所以我一定是暴力和不可预测的。
- 我有精神疾病，所以我一定是选择有精神疾病的。
- 我有精神疾病，所以我一定是软弱和无能的。

附录一包含了帮助人们控制自我污名的方法和学习如何以肯定的态度、复元为本和自决的思想，取代这些带有危险和无能的错误想法。工作纸1.1的部分三是一个简单的评估，评估参与者能否从附录一的自我污名控制方法中得益。带领者和参与者可能会考虑让评分高于20的人有额外九十分钟的会面。请记住，评分的用意是鼓励讨论。不论他们的评分是多少，如果参与者不想，他们是可以不进行附录一的。



第二部分

公开自身精神疾病的好处与坏处



学|习|目|标

- 明白公开自己的精神疾病经历既有好处也有坏处。
- 只有你自己才可以衡量这些好处和坏处，决定值不值得告诉别人。
- 好处和坏处会随着情境而有所改变，例如：工作环境和邻里之间。



工|作|簿|内|容

工作纸 1.2

部分一 “一些人公开精神疾病的原因” 说明有些人告诉别人自己有精神疾病经历的原因，也有空白位置让你填写你的原因。

部分二 列出公开的好处和坏处

部分三 列出不公开的好处和坏处

参考表格 1A 例子：家明（场景：公司）

参考表格 1B 例子：更多公开的好处/坏处

工作纸 1.3

“对我而言，公开的好处与坏处” 提供一个方法去列明在不同场景下和对不同人来说，长期和短期的好处和坏处。此工作纸的设计是协助你决定是否告诉别人自己有精神疾病经历，让你了解自己如何更进一步。



带|领|指|引

引导参与者完成工作纸1.2 部分一 “一些人公开精神疾病的原因”，然后在房间的前方列出参与者的回应：

工作纸1.2部分一列出了一些人可能想公开的原因。看过这些例子后，你们可以在觉得符合自己的原因旁边打勾。如果想到其他原因，可以写在空白的地方上。



带|领|指|引

引导参与者完成 工作纸 1.2 部分二及部分三 “列出公开的好处和坏处”及“列出不公开的好处和坏处”，然后在房间的前方列出参与者的回应：

选择公开的背后可以有很多原因，它们大多是公开后可以帮助到我们的事情或参与者预期公开后会发生的好事，也即是公开的好处。相反，公开的坏处包括一些会令我们后悔公开的事情或我们预期公开后会出现的伤害，它们也可能是我们不公开的原因。理清两者分别后，让参与者填写工作纸1.2部分二及部分三。

部分二 | 列出公开的好处和坏处(工作簿内容)

好处	坏处
_____	_____
_____	_____
_____	_____

部分三 | 列出不公开的好处和坏处(工作簿内容)

好处	坏处
_____	_____
_____	_____
_____	_____



带|领|指|引

以例子：“家明（场景：公司）”来解释公开所带来的长、短期好处和坏处，不同场合对公开的影响，以及分辨重要的好处与坏处。

参考表格 1A：家明的例子 场景：公司

短期好处	短期坏处
· 其他人会助我应付那个不友善的老板	· 同事不会和我吃午餐
· 我不用再保守秘密	· 担心其他人会谈论我
· 可能会发现其他有差不多经历的同事	· 错失工作机会
· 在工作中认识更多朋友★	
长期好处	长期坏处
· 老板会提供工作上的帮助	· 上司不让我升职
· 为其他同事树立好榜样/好模范	· 出现一些关于我的流言★
· 留在工作岗位上的时间长一点★	· 我会尴尬地辞职
	· 我会失去工作

参与者于工作纸1.2部分二及部分三上填写两个关于好处与坏处的表格时，请强调只有他们自己才可以为自己决定如何衡量这些好处与坏处。而例子：“家明（场景：公司）”可以协助参与者整理他们自己认同的好处与坏处。

长期与短期

好处/坏处的影响有时出现得比较快，有时则比较迟。例如，在家明的例子中，家明写下了一些有关告诉同事的短期坏处（如果我说了给同事知道，我曾经因为精神分裂症而住院，他们未必想星期三和我吃午饭）和好处（其他公司的同事如果知道了我的精神疾病，也许他们可能会帮我的忙一起应付难搞的老板）。他也写了一些长远的坏处（如果我告诉老板知道我定期会经历抑郁，他明年可能不会升我职）和好处（如果我跟老板说我有精神疾病，老板也许会在工作上帮助

一下我)。通常我们会比较容易受短期的好处与坏处影响，因为会比较快发生。然而，长远的好处与坏处往往对将来有更大的影响，所以你要肯定自己有仔细地考量这些影响。

不同场合对公开的影响

你在决定是否公开自己的精神疾病经历时，需要考虑社区的大小。在大社区中，你能够不被认出。而邻居之间不会相互认识，市民都不会理会其他人的事。相反，在乡郊地区或者在一些小社区，消息可以传得很快。这些社区的关系网通常都很小，而且关系紧密，大家都认识了很久。所以，一个新消息可以产生很大的影响，并且迅速的传遍到各个地方。在成都市公开你的故事对自己的影响一定比在农村里公开的影响小。你需要考虑信息会如何传到其他人耳中，以决定是否公开自己的经历。

这些影响不只限于社区大小。即使你在大社区中工作，信息都可以在你的工作场所、社区或其他成员间亲密相处的社交圈子中迅速流传。就像将成都市和农村比较，有关你的精神疾病的信息在小型企业（例如：火锅店）流传的速度会比在大工厂或者大公司中快。就像家绮，她在有二千名员工的电话制造商公司工作，只要她每一日完成工作目标，加上不申请过多假期的话，公司是不会关注她的个人健康问题。但对于颖瑶，作为一间小餐厅的服务员，她的工作场所只有12个员工，她的每一个行为都会被观察到，她的同事和上司都会容易察觉到她情绪的变化和休假的频率。

不要删掉任何好处或坏处，无论它们看起来有多“无聊”

有时我们会在列出好处与坏处的时候“自我审查”，例如：

“我怕我说出来之后，会没有人跟我吃饭.....噢，这个想法很愚蠢。我还是不列这个坏处出来了，先删掉它。”

提醒参与者尽可能把所有想到的都写下，使考虑更加周详和仔细，不会漏掉任何一个好处和坏处。很多时候，那些自我审查下删走的好处或坏处是十分重要的，不要因为感到尴尬而不注意它。

列出所有好处与坏处后，让参与者在他认为特别重要的好处或坏处旁加上星号(★)。在家明的例子中，有两个好处是他觉得特别重要的。第一，他认为公开可使他留在工作岗位上的时间长一点。他曾经因为担心其他

人会发现他的秘密而失去工作机会。第二，如果他能留在工作岗位上的时间长一点的话，可以帮助他认识更多朋友。除此之外，家明也在一个坏处旁加上星号，表示担心会出现一些关于他的流言。

所谓重要的好处或坏处，就是那些你花了不少时间去考虑的地方。你可能想在那些令你“介意”或让你思前想后的坏处（如果让我朋友知道我去看精神科医生，他们会笑我，就像他们因为倩婷看脚科医生而笑她那样）旁加上星号。或者，你可能会记下一些为你带来希望的好处（可能如果我和篮球队的人讲，他们会更明白我为什么在比赛后不去酒吧，因为我吃这些药不能喝酒）。



带|领|指|引

参考表格1B 例子“更多公开的好处/坏处”

带领员可与参与者一起讨论参考表格1B例子“更多公开的好处/坏处”中有关公开的好处和坏处，参与者可能会因而想到更多好处和坏处，但请提醒参与者不要把自己局限在表格上的好处和坏处上，因为他们多会想到一些表格上没有而又非常切身的好处和坏处。表格下文为一些对表格内容的解说，同样印刷在工作簿中，带领员可按小组进程而决定如何使用。

参考表格 1B： 更多公开的好处/坏处

短期好处	短期坏处
<ul style="list-style-type: none">· 你不用再担心如何隐瞒你的精神疾病。	<ul style="list-style-type: none">· 其他人可能会不赞同你的精神疾病或者你把精神疾病告诉别人的这个行为。
<ul style="list-style-type: none">· 你处理日常事务时可以更加开放。	<ul style="list-style-type: none">· 其他人可能会说你的闲话。
<ul style="list-style-type: none">· 其他人可能会认可。	<ul style="list-style-type: none">· 其他人可能会拒绝让你参加他们的社交活动。
<ul style="list-style-type: none">· 其他人可能有相似的经历。	<ul style="list-style-type: none">· 其他人可能会在工作、住房或者其他方面的机会上排斥你。
<ul style="list-style-type: none">· 你可能会找到一些能在将来帮助你的人。	<ul style="list-style-type: none">· 你可能会担心其他人看待自己的目光。
<ul style="list-style-type: none">· 你正在提升个人的能力感。	<ul style="list-style-type: none">· 你可能会担心其他人会可怜你。
<ul style="list-style-type: none">· 你是一个实实在在对抗污名的例子。	<ul style="list-style-type: none">· 如果将来复发，你可能会备受压力，因为很多人留意着你。· 家人和其他人可能会因为你把你的精神病告诉了别人而感到生气。

公开的好处

其中一个告诉别人的好处是，**你再不用担心会被人发现秘密**。当其他人知道的一刻，秘密已经不存在。这会去除我们害怕秘密被泄露的恐惧，也可以释放因为要隐藏自己一部分而带来的压抑。让别人知道你的精神疾病经历可以**帮助你打开自己，投入每一天的经历**。例如：

“哇，我曾经好怕被我的朋友发现我去看精神科医生。现在，我已经不用再烦恼了。我反而可以跟他们投诉我有多讨厌等看那个医生，就像是在说我有多讨厌等看牙医一样。”

恐惧在于，害怕别人发现之后会否定你或者羞辱你。相反，其中一个令人愉悦的好处是**得到别人的认同和支持**。例如：

“噢，宝仪。我从来都不知道你曾经奋力对抗抑郁症。我好欣赏你处理困境的能力啊！”

世上很多人都会有机会处理不同的个人问题和困难。即使他们未曾接触过精神疾病，他们或许会欣赏你的能力（如：应对能力），或者会因为这个经历而更加尊重你。

或许你会为其他人也有类似的问题而感到惊讶。很多时候，人们会发现当坦言自己有精神问题时，其他人亦会回答说“我也是！”。观乎超过20%的人受到精神疾病的困扰（8%的人有严重的精神疾病，例如精神分裂症或躁郁症），你会听到“我也是！”的机会也不低。

