

★正向思考練習單★為人想想不煩惱~ 座號： 姓名：

【腦力激盪時間】👉你知道你討厭的人除了有缺點也有優點嗎？(寬容些)

👉你知道同樣遭遇也可以有不同心境嗎？(想開點)

👉讓我們來學習「正向思考」吧！辦法總比煩惱多啊！

👉朋友吵架了…【範例】

原來想法或心情	正向思考後想法或心情	(詢問)別人不錯的觀點
她不借我球真生氣	她很愛惜物品，借不借是她的自由 她都是如此，放鬆了	1.可以玩別的(小智) 2.可以說好話拜託她
☺我可以怎麼做？我先把功課訂正完(忙別的)，再和同學聊天。		

👉他講話聲音很溫柔/短髮的她打扮中性(自己圈狀況)

原來想法與心情	正向思考後想法與心情	(詢問)別人不錯的觀點
☺我可以怎麼做？		

👉班上有身心失能的同學

原來想法與心情	正向思考後想法與心情	(詢問)別人不錯的觀點
☺我可以怎麼做？		

👉她的家庭不一樣…()自己寫狀況

原來想法與心情	正向思考後想法與心情	(詢問)別人不錯的觀點
☺我可以怎麼做？		

👉同學不和我玩…

原來想法與心情	正向思考後想法與心情	(詢問)別人不錯的觀點
☺我可以怎麼做？		

☺我的發現與改變：

♥家長的話：

家長簽名：

存好心.做好事.說好話.走好路~你好我好他也好~自發*互動*共好