

こんな「考え方のクセ」はありませんか？

クセに気づけば、ちがう考え方ができるかも！

感情的きめつけ

「嫌われたにちがいない」など、証拠もないのにネガティブな結論を引き出しやすい

こころの色眼鏡

良いこともたくさん起こっているのに、ささいなネガティブなことに注意がむく

過度の一般化

一つうまくいかないと「何もかもダメだ」と広範囲のことを結論づけてしまう



拡大解釈・過小評価

自分の失敗など都合の悪いことは大きく、反対によくできていることは小さく考える

白黒思考

白黒つけないと気が済まない

自己非難

自分に関係のないできごとまで、自分のせいだと考えて自分を責める

自分で実現する予言

ネガティブな予測をして行動し、その結果失敗する。そしてまたその予測を信じ込む