告诉别人自己的精神疾病经历后，你可能会和那些有相似经历的人建立友谊。**这些朋友在未来的道路上或许能帮助你**。

“佩珊告诉我，她有时也会觉得抑郁。这对我很有帮助。那次之后，我在心情不顺的时候，我也会打电话找她谈的。她每次讲的话都可以鼓励我熬过一整天。

告诉别人自己的精神疾病经历让你踏出第一步，找寻一个完全支持你的人际网络，而里面会有分享类似经历的人。互助小组是一个让你说出自己秘密的地方。有精神困扰的人从中可以找到同路人，无顾忌地分享，并得到支持。相对地，拥有一群可以分享问题的朋友也能让你释然。

将自己的精神疾病当作秘密会令自己觉得羞耻。说出自己的故事有助提升自我掌控感。

“当我和读书会里的人分享我的躁郁症经历时，我觉得很惊喜。我完全没有感觉自己需要沉默。我有话要讲，盯着他们的眼睛，然后就讲了出来。”

这种坦诚的力量会帮助你克服污名。

最后，说出你的秘密，其实挑战了其他人对于精神疾病污名的态度。你就是一个活生生的见证，反驳了许多关于精神残疾不真实的说法。

“和阿强共事，我学了很多东西。我一直以为有精神疾病的人都是危险的和做不了事情的。但阿强是整个店里的最佳员工，也是我见过最有绅士风度的男人之一。”

公开的坏处

虽然告诉别人自己的精神疾病经历会带来不少好处，你也要考虑其坏处——这也是你现在不告诉别人的原因。参考表格1B也有列出坏处，你需要很小心地考虑，以免公开秘密后会伤害自己。不去告诉别人自己有精神疾病的其中一个最大原因是来自他人的负面声音。一些人会因为你的经历而否定你。他们恐惧精神疾病，或者曾经受过住院病人的冒犯。他们会转移这些情绪到你身上。有些人可能会因为你坚持自己的权利而怨恨你。

“我已经受够这些受到压迫排挤的人的抱怨。之前就是这些基层的人、弱势群体、性工作者、同志、艾滋病人，现在就是这个阿成，就只是因为他有精神疾病。为什么我要可怜他们？”

一些人或会开始谈论你。说三道四是办公室和邻居内的言语暴力。告诉别人自己有关抑郁症、医院、药物的经历或会是别人闲话家常的“有趣”材料。有些人知道你的故事后，会在社交场合中回避你。他们可能对于有精神疾病的人有愚昧无知的偏见，觉得有精神困扰的人都是危险的，想保护自己。有些人会故意地将你排除在工作与邻里环境以外。上司可能对你不太友善，因而阻碍你得到更好的工作发展机会，例如：“我不会接受有个神经病人存在在我的团队里。”或者，上司会变得过度保护：“我原本想提升他去白班，但我认为他应付不来。”

这些代价并不只与其他人有关，你自己也可能会面对一些内在挣扎。你可能会担忧其他人看待你的目光。你会猜想其他人在说“你最近怎么样啊？”或者“我不能同你一起吃饭”背后的意思。有些人也会担心自己会被人可怜：

“要把我的过去隐瞒了成为秘密已经很痛苦了。但当我和那几个亲戚说话的时候，他们居然在可怜我。他们说：‘不要让自己压力太大了。不要太花心情工作吧。’唉，我宁愿他们歧视我。”

有些人告诉别人自己的精神疾病经历后，如果将来复发或会更难适应。比起关心自己的需要，你或许会担心你的同事、邻居或朋友的想法。

最后，有些人会面对家人因为他们告诉别人自己的精神疾病经历而带来的愤怒。

“我不想所有人都知道你住过医院。现在，酒楼里所有人都在笑我有个神经病儿子。”

每个家庭都会有自己要面对的污名，也会影响你决定是否告诉别人自己的精神疾病经历。



带|领|指|引

引导参与者完成工作纸 1.3 “对我而言，公开的好处与坏处”（带领员可根据下文，逐个部分引导参与者完成工作纸）

每个决定取决于情境

把你的经历告诉别人的好处和坏处会随着你当下一刻的情境而改变。家明的例子属于工作环境；相比起告诉你的邻居或者你的足球队队员，在工作环境告诉别人你过去的精神疾病经历会困难得多。你可以选择告诉你的同事但不告诉你的邻居，又或者告诉你的好朋友但不告诉你儿子的老师。因此，你需要分开列明不同的重要情境中告诉别人你的精神疾病经历的好处和坏处。你可以用工作簿内附录二中提供的额外工作纸 1.3，“把我的精神疾病经历告诉别人的好处与坏处”，把每个情境和你想对他分享的人写在工作纸的最顶行：工作环境（你的同事）、邻里（住你隔壁的邻居）、社交圈子（你的好朋友）、或者你的家庭（你的亲戚），然后写下在那个情境告诉那个人的好处和坏处。

事实上，在同一个场合中，好处和坏处都可以有所不同。你的上司和同事对你可能都有不同的反应。所以，你可能要更加仔细地界定你的场合。莉婷在下决定时，是这样考虑的：

“在舞蹈队里有四类很不同的人。我的舞蹈老师（1）是个很活跃的女人和道德领袖，她的回应方式和队长（2）不同，我很熟悉几个舞伴（3），我们每个星期都见面。最后，我不知道领舞（4）的人还有什么反应。”

你的决定是什么？

工作纸 1.3 的目的是让你决定是否公开自己的精神疾病。

- 公开，我想让人知道更多我的精神疾病经历
- 不公开，我不想别人知道我的精神疾病经历

虽然两个选择很清楚，但要综合好处和坏处并得出一个决定不是一件易事。好的决定不但是综合好处和坏处，我们更要决定何者更为重要，所以你可以多考虑一下有标注星号的好处和坏处。

“就算我想了三个好处和九个坏处，我仍希望可以找到一些有相似经历的人，所以我决定在朋友圈里说出来！”

有些人可能在重新看过公开的好处和坏处后犹豫不决。你可能会想用更多时间去收集更多有关公开的信息。

你公开的目的是什么？

在考虑你列出的好处和坏处后，重新看一次工作纸1.2“一些人公开精神疾病的原因”中你觉得重要的原因。

当你考虑到更多的好处与坏处，你公开的目的也可能有所不同。当你公开后，你想得到什么？

在工作纸1.3底部的空格中（“你公开的目的是什么？”）写下你的目的。

如果你公开了，你预计会有什么发生？

一些决定把精神疾病经历告诉别人的人期望他们的决定会有某些影响，它们可能是在工作纸1.3列出的好处，可能是其中的一或两个好处特别令你想告诉别人。在工作纸1.3底部的最后一个空格中（“你预计公开后会发生什么？”）列出这些好处。这些都是十分重要的问题，你需要在考虑好处和坏处时好好思考。你预计其他人会如何正面地回应，想一想你是否准备好面对这些回应？这些问题的答案会帮助你在下一课，评估把你的精神疾病经历公开是否合适。

如果你决定公开，才需要考虑以上的因素。把精神疾病经历公开的决定对于某些人来说并不适合，如果不合适，那么不公开就是一个最好的决定。

谁能帮助你做决定？

公开自己的精神疾病经历是一个独自、艰难的决定。因为当中有很多考虑都牵涉到情绪：一个人很难去冷静、理性地衡量与分析所有利弊。你或者想在决定前，向其他人寻求意见和建议。记住，你决定想和他人讨论的时候，你也等同在公开你的精神疾病经历。

家庭成员可能会给你有用的建议。就像之前所说，不要忘记你的决定同时也在影响你和他们在社会的立足点。他们或许会尝试保护你，不让你面对公开后的痛楚和承受的后果。有些家庭并不支持，但有些家庭会明白公开的好处并理解你的决定；他们或许会鼓励你。你的家庭成员可能会给予你所需要的情绪和个人方面的强大支援。

在中国绝大多数精神疾病人士常常和家人共同生活在一起，在公不公开自己的故事中，除了本人要思考、评估是否公开，怎么样公开而外，**也可能需要考虑家人的感受和反馈**。例如：燕玲是一位精神分裂症患者，她和母亲同住。她很想把自己的病情告诉亲友，却遭到母亲的反对，母亲认为，告诉了亲友会让她很没面子，在大家面前抬不起头。所以可能**需要考虑家人是否接受并支持公开**。

你在考虑是否公开时，可以和家人商量共同决定，也可以权衡家人的意见，自己决定。

专业人士也是一个好的建议来源。有经验的专业人士曾为不少有精神疾病的人提供建议，也见证过公开成功和失败的例子。

有精神疾病的同伴，特别是已经公开过经历的，可能会基于自己的经验给予你建议或提醒。有成功公开经验的人或许会倾向鼓励别人去公开，而公开失败的人可能会倾向于劝诫别人三缄其口，并分享公开后的负面结果，供我们参考。

公开自己的精神疾病经历是一个旅程

这并不只是一个一次性的决定。随着经历不同的事，认识不同的人，你对于公开自己故事的取态都会改变。今天你可能决定不告诉别人，但一个月后你或会改变。

“当我听到那位精神健康推动者分享了自己的经历后，我决定我都想让别人知道我的精神疾病经历。”

同样地，你可以今天决定公开，但之后收回决定。

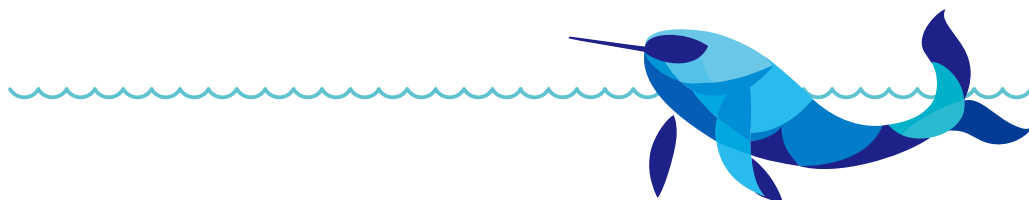
“虽然我说过让邻居知道这事儿，但我下星期就会搬新房子，我不知道他们（新邻居）是否可信。”

和其他重要的人生决定一样，公开自己的精神疾病经历是一个旅程。你要时刻决定花多少心力在朋友、家庭、工作、信仰上。有时候，你会太投入工作而忽略了娱乐。其他时候，你会集中精力在家庭和兴趣上。在考虑公开自己的精神疾病经历的时候，你也应该这样做。

