**正向思維工作紙**

**姓名： 日期：**

試就以下情況，自我反問，轉個角度，填寫正向思維和新的感受空格。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **令你有負面想法的事件** | **你的負面想法** | **你的感受** | **正向思維** | **新的感受** |
| 媽媽只顧返工，好少同我傾計 | 認為媽媽不關心自己，無人愛自己 | 覺得難過和憤怒 | 媽媽工作忙，但放假時，她有同我去街和傾計。 |  |
| 考試不合格 | 無論點溫習都無可能合格 | 覺得絕望 | 我嘗試參考其他同學的溫習方法，可能有改善 |  |
| 班際籃球比賽 拿不到冠軍 | 都係因為我今日打得差， 只拿到四分，覺得自己無用 | 覺得自責 |  |  |
| 旅行分組未能同好友在一組 | 佢地唔再當我係friend | 覺得失望和憤怒 |  |  |
|  |  |  |  |  |