



讲我的故事吗

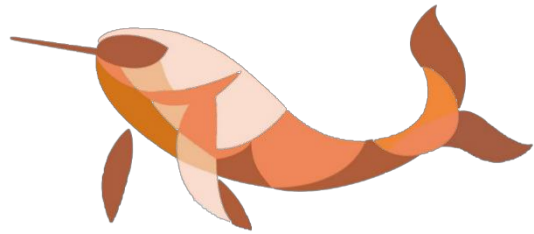
HONEST · OPEN · PROUD

参与者工作簿

| 消 | 除 | 精 | 神 | 疾 | 病 | 的 | 污 | 名 |

(上册)

姓名: _____



纳能 突破





目 录

推荐序一

推荐序二

第一课 公开自身精神疾病经历的好处与坏处

第一部分 你视自己为一个患有精神疾病的人吗？

第二部分 公开自身精神疾病的好处与坏处

第二课 公开的方法

第一部分 公开的方法

第二部分 公开的对象

第三部分 公开对象的回应

第三课 如何公开

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

附录一 挑战伤害自己的自我污名

附录二 额外的表格 工作纸1.3





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。他们才是抗污名课程真正的主人公，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）课程，将这些学习点整合成一个一体化的、由朋辈领导的课程。从那时起，HOP 课程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。所以之后，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 200 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？”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



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，从而决定如何说明我们的身份。

第二部分 衡量好处和坏处，让我们决定会不会告诉别人我们的精神疾病经历。

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。这个部分会帮助我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。我们会探讨如何描述自身经历和污名之间的关系：精神疾病、精神健康挑战，或者其他说法。
- 有些人认同污名，因而令自己受伤。在这个情况下，我们可以参阅附录一：挑战伤害自己的自我污名。

工作簿内容

参考故事“明思与伟杰”

工作纸 1.1 帮助我们决定会不会“视自己为一个患有精神疾病的人”



“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课程里，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。**



工作纸 1.1

帮助我们决定会不会“视自己为一个患有精神疾病的人”

部分一 视自己为一个患有精神疾病的人

明思的决定有什么好处与坏处？

好处

坏处

伟杰的决定有什么好处与坏处？

好处

坏处



他们当中谁对谁错？

你视自己为一个患有精神疾病的人吗？

是 否 （圈一个）

为什么？

部分二 “名字” 中的意思

你如何看待污名化这回事？ 你希望怎样被形容？



部分三 以自我污名伤害自己

如果我们内化或认同了自我污名，公开自身精神疾病的经历就会变成一件很困难的事。《讲我的故事吗？》包含了一些对抗自我污名的方法，让我们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。方法记录在附录一“挑战伤害自己的自我污名”内。工作纸1.1的部分三是一个简单的评估，请你用这个七分的量尺来回答以下问题，以评估你能否从附录一“挑战伤害自己的自我污名”这个额外课堂中得益。

非常不同意

非常同意

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

- __ 有时我认同污名。有精神疾病的人是软弱的。
- __ 有时我认同污名。我应该为自己感到羞愧。
- __ 有时我认同污名。我觉得自己不如别人，因为我有精神疾病。
- __ 有时我认同污名。我无法达到我的目标，因为我有精神疾病。

总分



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，也有空白位置让我们填写自己的原因。

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我们决定是否告诉别人自己有精神疾病经历，让我们了解自己如何更进一步。



工作纸 1.2

部分一 一些人公开精神疾病的原因

□ 1、说出秘密

“我只是想让别人知道我入院是因为躁郁症。”

“我不想让自己感觉随时都带着秘密，做什么偷偷摸摸的样子。”

“保守秘密好痛苦啊，我不想再有这样的感觉。”

□ 2、理解

“我希望其他人会明白不只是我的精神疾病令我难受，要保守这个秘密也是很痛苦的”。

“我希望有人跟我讲：‘我都有体会’”。

□ 3、支援与协助

“有时我会觉得伤心，想找一帮会支持我的朋友。”

“你可不可以开车载我去看医生？” / “你可不可以陪我去看医生？”

“有时我只是需要一个人听我说话。”

