一、澄清偏差思考的好工具：寫下我的思考紀錄

1. 先把負面想法和情緒寫下來
2. 再寫下正面或合理的想法，目的在質疑和反問你的負面想法合不合理。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 事件描述 | 你在事件發生時的想法（想法強度1-10會給幾分？） | 你的感受（感受強度1-10會給幾分？） | 替代想法-寫下至少兩到三個。（認同這個想法的強度1-10給幾分？） | 現在感覺如何？（有了正向的想法強度1-10給幾分？） |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 範例1（負面思考）：剪了新髮型 | 覺得剪壞了大家會笑我（8分） | 感到沮喪（6分） | 不是剪壞是新造型。（5分）也許別人會覺得好看。（3分） | 比較不擔心別人會笑我的新髮型 |
| 範例2（過度正向）：下週一要交美術作業，但我週末兩天都想出去玩。 | 就算我週末出去玩，也來得及完成美術作業（10分） | 樂觀、自信滿滿（10分） | 可能禮拜天晚上會很累不想做。（5分）之前曾發生過沒靈感做不出來，不知道這次會不會又這樣。（3分） | 可能保守估計一點比較安全，出去玩一天就好。 |

二、質疑自我批判信念的好工具：增強新信念的正向紀錄表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 自我批判信念 | 新的相對信念 | 列出增強新信念減弱舊信念的證據 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 範例：我很討人厭 | 我很討人喜歡 | 1.我是有些朋友的。2.我今年有被邀請一起去玩。3.我盡力對別人好，替別人想。（你可以一口氣列出十點） |

◆完整活動：[雙胞胎的試煉─原來你的意思我沒搞懂](http://www.walei.tw/action/1477)