因此，另一份工作纸1.3会是你的作业。要完成这份作业，你需要想想一些对你特别重要的场合和你可能会公开精神疾病经历的对象。

这份作业的目的是让你对公开经历更熟悉，你不需要将作业交回或与他人分享。你在往后的人生中，或许会有几次填写工作纸1.3的机会，而每次都可能有不同的结果；

工作簿附录二有五份额外的工作纸1.3，留待你在将来可以使用。



第二课

公开的方法



课|节|概|览

公开听起来很直接，但其实是有许多方法去公开自身经历的。

第一部分：公开的方法

第二部分：公开的对象

第三部分：公开对象的反应

第一部分

公开的方法



学|习|目|标

- 不同人会用不同方法公开自身经历。
- 理解五种公开方法的好处与坏处。
- 谨记五种不同的方法各有不同的好处与坏处，而好处与坏处亦会因情境改变而改变。



工|作|簿|内|容

表格 2A “五种公开方法”

表格 2B “偏执者”常说的话

工作纸 2.1 “五种公开方法的好处与坏处 ——家玲”

工作纸 2.2 “对我而言，五种公开方法的好处与坏处”



带|领|指|引

引导参与者阅读表格2A

公开精神疾病经历（与否）的方法可以有很多种，取决于自己的决定。表格2A列出了五种公开的方法，可按实际情况选取。例如，有些人会选择在特定的情况下，向小部分人公开自身经历（例如：告诉社团的朋友和工作直属上司），而在其他情况下保密（例如：不告诉任何同事）和避免其他情境（例如：工作后不去酒吧）。

表格2A: 五种公开的方法（工作簿内容）

	好处	坏处
1. 社交回避 完全不公开，并回避一些有机会让人发现自己身份的场合。这可能代表你只会出现在某些场合（如受保护或受支持的环境），也只会和有相同经历的人相处。	不会遇到一些不公平的对待，避免被人伤害。	可能会错过结识支持你的新朋友的机会。
2. 保密 参与工作和社区的活动，但对自己的精神疾病经历保密。	不会遇到一些不公平的对待，避免被人伤害。而且仍然可以出席不同场合和参与不同的活动。	承受隐藏自己经历可能带来的感受（例如孤单/不自在/内疚等）。另外，由于身边的人不知道你的精神疾病经历，你可能会得不到需要的支持。
3. 有选择性的公开 只向部分人公开。	找到一小群明白、理解和支持你的人。	有人可能会利用你的经历去伤害你。另外，可能你难以掌握谁知道你的经历。
4. 随意的公开 不再隐藏你的精神疾病经历，但不代表积极地向所有人公开。	不需要担心谁会知道你的经历，而且会有更大机会找到一些支持你的人。	有人可能会利用你的经历去伤害你。
5. 传播经验 积极地利用自身经历教育公众。	不需要担心谁会知道你的精神疾病经历，可以掌控自己的生活，改变污名化现象。	有人可能利用你的经历伤害你，也可能会遇到一些不认同你立场的人。



带|领|指|引

向参与者详细解释五种公开的方法

(下文为参考内容，带领者宜先行阅读，按小组进程安排合理的解说方法。)

1. 社交回避

没错，第一个公开的方法就是不向任何人公开。这是指去避免出席一些别人有机会发现你的精神疾病经历的场合。受污名影响的受害者可能不会和没有精神疾病的人来往，不和他们进行社交活动、不住在这些人附近，或者不跟他们工作。取而代之，他们只跟有相似经历的人接触，和他们交朋友，例如住在治疗中心、在受保护或受支持环境工作的那些人。这样做的话，可以避开所谓的主流群体，也会避免因为自身经历而受到否定或排斥。

从某种意义上说，“社交回避”的形式有点像在“精神病收容所”生活的状态。一些患有严重精神疾病的人需要在安全和舒适宜人的环境工作和居住，以便让他们避开社会的压力和否定。美国的公立医院就此目的，推行了“精神科照顾的人道主义精神”。这包括了妥善的住宿和社区支持措施，来帮助有严重困扰的人避开社会压力和污名。然而，很少有医院能够真正达到这个目标，可能因为大多公立和私营机构的服务对象都是有急性症状，或是有可能对他人和自己构成危险的人。通常，医院以保护这些人免受暴力为前提，往往忽视了对建立“舒适宜人”住院环境的关注。

这类“精神病收容所”其实更适合以融入社区为本的计划。明显有严重精神困扰的人，如果在选择回避社区对精神病的偏见时，可以远离邻舍，在舒适宜人的空间生活和在受保护的环境下工作。在一个相对少有歧视目光的环境下，他们可以学习如何与人相处和管理自己的症状。

然而，“社交回避”这个方法有多个主要的负面影响。选择避开主流社会时，也会错过当中的好处，例如：遇到更多机会和支持你的人。另外，在某种程度上，社交回避会助长污名和歧视。这反而使得大众对患有精神疾病的人需要被社会隔离的想法根深蒂固。社交回避可能只是把一个最终都要面对的挑战延后。而远离主流社会的同时，也增加了实现人生目标的难度。

但当症状变严重或者需要从社会压力中喘息时，“社交回避”或许是一个有用的方法。

回避“偏执者”

较温和地进行“社交回避”的做法是避开“偏执者”，“偏执者”是指倾向对小众群体冠以污名的人。这些人可能对小众群体认识不足，比较容易对小众群体产生恐惧。如果想成功避开这类人，你需要提高警觉。

表格2B列出了“偏执者”可能常说的话。你可能想避免和这类人交流，避开这些不尊重他人、对少数群体有偏见的人。例如：

所有艾滋病人都很危险而且是不洁的性滥交者；新移民霸占大量的公共资源，抢夺饭碗和廉价住房；领低保的人都是好吃懒做的。

“偏执者”言语之间可能会带有一些伤害人的字眼，例如“疯癫”、“傻子”、“白痴”和“精神病”等。这些偏执者会助长污名，例如“那些精神病应该送去精神病院”或者是“这个人应该去医院拍片检查脑子有没有问题”。

表格 2B：偏执者常说的话（工作簿内容）

一般的偏执者：
不尊重所有人的人

“所有艾滋病人都很危险而且是不洁的性滥交者。”

“露宿者都很懒惰、肮脏邋遢，影响市容。”

“新移民都是寄生虫、学历低、霸占公共资源。”

“领低保的人都是好吃懒做的。”

散播恐怖信息者：
将社会问题归咎于患有精神疾病的人

“好多人都是被精神病人杀死的，他们应该被关起来。”

“所有露宿者本身都是精神病人。”

“恋童癖全部都是有精神病的。”

“因为有那些精神不正常的人在这里，学校很危险。”

欠缺思考的发言者：用冒犯语言的人
1、恐吓性的语言：

“你对那些疯子可以有什么期望？那些精神病根本照顾不了自己。”

“所有杀人犯都是躁狂症的疯子。”

2、不恰当的幽默：

“人格分裂症的人可以和自己谈话的。我是个精神病。”

反对给予精神病患者公平机会的人

“我不想我家附近有专门给精神病患者提供的住房。”

“我反对制订法律去保护疯子的权利。”

“我永远也不会雇佣精神病人。”

“偏执者”可能会主动警告朋友和邻居，并按照自己片面的认知告诉别人患有精神疾病的人多么危险，而“偏执者”认为唯一的解决方法就是把这些人关起来。另外，“偏执者”拒绝给予患有精神疾病的人公平机会。他们可能会说“我不想我家附近有专门给精神病患者提供的住房。”他们或许会写信给立法委员会，要求不通过任何有利于患有精神疾病的人的法律。他们可能会告诉上司，自己不要和患有精神疾病的同事一起工作。

这里，带领者可按参加者的讨论情况，带出《讲我的故事吗？》在反污名和平权上的意义。带领者可以指出这个环节讨论的是回避“偏执者”。一般而言，远离这类人能避免受伤害和一些麻烦，但倘若评估过利弊，或完成整个课程后愿意选择公开的话，则不一定要回避这些人。因为即使“偏执者”的言行会使平权工作变得更困难，但他们也是一群我们很需要展开对话的对象。

2. 保密

即使想对精神疾病经历保密，也可以出席不同的工作和社交场合。很多人选择进入主流社会而不向他人公开自己的经历。梓豪在大型快餐店工作的六年间，从来没有和同事提起过自己曾经因为精神分裂症而住院。雨珊的儿女和邻居已经共处了18个月，但她从来不让别人知道自己有抑郁症。宇晨每个星期都会去合唱社团，但社团朋友不知道他曾经患有躁郁症。由此可见，参与主流社会的同时对自己的精神疾病经历保密是可行的。

“别人能从表面上看出来吗？”

有时候，好像所有人都会看得出你的精神疾病症状。但事实是，你可能比想象中更能顺利地对自己的经历保密。相对于性别、种族和肢体残障，精神疾病经历更容易隐藏起来：

· 精神疾病的经历大多数都很私人

只要不说出来，大多数人不会知道你是否会有幻听的症状，他们不会知道你的想法，也不会知道你是悲伤的还是焦虑的。

· 很多精神疾病的病症都会被忽视

别人可能会觉得你的抑郁症只是暂时的伤感。邻居会认为你只是疲倦需要休息，而不是产生幻觉。大部分人未必会十分注意他人，可能会忽略发生在他们身边的事情。人的“惯性”在某程度上保护了你的隐私。

· 很多病症都被误解

大众大多对精神疾病有误解，通常会认为他们的行为是古怪异常的。比如大众认为衣衫不整的人都是无家可归的精神病人；把头发弄成特别造型或者穿耳环的人都是疯狂的。所以如果你衣着合乎主流规范，就不会使自己受到注意。

我应该如何保密？

对自己的精神病经历保密有两个阶段。第一个阶段看起来很容易：不告诉任何人。不透露你任何关于住院、约见医生、服用药物和症状的经历。

“我参加这个工作者探访小组已经有七年了。我们平时都会谈自己的工作、老婆、子女、兴趣爱好和大学生活。不过，每次当我们开始谈到关于大学毕业后的那一段时间，我就会不吭声…那一段时间正是我因为躁狂症反复进出医院的那几年。这时候我可能会转移话题，问问朋友的家庭生活。”

保密的第一个技巧是省略，第二个是填补。你或许要填补过去和现在经历中的空隙。例如，很多人都要填补工作经历的空隙。就像颂欣一样；在她的20岁生日和完成大学本科学业（计算机科学系）之间，有两年的时间都因情感性精神分裂症而进出医院。在她的简历表中，这两年并非“空窗期”；相反她写了“计算机课程进修”。当在工作面试时被问到这个进修的详情时，她如实地描述自己参与过的课程。只不过，她避开谈论如何兼顾这个课程和进出精神病院。