□ 4、合理安排

“我的精神疾病会使我计算算得比较慢。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？我觉得有点忧郁，我下星期会补回时间”。

5. _____

6. _____

7. _____



部分二 列出公开的好处和坏处

好处	坏处

部分三 列出不公开的好处和坏处

好处	坏处

参考表格 1A “例子：家明(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 我不用再保守秘密 可能会发现其他有差不多经历的同事 在工作中认识更多朋友★	同事不会和我吃午餐 担心其他人会谈论我 错失工作机会



长期好处	长期坏处
老板会提供工作上的帮助 为其他同事树立好榜样/好模范 留在工作岗位上的时间长一点★	上司不让我升职 出现一些关于我的流言★ 我会尴尬地辞职 我会失去工作

参考表格 1B “例子：更多公开的好处/坏处”

好处	坏处
不用再担心如何隐瞒你的精神疾病。 处理日常事务时可以更加开放。 其他人可能会认可。	其他人可能会不赞同你的经历或者你把精神疾病告诉别人的这个行为。 其他人可能会说你的闲话。 其他人可能会拒绝让你参加他们的社交活动。
其他人可能有相似的经历。 可能会找到将来帮助你的人。	其他人可能会在工作、住房或者其他方面的机会上排斥你。
提升个人的能力感。 成为对抗污名的例子。	你可能会担心其他人会可怜你。 你可能会担心其他人看待自己的目光。 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，**我们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抑压。让别人知道我们的精神疾病经历可以**帮助我们放开自己，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我们或者羞辱我们。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

我们的能力（如：应对能力），或者会因为这个经历而更加尊重我们。

或许我们会为其他人也有类似的问题而感到惊讶。很多时候，我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），我们会听到“我也是！”的机会也不低。

告诉别人自己的精神疾病经历后，我们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我们**。

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我们踏出第一步，找寻一个完全支持我们的人际网络，而里面会有分享类似经历的人。互助小组是一个让我们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我们释然。

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我们克服污名。

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

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，我们也要考虑其坏处——这也是我们现在不告诉别人的原因。参考表格1B 也有列出坏处，我们需要很小心地考虑，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。**一些人会因为我们的经历而否定我们**。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我们身上。**有些人可能会因为我们坚持自己的权利而怨恨我们**。

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我们。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。**有些人知道我们的故事后，会在社交场合中回避我们**。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。**有些人会故意地将我们排除在工作和邻里环境以外。**上司可能对我们不太友善，因而阻碍我们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，我们自己也可能面对一些内在挣扎。**我们可能会担忧其他人看待你的目光。**我们会猜想其他人在说“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，我们或许会担心同事、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，也会影响我们决定是否告诉别人自己的精神疾病经历。



工作纸 1.3

“对我而言，公开的好处与坏处”

情境： _____ 公开对象： _____

不要删掉任何想法，把它们全部写下来。
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：

- 我决定公开我的精神疾病经历。
- 我决定不公开我的精神疾病经历。
- 我打算迟一些才决定。

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）



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 一家玲”
工作纸 2.2	“对我而言，五种公开方法的好处与坏处”



表格 2A： 五种公开的方法

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。

好处：不会遇到一些不公平的对待，避免被人伤害。

坏处：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。

好处：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。

坏处：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

好处：找到一小群明白、理解和支持你的人

坏处：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。

好处：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。

坏处：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。

好处：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，改变污名化的现象。

坏处：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。



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2 B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：

表格 2B： 偏执者常说的话

<p>一般的偏执者：不尊重所有人的人</p> <p>所有艾滋病人都很危险而且是不洁的性滥交者</p> <p>露宿者都很懒惰、肮脏邋遢，影响市容</p> <p>新移民都是寄生虫、学历低、霸占公共资源</p> <p>领低保的人都是好吃懒做的</p>	<p>散播恐怖信息者：将社会问题归咎于患有精神疾病的人</p> <p>好多人都是被精神病人杀死的，他们应该被关起来</p> <p>所有露宿者本身都是精神病人</p> <p>恋童癖全部都是有精神病的</p> <p>因为有那些精神不正常的人在这里，学校很危险</p>
<p>欠缺思考的发言者：用冒犯语言的人</p> <p>1、恐吓性的语言：</p> <p>你对那些疯子可以有什么期望？</p> <p>那些精神病根本照顾不了自己</p> <p>所有杀人犯都是躁狂症的疯子</p> <p>2、不恰当的幽默：</p> <p>人格分裂症的人可以和自己谈话的</p> <p>我是个精神病</p>	<p>反对给予精神病患者公平机会的人</p> <p>我不想我家附近有专门给精神病患者提供的住房</p> <p>我反对制订法律去保护疯子的权利</p> <p>我永远也不会雇佣精神病人</p>



