



学会自我关怀： 积极思维和培育希望

乐观又心怀希望的人相信会有美好的事发生。这种人倾向于以更积极的角度思考问题,并为自己设定目标。他们也更有信心能够攻坚克难。



而研究表明,他们是正确的!^{1,2,3}

虽然偶感情绪低落是很自然的事,但通常心态积极的人生活得更健康、更长寿、生活质量更高。他们出现抑郁、悲伤和痛苦情绪的几率也较低。而如果出现健康问题,他们更有可能加以控制。研究人员认为这是因为,心态积极者更容易产生正面情绪,这反过来又能助其减轻压力。他们往往能更好地照顾自己、采取更健康的生活方式。

为了培养您的积极思维和希望,请通过此工作表提醒自己生活中和自身的美好事物。

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 1 这能让我感到快乐: _____ | 6 若需要帮助,我可以: _____ |
| 2 这能帮助我放松: _____ | 7 能让我心情好的情况: _____ |
| 3 我的优势包括: _____ | 8 我很感激: _____ |
| 4 我实现了这个目标: _____ | 9 我很期待: _____ |
| 5 我度过了这段艰难的时期: _____ | 10 我的美好回忆: _____ |

每当需要为自己加油打气的时候,就回来查看你填写的答案和这份工作表。

