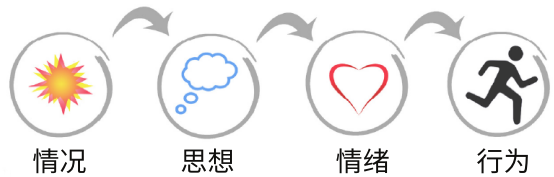


处理消极思想的 贴士

消极思想是导致我们感觉焦虑和压力或者做不健康的的行为的想法。你可以养成积极思想习惯来反对这些消极思想。

了解思想，
情绪，和行为的
互相印象



尝试问朋友和家人他们有什么经验。在他们看来，他们的思想和情绪能不能改变他们的行为？



识别你的消极想法

每个人有不同的消极想法：

- 有些人不停的思考将来的事。
- 有的人担心别人怎么看他。
- 有的人专注于最可怕的情况。
- 为了识别你自己的消极思想习惯，在本里记下你的思想，情绪，和行为。

反对消极想法

问你自己一些关于想法的问题，比如：

- 如果我的朋友碰到这个情况，我会告诉他什么？
- 有没有别的解释？
- 什么是最差的结果？
- 如果最差的结果真真的发生了，我怎么可以解决这个问题？