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。

工作纸 2.1

五种公开方法的好处和坏处 - 家玲

家玲是一家_____的_____（例如：一家餐厅的服务生）

好处	坏处
1. 社交回避	
2. 保密	
3. 有选择性的公开	
4. 随意的公开	
5. 传播经验	



工作纸 2.2

对我而言，五种公开方法的好处与坏处

情境：-----

好处	坏处
1. 社交回避	
2. 保密	
3. 有选择性的公开	
4. 随意的公开	
5. 传播经验	



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？



表格2C： 适合公开的对象

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 | ● 上司 |
| ● 医生 | ● 同事 |
| ● 社工 | ● 邻居 |
| ● 心理咨询师 | ● 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 | ● 思想开放的 |
| ● 关怀他人的 | ● 忠诚不二的 |
| ● 值得信赖的 | ● 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 | ● 理解他人的 |
| ● 善良的 | ● 诚实的 |

4.

5.



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分享的对象。

工作纸 2.3

测试对方是不是你可以分享的对象

公开对象的姓名：-----

新闻/报纸杂志/电视节目/电影（正面呈现的亲身经历）

你对这些故事吗（新闻/报纸杂志/电视节目/电影）有什么想法？

你对故事（新闻/报纸杂志/电视节目/电影）中的人有什么想法？

你认识像这样的人吗？

请在以下的七分量尺中为公开对象的回应评分。



他 / 她的回应很照顾我的感受。

非常不同意

非常同意

1 2 3 4 5 6 7

他 / 她的回应很友善。

非常不同意

非常同意

1 2 3 4 5 6 7

他 / 她的回应是我想得到的回应。

非常不同意

非常同意

1 2 3 4 5 6 7

总分

以下是一些界定分数的建议。

16-21：他 / 她可能是一个合适公开的对象

3-9：他 / 她可能不是一个合适公开的对象

10-15：不能确定

他 / 她的回应有什么特别要记下来的地方吗？如有，请在这里记下。



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。我有一个朋友患有精神分裂症，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。但如果文文有以下的反应，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中间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？



表格2D总结了向朋辈公开的其他常见原因和请求

表格2D：公开的原因



说出秘密

- 我只是想让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保也是很辛苦的。
- 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。



第三部分 公开对象的回应



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

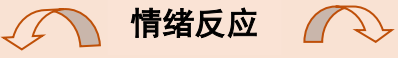
工作簿内容：

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？



表格2E 别人会如何回应你的公开

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



你曾遇过以上哪种情况？有没有其他例子？请在这里记下，加插在表格 2E 的其他回应中。



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，让你们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。”让你们的同伴给出二个回应。继续使用这种方式，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，你要问问自己能不能承受这些伤痛，并且记住，角色扮演中的回应给比真实生活中的回应所带来的伤害相比，已经减小了很多。



工作纸 2.4

你能应付公开自身经历吗？

找一个伙伴模拟以下情况。

你和几个亲戚在一起，你说：

“我曾因为精神分裂症而住院六次。”

把你的例子填写在此处：

你角色扮演的伙伴说：

“什么！他们竟然让你出院？”

“这么做都是为你好。你也知道的，你发起病来是真的难办。”

“你有没有经历过失控？”

“你晚上会不会在医院过夜？”

听过以上这些回应后，用以下的量尺为自己的感受评分。圈出最能代表你在听过回应后的感受的数字。

完全不羞愧			有点羞愧			非常羞愧	
1	2	3	4	5	6	7	

完全没有不安			有点不安			非常不安	
1	2	3	4	5	6	7	

完全不伤心			有点伤心			非常伤心	
1	2	3	4	5	6	7	

完全不生气			有点生气			非常生气	
1	2	3	4	5	6	7	

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
-



丽珍的故事

(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以致家里争端很多，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，令我感觉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，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 and 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。

