

正面想法: 例句 40

使用說明:

1. 「正面想法中的 40 個例句」，為憂鬱症患者不常有的或早已遺忘的想法。
2. 建議您將此表作為回家作業，並搭配「作自己的啦啦隊」表格一同使用。
3. 在和憂鬱症患者工作時，臨床工作者需要多發掘案主的正面想法。但是，若在治療初期便將治療焦點放在正面想法之探索上，案主極有可能感覺自己的痛苦不被了解，進而導致下列危機：
 - a. 治療同盟難以建立，案主可能提早終止治療，後續介入因而無法進行。
 - b. 認知行為治療流於表淺的「正面思考」。
4. 使用時機：建議在治療同盟已相當穩固，且案主已感覺自己被充份同理後再使用。

正面想法: 例句 40

下列哪一個想法是現在的你仍然相信，或願意去相信的？

1. 我還不錯！
2. 我有辦法！
3. 終於完成了一件事！
4. 別人對我說的話感到有興趣。
5. 其實我不差。
6. 我是幸運的。
7. 今天是美好的一天！
8. 我很聰明。
9. 我是被喜歡的。
10. 我的外表還不錯。
11. 我是個幸福的人。
12. 老天爺很照顧我。
13. 我做什麼事都沒問題。
14. 我的朋友都很貼心。
15. 我很厲害！
16. 日子過得很悠閒，還不錯。
17. 雖然有意外發生，但還好情況沒有更糟。
18. 我會努力去做。
19. 我這一次會成功。
20. 未來很美好。
21. 終於有目標了，我要付諸行動。
22. 回家可以看到家人很開心。
23. 生命是有能量的。
24. 可以和朋友聚聚，感覺人生很幸福。
25. 我的家人平安。
26. 我手邊有錢可以用。
27. 我有進步，離我的目標又邁進一步。
28. 我對別人是有幫助的。
29. 我要好好愛自己。
30. 這個世界其實是公平的。

- 31. 我身邊有很多關心我的人。
- 32. 我沒有必要變成一個完美的人。
- 33. 生命如此美好！
- 34. 我有一些好的改變。
- 35. 改變不像我想像中那麼困難。
- 36. 我可以做我想做的事。
- 37. 我對事情逐漸有了一些掌握。
- 38. 我對某些人而言是重要的。
- 39. 我是有能力去規劃生活的。
- 40. 有人在乎我。