此外，你也要考虑如何解释现在关于精神疾病的经历。试着思考如何回应以下问题：

“为什么你每个月都要去看医生？你晚餐之后吃的什么药？”

“为什么你从不在公司聚会上喝酒？”

如果未能自如地回答这些问题，可能会令人生疑。你也需要一些熟悉你情况的朋友和家人参与在保密的过程当中。至少，如果你选择保密的话，你不会允许父母告诉其他人你的精神疾病经历。此外，你可能想和他们商量说辞。

“爸爸，我跟老同学说我每个月都是带你去看医生，而不是看我的精神科医生。今晚我中学同学小峰来家参加聚会，我需要你跟我相互配合。”

然而，对某些人来说他们并不赞同为了保密而商量说辞，也不赞同要朋友和家人一同隐瞒：“为什么我要为自己的精神疾病经历撒谎？”因此，比起商量说辞和说谎，更多人选择填补空隙，因为填补更像是以别人较容易接受的方式述说自己的生活。正如颂欣的处理方法，她没有为自己住院的经历说谎，她只是集中讨论当时的正面经验：完成了关于计算机的课程。换句话说，这只是一个转移焦点的方法，避免别人对你带有污名化的回应。

3. 有选择性的公开

当你对自己的精神疾病经历保密时，你便不能从别人身上得到支持和资源。要解决这个问题，有人会选择找机会告诉某些同事或邻居自身的经历。不过，得知你精神疾病经历的对象也许会因此而避开你，所以这个做法是有风险的。

“我不想和一个精神病人工作。”

“我不想读书分享会里面有个精神病人。”

“我不会让我的孩子坐你的车。你在吃药，不可能安全驾驶。”

当然，风险亦伴随着机会。选择把自己精神疾病经历告诉别人可能会提高找到支持自己的人的机会。“现在我跟巧儿说了我患有抑郁症，我可以跟她谈药物对我的副作用。”另外，向自己信任的人公开后，你不用再担心要如何对他们保密。“当子健知道后，和他敞开心扉的谈话令我如释重负。”

4. 随意的公开

有选择性的公开的意思是既存在一群可以和其分享自身经历的人，也存在另一群不会向他们分享的人。通常，需要对其保密的人会多于你可以分享的人。意思是，你仍然要警惕着一大群不想让他们知道你经历的人。这代表你仍然会有秘密，而这个秘密也许会令你感到羞耻。

“虽然我告诉了我的亲戚和好朋友，但大部分人都依然不知道我的经历。每当我认识一个人，我们之间就好像有个很大的秘密。我需要很小心说话。”

而决定随意的公开的人是放弃了保密。他们选择不理会公开精神疾病经历后的潜在负面影响。

“要去猜谁是否知道我的经历令我感到厌倦了。我终于可以不用管这件事。我不再尝试隐藏自己的过去。我不再掩饰自己吃药和去看医生的事实。”

“随意的公开”的决定不等于向所有人说出自己的故事。不保密只是代表你不用再掩饰，可以释放恪守秘密的压力。

但即使你选择随意的公开，你同样需要识别会让你主动分享经历的对象。不是任何人都给予正面的回应。所以，那四个公开经历的原因（工作纸1.2 一些公开的原因）在识别你选择公开的对象时仍然是很有意义的。只是差别在于，你不用再担心向他人辛苦地保密。

重新整理你的经历

大部分人在随意公开自身经历的时候，都要改变对于自己的精神疾病的看法。这可能意味着要调整你对精神疾病在社会上的定位和长远态度。以往你很大可能是因为视患有精神疾病为“被人蔑视的事情”，所以需要和别人保密。但若要随意的公开的话，你需要从根本改变“患有精神疾病的经历是需要保密的”这个想法。

整理的过程可能需要你去接受精神疾病是你的一部分，而不是一个要被你排斥的不良部分。它只是形容你众多特质的其中一种：右撇子、黑色头发、精通数学、黄皮肤、黑眼睛、高挑、不擅于运动和有精神分裂症的人。这不是有意轻视你的精神疾病，它依然对于你的生活和人生目标有一定影响。不过，这只是定义你是“谁”和预示你未来的一小部分。如果患精神疾病是一个人的全部，那么所有患有精神分裂症的人都会是相似的，而其他特质都会变得毫无意义（这是不正确的！患有精神分裂症的人是像非洲人、艺人和社团成员一样多元的群体。自身特质会很大程度影响疾病的进程）。

当谈及精神疾病已不再令你感到羞耻或犹豫的时候，你便成功改变了自己对公开精神疾病经历的态度。这时候，谈及自身经历就会有谈及你的儿时家庭、身体状况，或是头发颜色等平实的感觉。它没有好坏之分，只是个事实。有这种领悟的人可能会说：

“我不只是一堆症状。”

“我不介意其他人的想法。”

“我如实地看待我自己。”

你准备好公开自己的经历吗？

公开自己的精神疾病经历，特别是选择随意的公开的人，需要有坚强的性格。可能会有更多的人知道你的精神疾病，并对此有负面的反应。所以，你需要有足够的心理准备去面对这些反应，例如来自一些“偏执者”的否定。稍后你可以利用工作纸 2.4 测试自己是否能够面对公开自身经历后的后果，然后计划怎样处理，练习如何应对。

5. 传播经验

随意的公开是指不再对自己的精神疾病经历保密，但也不会主动告知所有人。而传播经验是指公开自己的精神疾病经历，向大众进行精神疾病教育。目的是采取主动，让别人知道我们的身份，从而让公众学习关于精神健康的知识。这种公开方法不单是要卸下防备和摒弃要保密的想法，更重要的是你去主动接触不同的人，和他们分享你现在和过去的精神疾病经历。

传播经验的好处和随意的公开一样，你不用再担心如何保密。你会找到一些理解你、支持你和提供协助的人。除此之外，传播经验的额外好处就是拥有驾驭污名的能力，不会再因污名而自卑退缩。

“我和所有人一样。我无需保密。”

这种意识上的提升会让你明白，精神疾病的问题不单单是生理上的限制，社会上的回应同样要受到关注。为此发声，会令你从社会的压迫中得到释放。事实上，选择传播经验的人希望突破单纯谈论精神疾病的局限性，更想表达因患有精神疾病受到不平等待遇的不满。

“我觉得很生气；每次我问关于药物的资料，医生都会认为我行为异常而要我入院，我认为我有权利参与自己的治疗。”

这种不满也针对社会：对于差别对待、失去机会、和对自身经历保密的愤怒。

“我没有做错任何事情，我不是犯罪分子，不能因为我曾住院就夺走我本该拥有的机会。”

为他人的愤怒和疏离做好准备

比起随意的公开，传播经验可能会引起更激烈的反应。当普通大众听到与精神疾病有关的故事时，可能会攻击患有精神疾病的人及其故事。就像选择随意公开的人一样，传播经验也会遇到有敌意的回应。

“我为什么要和你这样的精神病人住在一起？你对我的家庭来说很危险。我会一直留意你。”

传播经验者亦有可能得到带有愤怒的回应。

“我不想听你的故事，我不是一个偏执的人。我会捐钱给慈善机构，让医院接收你们这些人。为什么你要搞这么多麻烦出来呢？请你安静地生活在你的社区，别告诉我你有什么困难。”

其实多年来，争取种族平权的人们也面对着这类反应。例如五六十年代，外国民众经历了激烈的争取，就人权平等和政治不公所提出的言论影响了不同的既得利益者，自然会有人流露出对立的态度。同样地，谈论你的精神疾病经历和对社会反应的不满会令某些人不安。公众可能会以愤怒和否定的方式去抵抗公开自身精神疾病经历的人。

“你把事情搞得比原本更糟糕。公立医院的生活对你而言也不错。”

你需要确定自己为这些反应做好心理准备。稍后在本课的第二部分，我们可以利用工作纸2.4中的模拟练习，评定一下自己的情绪反应以及自己是否准备好。



带|领|指|引

引导参与者完成及讨论工作纸2.1：“五种公开方法的好处与坏处-家玲”（带领者可因时间安排，让参与者一起完成一份工作纸）。

现在让我们一起思考每一种方法可以如何应用在家玲身上。家玲是一位复元人士，在一家餐厅担任服务生（角色可按小组需要调整）。大家可以想一想这五个公开的方法对家玲各有什么好处和坏处，并把这些好处和坏处填写在工作纸2.1上。



带|领|指|引

引导参与者完成及讨论工作纸2.2：“对我而言，五种公开方法的好处与坏处”。

五种公开方法的好处和坏处随着不同的情境会有所变化，参与者可列出不同环境中（例如：家庭聚会、工作）五种公开方法的好处与坏处。



第二部分

公开的对象



学|习|目|标

- 明白有些人更值得你向他/她公开。
- 学习分辨谁是适合的公开对象。
- 学习在公开前测试对方的做法。



工|作|簿|内|容

- 表格 2C 适合的公开的对象
- 表格 2D 公开的原因
- 工作纸 2.3 测试对方是不是你可以分享的对象

在上一个部分，我们讨论了运用多种方法去公开有关精神疾病的经历和治疗。如果你正在考虑有选择性的公开，这个部分能帮助你分辨对方是不是一个可以对其公开的对象。你需要考虑两件事：

1. 你可以怎样识别他/她是不是一个可以让你公开的人？
2. 在完全公开之前测试他/她是不是一个适合的对象？



带|领|指|引

引导参加者阅读表格2C，仔细解释不同种类的公开对象，并邀请参与者分享他们较愿意向哪一种关系和特质的人公开

表格2C：适合公开的对象（工作簿内容）

在空白的位置可以添加一些对参与者来说可能的重要关系和特质。

1. 提供实际支持的人

他们知道你的精神疾病经历后，可能可以帮助你达到某些目标。这类人的例子包括：

- 精神科医生
 - 社工
 - 上司
 - 邻居
 - 医生
 - 心理咨询师
 - 同事
 - 老师
-

2. 可以提供情感支持的人

那些人可能会很友善，并会在得知你的经历后愿意给予支持和认可。这类人的特征包括：

- 和蔼可亲的
 - 关怀他人的
 - 值得信赖的
 - 思想开放的
 - 忠诚不二的
 - 乐于助人的
-

3. 有类似经历的人

某些倾诉对象可能会有和你相似的经历，虽然他或许没有你那么难受：“我知道抑郁的感觉是怎样的。”这类人会理解你的感受。这类人的特征包括：

- 愿意聆听的
 - 善良的
 - 理解他人的
 - 诚实的
-
-
-

谁是一个适合的让你分享的人？

选择性的公开不等于向所有人公开自己的经历。你需要认清哪些人会给你正面回应。选择特定的分享对象背后可以有不同的原因。上页的表格2C 将它们分成三种关系。

1. 提供实际支援的人

在你和这些人的关系中，精神疾病经历是建立关系的桥梁。其中一个例子是你和精神科医生之间的关系。你见精神科医生的目的是为了诊断和治疗。因此，精神疾病是建立这种关系的基础。你也可以和家庭医生、社工、老师，甚至工作的上司建立这种关系。

