

# 神奇的 消极想法驱散

表 1

## 1. 给它贴上标签

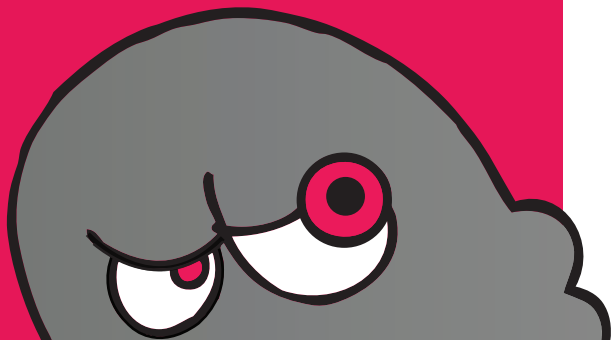
哦，这不过是  
消极想法之一。

## 2. 不理睬它

消极想法需要关注，  
因此不要让它得逞。

## 3. 勇敢地面对它

消极想法就像欺软怕硬  
的人——内心软弱。  
你可以战胜它们。



# 神奇的 消极想法驱散

表 2

## 4. 对自己宽容些

真正爱你的人会怎么说？  
信任他们，让他们帮助  
你打败消极想法。

## 5. 从另一种角度 看待消极想法

- 把你会为朋友提出的建议用在自己身上。
- 问问自己，六个月之后这是否重要。
- 挑一个你认识的人，想想他将如何处理这种情况。
- 问问自己，这是否如此重要。
  - 你依据的是你的感觉而不是事实？
  - 其他人会说什么？
  - 你考虑了全局吗？