我们可以一同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？



工作纸 3.1 提供一些方向让我们参考如何编写一个有感染力的故事。我们的故事内容会因不同的时间、地点及对象而须作调整。在这个练习中，请假设我们在跟一个公民团体分享，例如希望之光会所。记住，这只是其中一个分享我们故事的方法，我们可以按自己意愿而有所调整。让我们一起完成以下部分以完成练习：

1. 写上自己的名字和形容一下自身经历或挑战。
2. 列出一些年轻时发生的事。
那些可能是大部分人都遇到过的事，或者能反映你在初期经历挑战 / 相关自身经历的事。
3. 写下经历挑战 / 相关自身经历的时间和情况。
不用谈及一些令我们感到不自在的事，只需公开一些我们能舒服地和别人分享的事。
4. 精神疾病对你的困扰。
请列出在过去几年因为相关自身经历 / 挑战而令我们困扰的事。
5. 列出我们认为能代表我们已跨越困难的事 / 成就。
每个人都有不同的追求和生活方向，我们的人生目标取决于我们是一个怎样的人，也取决于我们在人生的什么阶段。
6. 描述污名怎样阻碍我们。
列出一些我们在社会中遇到的不公平经历和苛刻回应。
7. 带出我们故事的中心信息（谨作参考，可按意愿自行修改）：

**我，和所有患有精神疾病的人，
都像你一样地工作、生活、和娱乐。
所以请像对待其他人一样对待我。
不要用不公平的固有印象来对待我或者回应我。**



2. -----

3. -----

4. -----

(六) 在过程中，我经历过关于这自身经历的污名和不公的回应。

列出一些你在社会中遇到的不公平经历和苛刻回应。

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

(七) 虽然我面对挑战，但我也达到了一些成就。

列出一些在工作、人际关系，或是个人目标上达到的成就。

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

我想用两个要点来总结 (谨作参考，可按意愿自行修改)：

我，和所有患有精神疾病的人，

都像你一样地工作、生活、和娱乐。

所以请像对待其他人一样对待我。

不要用不公平的固有印象来对待我或者回应我。

你想公开什么？

你可能不想把工作纸中的所有事情都公开。

谨记你的公开目标 (工作纸 1.3)。

1. 圈起你认为是重要而需要被聆听的内容。
2. 用横线删去以下任何内容：
 - a. 你觉得太私人的事情 (例如：我儿时曾被虐待) 或
 - b. 别人未必理解的事情。(例如：有时我听到神的声音)



活动练习试一试吧!

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。



工作纸 3.2

公开的体验

请用以下的七分量尺去评估公开过程的质量。如果你在公开时有其他感受，请把它们写在工作纸的最底部分。不要忽视任何感觉，即使那些是你认为会让他人觉得自己很愚蠢的感受，都需要我们正视，因为所有感受对于制定我们公开的策略都很重要。

公开后，你感觉对自己的自身经历掌控了多少？

完全没掌控			有点掌控		非常能掌控	
1	2	3	4	5	6	7

公开对你有没有治愈作用？

完全不治愈			有点治愈		非常治愈	
1	2	3	4	5	6	7

公开时，你有否感到不安？

非常不安			有点不安		完全没有不安	
1	2	3	4	5	6	7

你公开时的正面体验？

完全没有			有一些		很多	
1	2	3	4	5	6	7



第二部分 进展如何？



学习目标

学习如何评估一个公开的进展。

工作簿内容：

工作纸 3.3 公开的细节——它是怎样的？提供方法让你评估一次公开的进展。

这个部分的目的是教我们如何评估公开的进展。工作纸 3.3是帮助去判别我们公开时的交流是正面还是负面的。

1. 首先，写下公开对象的姓名、公开的日期和地点。这会帮助我们了解该次公开是否成功，以及用作调整下次决定公开自身经历时的策略。
2. 接着，写下当时公开的目的。
3. 在下一个空格，记录我们对公开对象说过的话；记得要具体！这会帮助我们留意一些令我们是否成功的关键字词。
4. 在中间的空格，写下对方的反应。我们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，评价自己有多满意这次的公开，以及我们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；