2. 提供情感支持的人

可以肯定的是，当他们知道你患有精神疾病时，亲切善良的人会支持你。你可以通过他们是否态度友善、关心别人和思想开放去辨别出这类人。当一个人愿意花时间了解你的时候，他们就可能是可以提供情感支持的对象。

3. 有类似经历的人

指的是理解我们的经历的人，他们往往是一些自己有相似经历，或者他们和这些有相似经历的人有紧密联系。他们可能会说：

“我知道羞耻是怎样的感觉，因为我也有抑郁症。”

寻找有类似经历的人，就是找寻一些愿意倾听、理解，和听到关于精神疾病的事时会认同我们的人。

在现在的精神健康世界中，一种协助使用者掌控自己生活的服务越来越被认可，那就是：自助或互助小组。参与这种小组会帮助你决定是否公开精神疾病经历。患有精神疾病是很寂寞的事。很多患有精神疾病的人都会尝试认识有类似经历的人，和他们建立友谊。而在一些欧美国家和亚太地区已经发展了自助、互助小组，香港有康和互助社联会、说书人等，内地的自助或互助小组尚在萌芽阶段。

带|领|指|引

介绍工作纸2.3的整体大纲——我们可以用一个低调、适当的方式去分辨对方是不是一个适合的公开对象。

了解对方是否适合让你分享经历

有一个不错而且不显眼的方法，让你测试一个人是否适合让你分享自己的经历。首先，你可以从最近的新闻、报纸杂志、电视节目，或电影中选取一个与精神疾病有关的例子，然后和他/她分享。工作纸2.3留有位置，让你列出一些正面的精神疾病患者的例子。完成后，想想工作纸内的问题，再判定对方的回应是否反映出他是一个适合的对象。

此时请翻到工作纸2.3，填写内容，并在七分量尺中对公开对象评分。



带|领|指|引

读出下列例子让参与者思考，并讨论、解释例子的评分，鼓励参与者在小组以外试用。

我们可以参考以下这个例子：

佩雯，你看过《美丽心灵》这部美国电影吗？电影讲的是患有精神分裂症的大学教授约翰纳什的故事，他虽然生病但还是获得了诺贝尔经济学奖。我很喜欢这部电影，在刻画精神病症状方面表现得很仔细，拍得很真实。你有什么看法？你认不认识像片中约翰纳什这样的人？你怎么看待那些和别人分享自己精神疾病经历的人？

然后，停下来，听听佩雯的回应。假如她这么说，你会如何作出评价？

“我有看过。我有一个朋友患有躁郁症，电影帮我了解更多朋友的内心世界，我知道当他需要我时，我可以做些什么帮他。”

有人会认为她的回应反映出体贴和善良的特质，所以她会是一个适合分享的对象。但如果佩雯有以下的反应，你的评价是否有所不同呢？

“你知不知道，我对这些过于悲观负面的电影感到很厌倦，他们把那些精神病拍得看起来很高尚、很值得别人关心。”

有些人会认为佩雯的反应冷淡麻木，所以她可能不是一个适合分享的对象。

在听过你想对之公开的对象的反应后，在工作纸2.3中间的三个跟进量尺中评价他/她的反应。然后，将这些评分加起来得出一个总分，填在提供的空格内。如果总分高于16，这个人很有可能是个适合的公开对象；如果总分低于9，这个人就可能不是个适合的公开对象。如果总分在10至15之间，那么你还不能确定这个人是否是适合的公开对象。

然后可以与其他参与者一同练习。在工作纸2.3填上从最近的新闻、报纸杂志、电视节目，或电影中，与你自身经历有关的例子，然后与另一个伙伴一起，尝试决定他/她是不是适合的公开对象。这是一次角色扮演，你可以模拟与你的伙伴互动。在告诉他/她那个新闻、报纸杂志、电视节目或电影后，听听他/她的回应，并在工作纸2.3中的三个跟进量尺中评价他/她的反应。总分是多少？这个总分代表什么？你会有多大可能向他/她公开？



带|领|指|引

下文为有关公开的一些提醒，建议带领者先行阅读，按小组发展情况可作总结或讨论之用。

你会告诉他们什么？

决定向一个人公开自己的经历并不代表向他坦白所有事情。选择性公开不等于舍弃你的所有隐私。事实上，你是去分享一些信息，以帮助自己卸下秘密的枷锁、得到帮助、享受人与人之间的亲密感。因此，就像你选择要告诉谁一样，你也要选择你公开的内容。你可以选择过去哪些经历是你希望和他们讨论的，和当下什么经历是你希望保密的。谈及过去的目的是让他人对精神疾病给你带来问题有更多认识。

自白并不是目的，不要强迫自己去分享一些令你尴尬的事情。每个人都会有不想告诉别人的事，你不必公开所有事让别人知道你是从严重的精神疾病中复元过来的。或许你会希望分享一些具体的问题：你的诊断、病症、住院经历和药物治疗等。

“我患有严重的一种精神疾病叫做精神分裂症。因此，我会听到一些声音、有些奇怪的想法，情绪容易激动。我曾经因病在两年内住过四次院。我的精神科医生也让我尝试过不同的药物。现在，我在吃一种叫的奥氮平的药，这种药可以很好控制我的病症。”

谨记不要分享令你感到尴尬或自卑的经历。

分享有关精神疾病经历的目的有两个。首先，你可能想表明，曾经严重的精神疾病现在对你的影响已经减少了很多，你也想让对方知道你有能力处理人生的一些小问题。

“不，我的精神疾病还没有严重到需要住院。有时我会有轻度的忧郁，不过我可以应付。”

这里的意思是：精神疾病并不会完全的离开你的生活。但是，你仍然可以工作、照顾家庭，成为一个负责任的社会成员。

第二个目的是让对方意识到：你在将来可能会遇到麻烦，需要别人的帮助。有些人会抱有同情心的去回应：“我知道抑郁时的感觉，我会陪伴你。”有些人会为你提供支持：“当你感到恐慌的时候，我能为你做些什么吗？”

分享经历是一个过程，而非一次性的。因此，当你越来越熟悉你的分享对象

时，你可能会愿意分享更多细节。

“当我和泳琛越来越熟悉的时候，我跟他说了更多住院经历。虽然他不曾住过院，但他知道我在说什么。他曾经在一家高压环境的公司工作，知道被排挤和被人命令的感受。”

相对地，如果分享对象令你失望，你也可以决定从这段关系中退出。当下决定分享经历并不代表之后也要继续与他人分享。

“我错误地选择了和燕铭说我的经历。我以为他是一个思想开放的人。但他看来并不能够应付自如。所以我决定再也不在吃午饭时和他分享我的精神疾病经历。我对他仍然很亲切，但也保持一定的距离。”

为何我想让你知道？

你不仅需要分享你的故事。还要告诉别人，你为何想和他们分享这个秘密。

“为什么我会想让你知道？”当他们知道我们公开的原因后，我们可以通过观察对方的反应，来判断他/她是否是适合的分享对象。

“我曾经很害怕同事知道我的病情。我想让子翰和又哲知道我每个星期三早退是因为预约了治疗师。更重要的是，我不希望继续在他们面前隐瞒我的病。他们的回应让我觉得满意而惊喜。又哲会主动找我谈关于我去陈医生诊所的事。子翰也告诉我他有时也会感到忧郁。我现在没有那么孤独了。”

这意味着你需要仔细的思考公开精神疾病经历的原因。当你列出对我而言，公开的好处与坏处（工作纸1.3）时，你曾经已经想到一些关于你的需要和请求的原因。表格2D总结了向朋辈公开的其他常见原因和请求。

很多患有精神疾病的人会将公开个人经历看作一种分担秘密的方法。可以将保守秘密的重担分担出去，对他们来说是种解脱。有些人选择公开个人经历，是希望他人更了解自己，想朋友了解更多自己的状况，更加明白自己。一个患有精神疾病的人希望公开的对象有同情心，或者对方也和自己有同样的经历。

我何时公开为好

对于精神疾病人士和家人而言，需要选择恰当的时机公开，这里的时机是指有利的客观条件。不恰当的时机会让他们觉得增加压力，他们可以综合评估是否具备公开的时机。

例如：罗先生患有抑郁症，在单位和同事相处融洽，他刚刚和领导同事公布了自己的病情，就遇到单位裁员，在面对激烈竞争的情况下，领导担心有疾病的罗先生无法胜任现在的岗位，于是他被裁掉了。罗先生公布前没有留意公司经营已经发生变化。

在考虑我何时公开为好（公开的时机）时，可以试试以下一些方面：

1. 情境：是否是一个安静的环境，是否适合对公开的内容保密。
2. 对象：如果是刚认识的人，可能不适合向他/她公开；当时对方的情绪是否可以接受你的经历。
3. 大环境：例如：公司经营不佳，面临裁员；新闻中有精神疾病患者涉嫌犯罪的报道等，都不适合公开。

表格2D：公开经历的一些原因（工作簿内容）

说出秘密

“我只是想让别人知道我入院是因为躁郁症。”

“我不想让自己带着秘密，偷偷摸摸的。”

“保守秘密感觉很糟糕，我不想再有这样的感觉。”

理解

“我希望别人明白不仅精神疾病令我难受，
要对自己的精神疾病保密也是很辛苦的。”

“我希望有人对我讲：‘我曾经也有同样的困扰。’”

支持与协助

“有时我会觉得伤心，想找一些能支持我的朋
友。” “我可以搭你的便车去看医生吗？”

“你可不可以陪我去看病？”

“有时我需要找个人谈谈。”

合理安排

“由于患有精神疾病会让我计算的比较慢，
可以多安排一位同事跟我一起做这个项目
吗？” “我这个星期能不能晚来半个小时？
我感到有点忧郁，下星期我会补回时间。”

有精神疾病的人可能希望公开个人经历后得到支持和协助。这可以是直接的帮助，如请求某人开车送自己到附近的精神卫生中心。这也可以是情感上的支持，例如找人倾诉自己的苦恼。

