

无效的思维风格

全或无的思维



有时叫做
“非黑即白的思维”

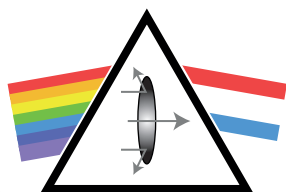
“要么我做对此事要么
不做”

过度引申

“所有的事情总是
糟糕的”
“没有什么好事发
生过”

基于一个单一的事件来
得出一个类型, 或者在
我们得出结论时过于宽泛

精神过滤



只关注特定形式的证据

注意到我们的各种失败
而看不到成功

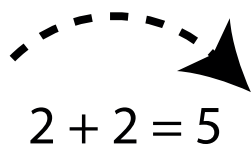
淘汰积极面



不考虑因这样或那样的
原因已经发生的或你已
经做了的那些好事

“那不算”

跳跃式的得 到结论



跳跃式的得到结论分为
两个关键类型

读心术
(想象我们知道别人在

想什么)
算命
(预测未来)

放大 (灾难化思考) 和最小化



小题大做(灾难化思考),
或不适当地缩小某些事让
它看上去不那么重要

情感推理



假定因为我们存在某
种感觉那么我们所想
的也一定是真实的

“我觉得很尴尬,
所以我一定是个白痴”

应该 必须

使用批判的词语如
“本该”, “必须”,
或“应该”可能会使我
们感到内疚, 或者好像
我们已经失败了

如果我们将“应该”
用在别人身上, 结果往
往是令人失望的

贴标签



给自己或他人贴上各
种标签

我是一个失败者

我完全一无是处

个人化

“这是我的 过错”

责备自己或为不是你的
过错而承担责任。相反,
因为你的过错而责怪别人。