



每個人都應該喜歡我。

我的數學永遠比不上別人。

我應該等別人主動來和我交朋友。

大家都不喜歡我。

我的朋友應該配合我想做的事。



我一定沒有運動細胞。

我實在受不了這種鬼天氣。

假如我犯錯了，那就代表我很笨。

我的成績進步了，爸媽應該買玩具給我。

本圖參考於吳麗娟（民81）：讓我們更快樂。台北市，心理出版社。

班級：( ) 年 ( ) 班 編號：( ) 姓名：( )

單元名稱：行為表現與自我控制 (五)

活動名稱：擦掉不合理



本圖片採自於阿麗奇譯 (民81)：禮貌。台北市，漢聲雜誌。

看圖回答問題：

一、請從上面的圖畫中，猜猜小花的心裡會怎麼想呢？(寫出兩種不合理的想法)

1、  
\_\_\_\_\_

2、  
\_\_\_\_\_

二、試著將上一題你所寫出不合理的想法改為合理的想法。

1、  
\_\_\_\_\_

2、  
\_\_\_\_\_