最后，在某些地方公开个人精神疾病经历，背后是有法律方面的支持的。以美国为例，《美国残疾人法案》指出只要残疾人士提出要求，公司需要提供合理的帮助。在要求合理帮助前，受精神疾病困扰的雇员需要向雇主说明自己的情况。而内地的《中华人民共和国精神卫生法》体现了政府对相关单位的支持，指出国家对安排精神障碍患者就业的用人单位依法给予税收优惠，并在生产、经营、技术、资金、物资、场地等方面给予扶持。



第三部分

公开对象的反应



学|习|目|标

- 学习公开自身经历对身边的人所产生的影响
- 理解不同的人会用不同的方式回应
- 思考别人对你的公开可能有的反应



工|作|簿|内|容

表格 2E “别人会如何回应你的公开”
工作纸 2.4 “你能应付公开自身经历吗？”



带|领|指|引

提醒参与者需要考虑别人会如何回应你的公开，并引导参与者阅读表格2E，并补充横线上的内容。

可以肯定的是，把你的精神疾病经历公开是会对身边的人产生影响的。无论你是想有选择性的公开（只向适合的对象分享一些经小心处理的内容）还是传播经验（将自己的经历尽可能地与人分享），得知真相的人可能会有强烈的反应。你需要考虑一下别人的回应方式，从而计划如何应对。 下一页的表格2E列出了一系列在你公开自身经历后别人可能会出现反应，并按两个因素分类。

- 一) 情绪反应：对你可能产生正面或负面的反应。
- 二) 行动反应：有些人会选择主动向你表达情绪，或者逃避你。

表格2E 别人会如何回应你的公开（工作簿内容）

情 绪 反 应	
正 面	负 面
理解 你生病了还要对这个秘密保密，一定很辛苦了。	不尊重 我不想身边有个像你一样的精神病人。
人际关系上的支持 如果你需要和别人倾诉，我愿意聆听。	否定 我是不会因为你有精神病就让你放假的。
援助 我可以陪你去看医生吗？	惩罚 我会炒了你， 我不会在你这样的疯子旁边工作。
	恐惧/躲避 你好危险，我要离你远一点。
	说闲话 喂，你有没有听说过元伟的事情？他被人送进精神病院了。
	责怪 我也有和你相似的问题，但我不会到处跟人说。

你曾经遇到过以上哪种情况？有没有其他例子？请在工作簿横线上填写，加插在表格2E的其他回应中

正面的回应

别人知道你的经历后，也许会以不同的正面方式回应你。其中三种都是会主动接触你。他们表达对你的理解和同情。

“应付精神疾病一定很不简单。你处理得很好，让我印象很深刻！”

除了解外，他们也可能会提供人际关系上的支持。这可能包括向你明确地承诺自己会在你需要帮忙的时候出现。人际关系上的支持也会包括一些协助。

“如果你需要人陪你去拿药，或是在情绪低落的时候想出去玩的话，请告诉我。”

奇怪的是，如果对方有相似的经历，可能会为了不被人发现自己的身份而与你保持距离，因为对方并不希望公开自己的经历。即使对方理解和支持我们，但他们会在和你相处时更加小心谨慎。

“我真的很佩服你的勇气，你可以让公司里的人知道你的精神问题。我其实也患有这个病。不过我担心别人会有负面的反应。所以，如果你在午餐时讨论看医生的经历，我会尽量回避你。我不想让别人关注我或者问我问题。”

负面的回应

不幸的是，当你公开自己的经历后，可能会有人流露或表达对你负面的反应。有些人会主动告诉你对你的负面想法。

包括：不尊重（“像你的那些人都是精神病。”）、否定（“你只是想得到别人的同情。你根本没有任何问题。”）和惩罚（“我会让篮球队的所有人都知道这件事，你必须离开。”）。也有些人会想避开你，他们可能会产生恐惧（“你有精神病，好危险。”）然后避开你。你也有可能被说闲话（“你有没有听说泳霖的事情？他要看精神科医生！”）。有些人会责怪你（“为什么你要告诉大家你有精神病，让所有人都觉得不方便呢？”）。

工作纸2.4 让你演练和评估自己在得到负面回应或听到带有伤害性句子的感受。



带|领|指|引

带领指引：这个练习的目的并不是让大家练习如何给予有效的回应，而是让大家感受一下当别人苛刻地回应时，自己会有什么感觉。带领者可邀请参与者两人一组，角色扮演下段文字中的情节或由带领者扮演文字段落中的情节，并让参与者评分。

工作纸2.4让大家感受一下公开自身经历的过程中会带来什么感觉。请找一个伙伴并模拟在亲友聚会时公开自身经历，并说出一部分关于你们自身经历的故事。工作纸2.4的例子是“我曾因为精神分裂症而住院六次。”然后，让你的伙伴给出第一个回应：“什么！他们竟然让你出院？”。停下数秒，再重复你们的话：“我曾因为精神分裂症而住院六次。”让你的同伴给出第二个回应。继续使用这个方式，来回进行练习。

这个练习的目的并不是让大家练习如何给予有效的回应，而是让大家感受一下当别人苛刻地回应时，自己会有什么感觉。完成后，填写表格下的四个量尺。当你在任何一个量尺获得4分或以上，则代表那些侮辱性的话可能会伤害到你，你可能会因为那些话而产生强烈的羞耻感、不安、伤感和愤怒。因此，你要问问自己想不想承受这些伤痛，并且记住，角色扮演中的回应与真实生活中的回应所带来的伤害相比，已经减小了很多。

正如在手册中提到的关于公开经历的要点一样，公开个人经历是有好处和坏处。只有你可以决定向他人公开值得与否。



第三课

如何公开



课|节|概|览

在学习第一、二课后，你可能已经决定了是否向别人公开自身经历。因此，最后这一课有多个目标。

第一部分 如何诉说你的故事

第二部分 进展如何

第三部分 公开过程中的支持

第四部分 整合

第一部分

如何诉说你的故事



学|习|目|标

- 阅读丽珍公开自身经历的故事。
- 运用指引建构属于自己的自身经历故事。
- 了解公开演讲的价值和注意事项。



工|作|簿|内|容

参考故事《丽珍的故事》

工作纸 3.1 “建构属于自己的故事”

活动练习 试一试吧！

工作纸 3.2 “公开的体验”



带|领|指|引

引导参与者阅读《丽珍的故事》及思考讨论问题。

丽珍的故事（工作簿内容）

（一）

你好，我的名字是丽珍，我想在这里分享一种名叫精神分裂症的病。

（二）

我的家庭是一个大家族，小时候我与爷爷奶奶、姑姑叔叔、爸爸妈妈和弟弟妹妹同住。最特别的地方是，我们一家都是山上人，两岁前我都住在甘孜州的稻城亚丁里。之后我们搬到四川都江堰，我就进了蓉溪小学读书。当时的我与同学游走于街道、运动场，踢足球、荡秋千、捉迷藏和玩游戏等等，十分快乐。直至小学四年级，父亲患上鼻咽癌，在两年间常常进出医院，之后便去世了。记得那时，爷爷奶奶白发人送黑发人，家中气氛沉重，不过幸好家庭成员关系密切，妈妈与三个姑姑和叔叔合力照顾我们，让我和弟弟妹妹有一个与人无异的快乐童年。

（三）

但没有了爸爸的单亲家庭难免会遇到很多困难。当时我们的家境贫困，弟弟十分叛逆，常因经济和管教的问题导致家里争端很多，整天吵架，不和睦，不安宁。我也开始变得封闭，不喜欢和人接触，变得沉默寡言。直至高三的时候，我因为恐惧高考成绩不理想，开始变得焦虑多疑，只会不停读书而不外出。我又因噩梦常常在早上惊醒。虽然最终考进了大专，但焦虑的魔爪已向我伸出。两年后，因为感情问题，辅导员说我患上轻微抑郁症，需要持续接受心理治疗和休学一年。那时我觉得自己无用，想过结束生命，但母亲和前男友挽救了我，令我觉得生命尚有值得留恋的地方，于是我再次重拾信心向前行。

（四）

之后我考上了大学公共行政系，但是，我忽略了一个潜伏已久的定时炸弹！好景不常，大学毕业后一年，我因社区里社团的人事问题和工作上遇到的欺凌而日夜痛哭，不能睡觉，也没有吃饭，满脑子都是别人的谩骂和诅咒，一个月内就瘦了十斤！可是我因为害怕精神疾病的污名而不敢去看医生，也觉得医生帮助不了我。后来我转到大学工作，我觉得街上的人面目可憎，好像都能窃听到我的想法，而他们都在攻击我的弱点，周

围都充满着冷嘲热讽和咒骂，我心里十分恐惧和害怕。终日过着如过街老鼠般的生活，这让我感到无助和无法信任别人。我曾经因为十分痛苦而想过跳楼，但社团里的社长阻止了我。

直至某天我认为电视机和收音机都在责备我时，社团的朋友才觉事态严重，立刻告诉我的家人。家人带我看精神科医生，医生说我患上精神分裂症，需要服药。那时我愿意服药，相信药物能帮助我处理精神困扰。果然，药物令我所有特别的想法及幻听都消失了，但却为我带来了沉重的无力感。

精神疾病，令我的认知、记忆和语言能力都衰退了。那时我甚至认不了路，要待十秒后才懂回应别人的话，自己说话时又总是吱吱唔唔，令当时担任文职工作的我雪上加霜。我每天都要睡上十二小时，日间会没精打采，不愿洗澡……身体的变化令我觉得自己快要“完蛋”了，对将来不再寄有希望，但我连自杀的动力也没有。

医生说，我可以一辈子依赖药物。我曾经想停药，却发觉停药后的自己会焦虑不已、心跳加速、感到惊恐等，令我不能工作。为了养家，我唯有乖乖服药，可是心中却百般不愿，难道我只能这样依赖药物一辈子吗？

（五）

幸好，妈妈一直陪伴着我。她陪我复诊，带我上班，又在周末和我郊游登山，亲人的不离不弃令我感动。同时，在社区里，我感受到我的社区成员一直与我同在，使我从一年多的冰冷迷茫中解脱出来，感觉到被爱，这让我决心要复元！

往后的两三年间，我珍惜任何有助我复元的机会。我积极接受辅导，参与治疗小组、同路人自助组织和社区里的自我成长小组，也另觅了新的社团小组。平时也会做义工，有需要时寻求同事支持，甚至每天跑步锻炼意志。这对身体十分有帮助，令我的精神比先前改善了许多。此外，通过写笔记，我的记忆力得以改善，而社团小组也训练了我的社交能力。

