

## 如何填写此表格

选择心情不好的时候

当时你脑子里想了什么？

- 关于你自己？
- 关于其他人？
- 关于发生的事情？
- 关于可能会发生的事情？
- 关于其他人对你的看法？

# 我的 消极想法

© 克里斯·威廉姆斯博士 著。经五领域有限公司 (Five Areas Limited) [www.fiveareasonline.com](http://www.fiveareasonline.com) 许可制作

