

改变自动思考

自动思考，顾名思义，是指自动浮现出的思考。
遇事时脑海中突然自动浮现的现象，便是自动思考。

被人批评的时候，会不由自主的认为：“那人该不会是讨厌我吧？”这种思维是自动思考。
被人夸奖，便认为夸你的人真是个好人，这种也是自动思考。

自动思考模式是由个人的价值观和特性所决定的。
特别是通过自身经历、反复学习，从而积累至今的的价值观，对其影响甚大。
可以说，自动思考是决定一个人的人性的重要因素。

然而，这种自动思考…
如果时常积极地建设性地思考，是良性的自动思考；反之如果总是消极地阴暗地思考，长期
被这种自动思考支配的话，情绪便会低落至冰点。
为了活出自我，生活游刃有余且乐观明快，我们需要彻底改变消极的自动思考。
否则，我们将永远陷入低沉且消极的生存方式。

所以，让我们养成从掌控自身的自动思考的习惯吧。
因为有这样的事→所以会这么思考。
可以通过简明扼要写出要点的方式。
仅此，就能相当程度掌控自身的自动思考。

支配我们的，是我们自身的自动思考。
正因为如此，通过改变我们的自动思考，工作和人生都会发生变化。

你的自动思考，是积极的？还是消极的呢？