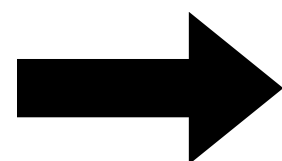


# 「正面自我對話」情境卡

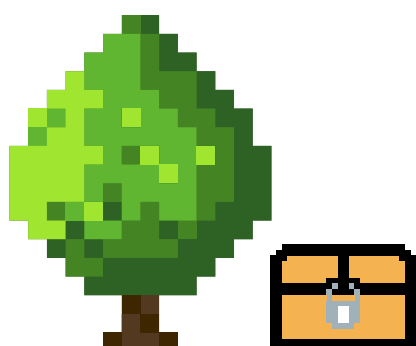
運用「換句話說」，寫下兩句 正面自我對話。

1. 我做不來這條數學題，  
我對數學一竅不通，  
還是放棄吧。



1.

2.

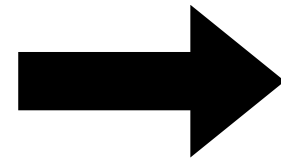


# 「正面自我對話」情境卡

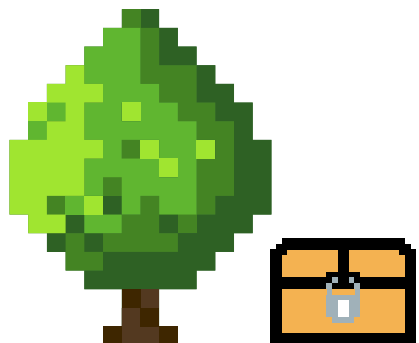
運用「換句話說」，寫下兩句 正面自我對話。

1.

2. 我記憶力很差，參加  
朗誦比賽一定會忘記  
台詞，肯定失敗收場。



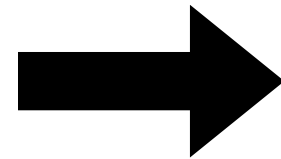
2.



# 「正面自我對話」情境卡

運用「換句話說」，寫下兩句 正面自我對話。

3. 我總是跌倒，平衡感太差了，我永遠都學不會騎單車的了。



1.

2.