后来，我看了临床心理学家，令我的心结得以解开，情绪也稳定下来。于是我决定到澳洲打工度假(Working Holiday)，给自己“疗伤”。澳洲人的文化和生活方式让我大开眼界，吸收到的新事物令我信心和安全感大增，回四川后我决心要好好计划我的将来。

（六）

不过，精神受困扰的人在国内生活会遇上不少挑战。他们不但要面对社会所给的污名，还要面对自我污名。

在工作上，说出自己曾患上精神疾病，便会被上司和同事认为工作能力低。当手脚稍微慢或“面无表情”时，都会被人指责，但这可不是我能控制的。在学校里，校方生怕我会病发，老师会详细询问我的所有

病历和精神

状况，令我觉得自己受了“特别对待”，难道对学校来说我是一个定时炸弹吗？我们的努力好像都被“精神疾病”抹杀？

(七)

我以为人生最多就只能这样了。直至参加希望之光会所的复元讲座，改变了我的“一生” -原来复元人士都可以追求自己梦想！当时说到约翰纳什的故事，一位有精神分裂症的复元人士获得了诺贝尔奖。那么，谁还能说复元人士不能有自己的成就？

于是我毅然报读社工硕士课程，感谢上天，真的给我一个机会再次进入大学读书，实现自己的梦想。

如果你是复元人士，请你不要气馁，因为凡事都有可能。

我们来尝试思考以下的讨论问题：

- 你喜欢她故事中哪一部分？
- 你认为故事的哪一部分较难以启齿？
- 在故事的哪一部分中，你会有不同的处理方法？





带|领|指|引

总结参与者的讨论后，带领员请参考以下资料，以《丽珍的故事》为例，让参与者留意及了解一些具感染力的公开元素。

不少人会决定公开，这个决定可以促进自身的主控权。此外，在公开场合演讲也有助打破公众标签和污名，像丽珍的故事，就包含了打破公众对精神疾病歧视及标签的元素。而一个具感染力的公开，还包括以下一些元素：

个人化

你的故事需要个人化，才能反映你的经历和印象。你可以用第一人称，例如“我”、“我的”，而非第三人称或者正规语言去描述自己的经历。

以具体例子去演绎你的自身经历

丽珍以特定的人物、地点和时间去描述自己的故事。当中用上了具体例子，例如：“…变得焦虑多疑，只会不停读书而不外出，又因噩梦而常常在早上惊醒。”与抽象的概念相比，运用清晰具体的例子可以让人更容易代入及理解。比如，“抑郁症就像一匹引起伤感的黑布”（抽象）VS“当我感到非常忧郁时，我会钻进被窝哭最少三日”（具体），听众会较容易想象躺在床上七十二小时的状态，而黑布的比喻则较为模糊不清、让人难以理解。

不用刻意避开专业术语

公开可以是一个让听众了解各种自身经历及相关信息的机会。就像丽珍，她用自己的故事教育听众关于精神分裂症的事。如果专业术语能协助解释要点时也不妨使用它们，让听众能从故事中学习及与精神疾病相关的知识。

真实

你的演讲需要真实，意思是即不需要过分修饰或用过分正面的方式去讲述自己的自身经历。例如：“精神疾病并不是那么差。我很轻易地从三次自杀

中活过来。”听众可能会觉得你的自身经历并不足以构成挑战，或者觉得你并不“真的”拥有相关的自身经历。

当然，你也不需要过于负面地表达：“在精神疾病房间的生活就好像在充满老鼠的房中一样。”虽然你对自己的经历有主观感受，但这或许会令听众觉得夸张失实，从而引来一些不切实际的回应：“你真的是一个星期都被人24小时管住并且没东西吃的？”，这也许会令之后的分享或讨论失去焦点，甚至可能会令听众质疑你的可信度。

尊重自己的隐私

在你的自身经历中或许会有些部分是你不想公开谈论的。你不需要谈及所有事情，只需要公开你认为舒服的部分就可以了。例如，你对于自己乘搭电梯时所出现的恐惧，或许有不确定或尴尬的感觉，你不必把这个跟其他人说。你只需要分享你已经解决了的问题。如果你还没有准备好，不用勉强自己公开你的故事。公开可以促进你的主控权，不过也有其风险。除非你觉得自己可以从中获益，否则不必令自己迎来额外的挑战。

不同阶段的实际例子

丽珍的故事涵盖了人生的不同阶段，也各辅以实际例子来说明。包括与大部分人无异的经历，例如，丽珍说过“我考上了大学公共行政系”，这经历直接证明了“复元人士都是学历低”的说法是错误的。你也可以描述自己在面对突如其来的经历时的感受及它们带来的影响，这种公开较能引起听众的共鸣，听众可想象到人生因为突变而受到阻碍时所带来的恐惧。你也可以谈谈看似短暂的变化如何长远地影响你，听众需要知道这不单是一个短暂的变化，而是一个长期的挑战，有可能阻挠你达到人生目标。此外，形容自身经历如何影响家庭关系，例如提及家人如何看待你的自身经历，当中可能有拒绝、否定，也可能有接纳和支持，或者提出家人的反应可能会在不同阶段而有所不同，例如早期会愤怒、彷徨到之后的接纳，这种公开的方式可以引起有相关经历的家庭的共鸣。

主要讯息

之后可留意 丽珍故事中的主要讯息，也是演讲的高潮部分 - 尽管面对挑战，我们仍能掌控自己的病(或其他自身经历)，并向着人生目标进发。丽珍的故事直接证明了“不可能克服精神疾病”的说法是错误的，精神疾病是可以跨越、共存的，有不少复元人士都过着多姿多彩的人生。

污名如何影响你

不过，故事不能够就此完结。你需要告诉听众，污名如何影响你。你可以肯定地告诉听众污名的问题所在。而这一切都可以带出你故事中的讯息：我和你们都一样地工作、生活和娱乐！复元人士是有能力的，可以达到自己的人生目标。你不需要特别的待遇，而需要恰当的支持，以及和其他人一样有平等的机会。



带|领|指|引

引导参与者完成 工作纸 3.1：建构属于自己的自身经历，解释工作纸中整理故事的框架，以及完成工作纸最后“你想公开什么？”中的指示：

活动练习 试一试吧！（工作簿内容）



带|领|指|引

讲解试一试吧！练习简介工作纸 3.2，再邀请参与者和一个伙伴互相向对方分享自己的故事。

填写工作纸与面对面公开是截然不同的体验。现在，请尝试把写好的内容告诉别人。首先，重新看一次你在工作纸3.1的要点，并找一个安静的地方，然后在脑海中练习一次。

接着，找一个伙伴，并把准备好的内容告诉他，并完成工作纸3.2公开的体验。尝试在空格内写下那四条问题没有提及的事情、感受或想法。完成后，聆听伙伴的故事，然后回到小组，分享这次经历。



带|领|指|引

指导参与者在分享故事后完成工作纸 3.2



第二部分

进展如何？



学|习|目|标

学习如何评估一次公开的经历。



工|作|簿|内|容

工作纸3.3

“公开的细节”提供方法让你评估一次公开的经历。



带|领|指|引

解释工作纸3.3的目的，指导参与者完成工作纸，并以例子阐述。

(由于工作纸 3.3 一般适用于公开后，参与者未必有公开过的经验，带领员可按需要，用自己过往公开的经验为例子，或邀请参与者以上一个环节“试一试吧!”的经验作参考。最重要的是让参与者明白此工作纸的用意。)

这个部分的目的是教你如何评估公开的进展。工作纸 3.3，是帮助去判别你公开时的交流是正面还是负面的。

要完成工作纸 3.3:

1. 你要先写下公开对象的姓名、公开的日期和地点。这会帮助你了解到该次公开是否成功，以及用作调整下次决定公开自身经历时的策略。
2. 接着，写下你当时公开的目的。
3. 写下公开的内容。记录你对公开对象说过的话；记得要具体！这会帮助你留意一些令你是否成功的关键字词。
4. 写下对方的反应。你可以记下对方的声调和肢体语言，特别是那些看来不符合说话内容的。（例如：对方说支持你，但又突然加快结束对话）

5. 最后，以7分为满分，评价你有多满意这次的公开，以及你觉得这次的公开有多正面。将两项分数加起来，得出总分。总分大于10分意味着这是个成功的公开，值得再做一次。总分少于6分则代表不太顺利，你可能要进一步评估公开时的情况。总分介于6至10分则意味着你这次的公开仍有可改善的地方；在进行下一步前，或者需要更多准备。



第三部分

公开过程中的支持



学|习|目|标

了解朋辈支持服务不同种类和特点



工|作|簿|内|容

工作纸3.4 “我可以在哪里找到朋辈支持服务及个人支持者？”
提供机会让参与者建立一张列出所有可以接触的支持者名单。



带|领|指|引

解释什么是朋辈支持组织，并提出个人支持者的重要性。
(下文为参考内容，带领员宜先行阅读，再按计划进程安排合适的解说方法)

朋辈带领组织

由朋辈支持的组织在美国拥有悠长的历史，重视朋辈间的交流，是一个富有关怀和注重分享的组织，让有相似自身经历的人找到社会未能提供的理解和认同。在朋辈带领的支持组织中没有阶级之分，所有会员都是平等的，都从互动中获益。每个人都能根据个人需要来决定投放到组织的时间，有些成员选择自由进出，有些成员选择建立长远的联系。

这类组织中，可细分为自助组织和互助组织，两者有着根本的差别。自助组织由朋辈建立，强调自己帮助自己。会员在这些组织当中可以学习到应对技巧并获得他人的支持。自助指的是强烈的个人主义，会员从他人身上学到应对技巧和得到支持后，会建立自己的一套想法，这类更注重个人发展。

互助组织则重视在互助过程中得益。这种得益不限于应对技巧或使用精神健康系统的方法。更能让会员在给予和接受帮助的过程中，提升个人对于社区的归属感，和整体的身心健康。

“我长期都从其他人身上得益，我几乎忘记我都可以帮助别人。知道自己的建议可以对他人有用，对我来说是多么重要。就像上星期，我帮会南去解决他们的育儿问题。这是我用过最好的抗抑郁药。”

