**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  |  |  |
|  |  |  |  |  |