总分小于6 分 则代表不太顺利，我们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。



工作纸 3.3

公开的细节

公开对象的姓名： _____

公开日期： _____ 公开地点： _____

<p>公开目的：</p>	<p>公开内容：</p>
<p>公开对象的反应：</p>	

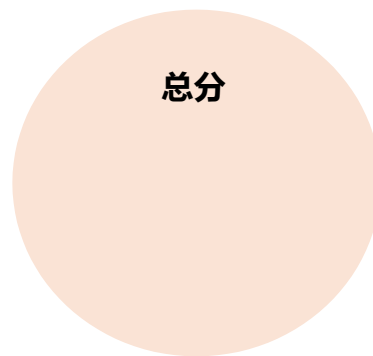


你有多满意这次公开？

非常不满意			中立		非常满意	
1	2	3	4	5	6	7

这次公开有多正面？

非常不正面			中立		非常正面	
1	2	3	4	5	6	7



高于 10 分：这是个成功的公开，可尝试再做一次

少于 6 分：不太顺利，需要进一步评估公开时的状况

6 至 10 分：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？” 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。

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

除朋辈支持之外，我们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。我们可以寻找一些能支持我们公开自身经历的人，可能是公开前的讨论和公开后的检讨，或在需要时提供情感或实际支持的人。



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如何帮助你。

朋辈支持名称或其他支持者的名字	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：

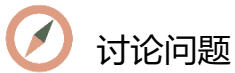
工作纸 3.5 课后反思和未来的方向



工作纸 3.5

课后反思和未来的方向

反思你在完成课程过程中学过的东西，并回答以下问题。这些问题是用来带起讨论的，所以你可以自由地写下任何你的想法、见解和顾虑。



讨论问题

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法？（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）

你有哪些朋辈支持或其他支持者？（工作纸 3.4 ）

综合所有学习要点后，列出三项你将来可能会为公开自身经历而做的事。



附录

附录一 挑战伤害自己的自我污名

附录二 额外的表格 工作纸1.3



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。

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_____。

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：

- (1) 相信“正常”人永远不会因为人生的挑战而感到软弱。
- (2) 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
1. 写出伤害自己的想法。 我一定是 <u>一个软弱的人</u> ，因为 <u>我有精神疾病</u> 。	
2. 介定那些真-假前设： 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。	
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。	
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。	
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。	

“因为你有时受到精神健康挑战的困扰，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. 介定那些真-假前设：

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。

工作纸 1.3

“对我而言，公开的好处与坏处”

情境： _____ 公开对象： _____

不要删掉任何想法，把它们全部写下来。
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：

- 我决定公开我的精神疾病经历。
- 我决定不公开我的精神疾病经历。
- 我打算迟一些才决定。

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）

工作纸 1.3

“对我而言，公开的好处与坏处”

情境： _____ 公开对象： _____

不要删掉任何想法，把它们全部写下来。
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：

- 我决定公开我的精神疾病经历。
- 我决定不公开我的精神疾病经历。
- 我打算迟一些才决定。

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）

工作纸 1.3

“对我而言，公开的好处与坏处”

情境： _____ 公开对象： _____

不要删掉任何想法，把它们全部写下来。
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：

- 我决定公开我的精神疾病经历。
- 我决定不公开我的精神疾病经历。
- 我打算迟一些才决定。

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）

工作纸 1.3

“对我而言，公开的好处与坏处”

情境： _____ 公开对象： _____

不要删掉任何想法，把它们全部写下来。
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：

- 我决定公开我的精神疾病经历。
- 我决定不公开我的精神疾病经历。
- 我打算迟一些才决定。

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）

工作纸 1.3

“对我而言，公开的好处与坏处”

情境： _____ 公开对象： _____

不要删掉任何想法，把它们全部写下来。
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：

- 我决定公开我的精神疾病经历。
- 我决定不公开我的精神疾病经历。
- 我打算迟一些才决定。

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”