

消极想法 探测器

无益思维方式

你最爱跟自己过不去？

你是否似乎总是因为某件事而不停自责？

打勾

你是否把注意力全放在坏事上了？

就像你总戴着墨镜看世界一样？

打勾

你对未来是不是抱着悲观的看法？

以为每件事都不会有好结果？

打勾

你是否会匆忙得出最糟糕的结论？

我们称之为“制造灾难”

打勾

你是否认为其他人看不起你？

在你没有核实这是否属实时，我们称之为“猜臆”

打勾

你是否把每件事的责任都揽到自己身上？

包括不是你做错的事情

打勾

你是否总是说“应该”、“本应该”、“一定要”这类词语？

为自己定下无法达到的标准？

打勾