

役に立たない思考スタイル

“全か無か”  
思考



“白黒思考”とも呼ばれます。

- ・完璧でなければ失敗
- ・きちんとやるか、全然やらないかのどちらか

過度の一般化

“何でもいつでも、  
つまらない”  
“良いことなんて  
絶対起こらない”

ひとつの出来事だけでパターンを決めてしまったり、過度に広げて結論づけたりします。

心のフィルタ



特定の証拠にしか注意を向けません。

失敗には気付くけれど、成功には気付かない

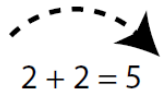
肯定的な  
出来事の否定



自分が良いことをしたり、良いことが起きたりしても軽視します。

「こんなの、大したことじゃない」

結論への飛躍



結論への飛躍は2種類あります。

- ・心を読む  
(他者の考えがわかった気になる)
- ・占い  
(未来を決めつける)

過大評価  
(破局的評価)  
& 過小評価



ものごとを大きめに誇張して破局的に考えたり、逆に、重要でないかのように小さく見積もったりします。

感情的な推論



感じたことを、真実だと考えてしまいます。

恥ずかしい。  
→私はまぬけに違いない。

やるべき

やらねば

「～べき」「～しなければ」などの批判的な言葉を使うと、罪悪感や挫折感を持ちやすくなります。

他者に「～べき」思考を使うとイライラします。

ラベル付け



自分自身や他者にラベルを貼ってしまいます。

私は負け犬だ。  
私は役立たずだ。  
彼らはマヌケだ。

自責・他罰

“これは私のせいだ”

自分のせいではないのに、自分を責めたり責任を感じたりします。

逆に、自分が悪いのに、他の人のせいにしたります。