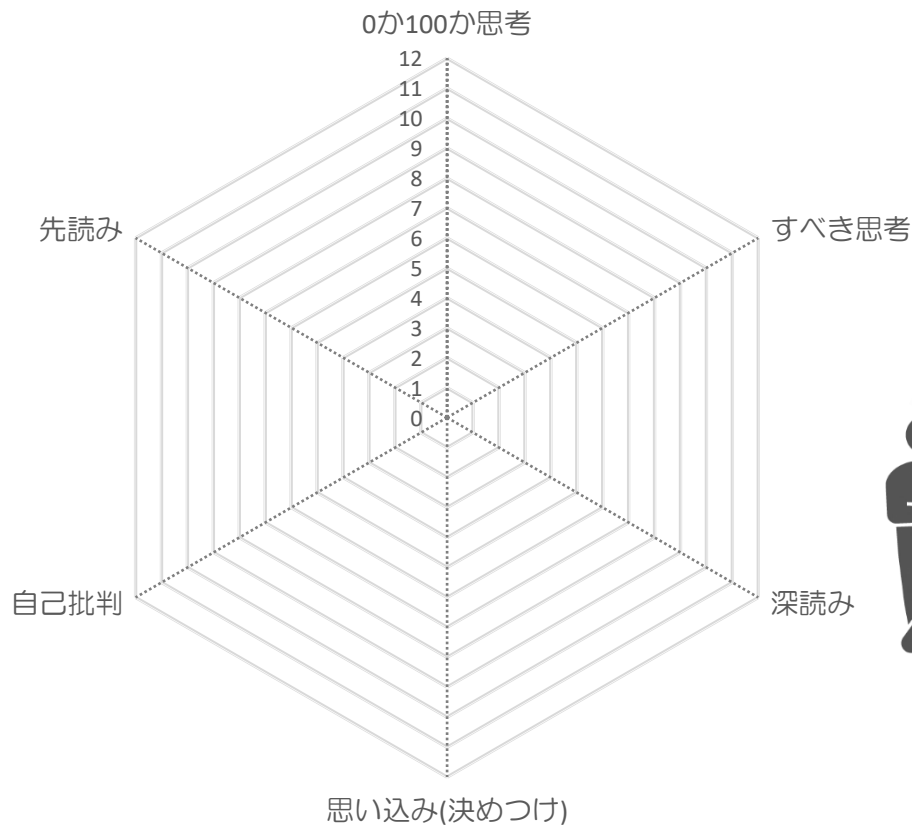


考え方のクセを知ろう！



0 か 100 か 思考	<p>(-) あいまいな状態に耐えられず、ものごとを白・黒か、良い悪いか極端な考え方で割り切ろうとする傾向。 (例：返信のタイミングが合わない人だから、自分とは相性が悪い。もう付き合うのは辞めよう。)</p> <p>(+) 判断基準がはっきりしているので、課題などを素早く進めることができる。</p>
すべき思考	<p>(-) 「こうすべきだ」と必要以上に自分や他人にプレッシャーをかけてしまいやすい傾向。 (例：メッセージを見たのなら、まずは返信をするべきなのに、何をしてるんだ！)</p> <p>(+) 意思が強い、責任感があるので、周囲から頼りにされることもある。</p>
深読み	<p>(-) 相手の気持ちを一方的に推測して、そうに違いないと決めつけてしまう傾向。読心術の専門家にでもなったかのように相手の心を読んでしまいがち。(例：返信が来ないのは、私のことが嫌いだからだ。)</p> <p>(+) 相手の表情や雰囲気を読み取り、気配りできる優しいタイプ。</p>
思い込み (決めつけ)	<p>(-) 気になることだけに目が向き、理由がないのに自分の考えが正しいと決めつけてしまう傾向。気になることはおげさに考える。 (例：いつも私のことは後回しにされている気がする…。あまり気にかけてくれてないんだ。)</p> <p>(+) 割り切って考えられるので、躊躇せずに行動することができる。</p>
自己批判	<p>(-) 良くないことが起きると、何でも自分のせいだと考えて自分を責めてしまう傾向。 (例：私がやりとりの中で怒らせてしまったのかもしれない。)</p> <p>(+) 他人のせいにせず、失敗から学んで、自分を高めていくことができる。</p>
先読み	<p>(-) この先を悪い方向に想像してしまい、うまく行動できずに失敗してしまう傾向。 (例：このまま返信が来なくて、個人的なやりとりができずに離れてしまうかも。)</p> <p>(+) 慎重で準備をしておけるので、ミスや失敗が少ない。</p>

これらの「考え方のクセ」に思い当たる出来事がありましたか？