



班級：( ) 年 ( ) 班 編號：( ) 姓名：( )

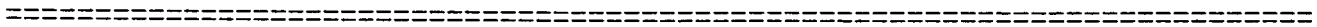
單元名稱：自我接納 (五)

活動名稱：來自心海的消息

☆這次月考後，你各科考得都不太理想：

▲▲如果你是消極的，你會說：「我怎麼這麼笨，我應該知道這些答案的，唉！每一個人都比我好，我實在是太爛了！太笨了！」

▲▲如果你是積極的，你會說：「我知道我做的不好，但是那並不代表我是笨的，可能我必須更加努力用功。」



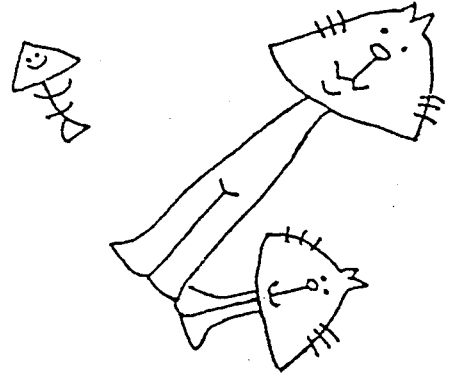
ㄅ 在運動會二百公尺預賽中，我未進入決賽資格。

ㄆ 在運動會中，我沒有參加任何競賽或表演。

ㄇ 我的好朋友，他畫的圖比我好。

ㄏ 我沒被邀請參加同學的生日聚會。

ㄏ 每次考試我都是最後一名。



一、\*1 分辨哪一個是積極或消極的自言自語，是否很困難？  是  否

\*2 你如何分辨積極和消極的自言自語？

(1)積極的自言自語是：①可以鼓勵自己的話 ②可以讓自己心情愉快的話  
③有暗示作用，讓自己更努力

(2)消極的自言自語是：①讓自己心情沉悶、難過的話  
②有刺激作用，讓自己反省及改進的話  
③會讓人鑽牛角尖，愈想愈生氣或難過的話

二、你經常有  消極的自言自語  積極的自言自語

三、哪一種自言自語對你最有幫助？  消極的自言自語  積極的自言自語

四、下次你聽到自己用消極的自言自語時，你會如何做？

①改變想法，用積極的自言自語來鼓勵自己

②無所謂

③先看它對自己是否有幫助

五、\*1 你經常使用哪些積極性的自言自語？

\_\_\_\_\_

\*2 你經常使用哪些消極性的自言自語？

\_\_\_\_\_

六、從這次的活動中，你學習到什麼？

\_\_\_\_\_