

負面想法探測器

無益的思想方式

你是否對自己批評最狠的人？

你是否經常因為某些事情自責？

如適用, 加“✓”號

你是否凡事只往最壞處想？

就好比戴上黑眼鏡看世界一般？

如適用, 加“✓”號

你是否對前途感到悲觀？

相信每件事情都沒有好結果？

如適用, 加“✓”號

你是否不經細想, 便妄下最壞的結論？

這叫做把事情「災難化」。

如適用, 加“✓”號

你是否認定別人對你印象不好？

如果你沒弄清楚事實是否這樣而有這個想法, 即表示你自以為知道別人心中在想甚麼。

如適用, 加“✓”號

你是否將每件事情歸咎自己？

包括錯不在你的事情。

如適用, 加“✓”號

你是否經常說「應該」、「必須」或「須要」怎樣怎樣？

為自己訂下無法達到的標準？

如適用, 加“✓”號