互助小组和互助机构之间都有分别。小组的规模相对有限。成员会参加定期的聚会，并从过程、支持和信息交流中得益。机构也有相似的聚会和过程。不过，互助机构还会有定期的会员社交活动。在美国，很多互助机构还会提供居住、职业、食物和法律方面的援助，也有交通和暂时性房屋的服务，以配合会员不同的角色和需要。朋辈支持组织通常使用新颖的方式。有些组织会用到不同的艺术形式：演讲、唱歌、舞蹈、绘画或雕塑；说故事和写作小组也很重要。有些朋辈支持组织是具有倡导性质的，目的是改善社区的精神健康服务。

朋辈组织的发展越趋蓬勃。例如在美国，国家心理健康消费者自助信息交换中心里可以找到很多的朋辈组织。在香港，康和互助社联会是一个很好的代表。而内地，朋辈组织还处于萌芽阶段。

其他支持者

除朋辈支持外，你的个人支持者也是非常重要的，包括朋友、家人、同事、专业人士等。你可以物色一些可以支持你公开自身经历的人，可能是公开前的讨论和公开后的评估，或在需要时提供情感或实际支持的人。

课程参与者之间的讨论是一个很好的开始；工作纸3.4是带领这个讨论用的。完成这工作纸后，让参与者分享和讨论自己的列表。然后总结所有列表。



带|领|指|引

解释并引导参与者完成工作纸3.4

填写工作纸 3.4 是一个好的开始，
让我们讨论大家可以选择的朋辈和其他支持者。



工|作|簿|内|容

工作纸 3.4

我可以在哪里找到朋辈支持服务及个人支持者？

列出所有你想到的朋辈支持或其他支持者和日后可以如何帮助你。

朋辈支持名称& 其他支持者的名字	联络方法	这些支持可以如何帮助你？
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

第四部分

整合



学|习|目|标

- 总结之前完成的工作纸
- 决定如何继续公开自身经历



工|作|簿|内|容

工作纸3.5 “课后反思和未来的方向”



带|领|指|引

解释和引导参与者完成工作纸 3.5，最后在小组内讨论

我们稍作停顿，希望通过工作纸3.5带来见解和方向，作为这个课程的总结。在工作纸3.5，我们提供了一些问题让你可以总结一下你得到的启发，并且决定未来的方向。完成工作后，与你的伙伴分享你的答案。完成讨论后，以整个小组的方式，讨论一至两个你已经制定好的将来公开个人精神疾病经历的计划。

工作纸3.5(工作簿内容)：“课后反思和未来的方向”

- 你从这个课程中学习了什么关于污名和公开自身经历的知识？告诉别人你患精神疾病的经历有什么好处和坏处？你会在某些地方把你的精神疾病经历告诉别人吗？在哪些地方？（工作纸1.3）
- 你适合怎样的公开方式？（工作纸2.2）
- 你会把你患有精神疾病的经历告诉谁？（工作纸2.3）
- 你对别人带有污名的回应，有什么感觉？（工作纸2.4）
- 你对自己的故事有什么想法？你会如何改善它？（工作纸3.1和3.2）
- 有没有朋辈支持或其他支持者，对你而言是合适的？（工作纸3.4）

综合所有学习后，列出三项你将来可能会为公开自身经历而做的事。

附录一

挑战伤害自己的自我污名



学|习|目|标

有些人会将污名内化，并为此感到羞愧。

这节会提供方法处理一些有关内化或自我污名的方法。



工|作|簿|内|容

表格A.1 “练习改变我的态度”会以靖文的例子让你完成 工作纸A.1
工作纸A.1 提供方法让你挑战“练习改变我的态度”中对污名的态度。列出一些你关于精神疾病经历的伤人态度。

污名代表一种伤害他人的态度：

患有精神疾病的人是暴力的和不可预测的。

他们是选择有精神疾病的。

他们是软弱和无能的。

有些患精神疾病的人会认同这些污名，并且将之内化。

我有精神疾病，所以我一定是暴力的和不可预测的。

我有精神疾病，所以我一定是自己选择有精神疾病的。

我有精神疾病，所以我一定是软弱和无能的。

有五个步骤去改变以上的伤人态度。

第一步：首先用以下的结构清楚的说明一个伤人的态度：

我一定是 _____。 因为 _____。

如：我一定是一个差劲的人，因为我的精神疾病令我软弱。

第二步：如果你进一步了解这些负面态度，你会发现，那些与精神疾病经历密切相关的不良感觉背后似乎会有两个主要的假设：

- 相信正常人永远不会因为人生的挑战而感到软弱。
- 患有精神疾病是令人羞愧的事。

第三和第四步：要挑战这两个假设，你要先问其他人是否相信它们是真的。当你发现这两个潜在的假设是错误的，你会更容易舍弃那些伤人的态度。所以我们首先挑战第一个假设：认为正常人永远不会因为人生的挑战而感到软弱。你可以问一些你信任的人，例如合唱团的朋友。你也可以问一问你觉得可靠的人——合唱团老师。你会发现，你的七个朋友中会有六个人承认自己有时会感到软弱；你的老师因为合唱团的事而忙得透不过气，也会感到软弱。他们会告诉你有很多原因令一个人感到软弱，但不一定代表他有精神疾病。最后，你会明白你那伤害自己的想法（正常人永远不会因为人生的挑战而感到软弱）并不是真的。

第五步：把你发现到的事实变成一种态度，与伤害自己的想法相抗衡。例如：“我感到软弱并不代表我差，每个人都会有感到软弱的时候。”

把这句话写在卡片上，记住它。下一次你因为软弱而觉得苦恼时，拿出那张卡片提醒自己：每个人都有感到软弱的时候，这并没有问题。

反驳：我很软弱	日期：

用工作簿，特别是工作纸A.1和靖文的例子（表格A.1）去看看如何挑战和反驳第二个假设：精神疾病是令人羞愧的事。

挑战第二个假设：患有精神疾病是令人羞愧的事。我们会用靖文的例子，思考他挑战假设和污名的过程。下页是靖文已经完成的工作纸。

靖文觉得他是个软弱的人，因为他有时因为精神疾病而喘不过气。完成工作纸后，他改变了他对真-假前设的想法。他把“我”的个人想法，变成了“所有人都像我一样”的想法。

所有硬朗的人都没有精神疾病。

软弱是不好的，所有有问题的人都是不好的。

有关“我”的真实陈述有时不是很清楚了，但把它变成关于所有人的陈述会令它的错处更容易暴露。

靖文决定通过问其他人觉不觉得那两个假设是对的来挑战这些假设。靖文问一些值得信任的人的意见，那些人是他每星期都参加的合唱团的朋友。靖文还打算问他的姐姐宝仪的意见。宝仪很受人尊敬，而且靖文对她很有信心。靖文听到合唱团的朋友的回应后感到很惊讶：他们不但不认同“所有硬朗的人都没有精神疾病”的陈述，而且，他们所有人都有抑郁或焦虑的经历，其中两个朋友还像靖文一样，曾住过医院。合唱团的朋友也不认同第二个假设所认为的：受个人问题困扰便代表那个人很差。靖文听到宝仪说的话尤为感动，以下是靖文完成的工作纸。

表格 A. 1：练习改变我的态度	靖文
<p>1. 写出伤害自己的想法。 我一定是一个软弱的人，因为我有精神疾病。</p>	
<p>2. 界定那些真-假预设： 所有硬朗的人都没有精神疾病。 软弱是不好的，所有有问题的人都是不好的。</p>	
<p>3. 和谁来挑战那些假设？ 我会问合唱团的朋友和我的姐姐。我的朋友和我相识已久，他们会给我真实的答案。我的姐姐很聪明，而且她一定会把事实告诉我。</p>	
<p>4. 收集挑战那些假设的证据 所有合唱团的朋友都说他们曾经有过精神健康的困扰，例如轻度抑郁或者焦虑，但他们不觉得自己是软弱的。 他们说被问题困扰的人和不好的人完全是两回事。 我的姐姐说面对精神健康的困扰是坚强的表现，不是软弱。</p>	
<p>5. 重申一次那些态度，让它们不会伤害你。这是一个反驳。 我有精神疾病不代表我软弱或者差。 事实上，我在困境中前进代表我是一个英雄。</p>	

“因为你有时受到心理健康挑战的困扰，所以你是个软弱的人？靖文，不是这样的！你克服了一个困难代表你很勇敢！很少人在经历了那些症状、住院、副作用后还能像你一样勇敢站起来。”

姐姐的回应不但很支持靖文，而且她的回应反驳了“他觉得他很软弱因为他曾经有过精神问题”的想法。

最后一步，靖文把表格A.1得到的结论变成反驳。虽然靖文从他的朋友和姐姐身上学到了很多，但是他也可能再次受到自我污名的困扰。所以靖文综合了很多人的意见，并把它们变成证据，帮助他在未来反驳那些污名。

“我有精神疾病不代表我软弱或者差。事实上，我在困境中前进代表我是一个英雄。”

靖文把这句话写在每月合唱团会面的日历后面。当他感到软弱时，他会拿出那张卡片并朗读这句话给自己听。

现在我们一起用下页的工作纸 A.1 去改变那些伤害自己的态度。

那些伤害到自己的态度是什么？把它们列出来。

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

为了达到练习的目的，你可以挑战其他朋辈并收集对抗假设的证据。如果你决定在这个小组以外做练习，你要确定你找的这些人可以证明这些伤害到自己的陈述是错误的。

工作纸 A. 1

练习改变我的态度

完成这五个步骤。

1. 写出伤害到自己的想法。

我一定是 _____ , 因为 _____ 。

2. 界定那些真-假预设：

3. 和谁来挑战那些假设？

4. 收集挑战那些假设的证据。

5. 重新写一次那些态度，让它们不会伤害你。这是一个反驳。

附录二

▶ 额外的表格 工作纸 1.3 (工作簿内容) “对我而言，公开的好处与坏处”

情境：_____ 公开对象：_____

把你的所有想法全部写下来。

在你认为特别重要的好处和坏处旁加上星号★。

短期好处	短期坏处
_____	_____
_____	_____
_____	_____
长期好处	长期坏处
_____	_____
_____	_____
_____	_____

根据上述的好处与坏处：

- 我决定公开我的自身经历。
- 我决定不公开我的自身经历。
- 我打算迟一些再决定。

你公开的目的是什么？（参考一下你在工作纸 1.2 列出的原因）

你预计公开后会发生什么事？（比如家人的反应，等等）



电话：028-81726711

地址：成都市青羊区瑞星路100号4楼

邮箱：hopeclubhouse@163.com

网址：www.hoperecovery.cn

www.希望之光康复中心.cn

微信公众号：成都希望之光 或 xwzg2012

“版权所有，翻印必究”