

「ポジティブに考えよう！」②

_____年 _____組 _____番

氏名 _____

●悲観的な考え方

(1)次の中で、悲観的な考え方をしているものを選びましょう。

①(友だちと遊ぼうと思ったら、断られた)
友だちは、私のこと嫌いなんだ！

②(テストで90点を取った)
100点取らないと意味がない！
勉強不足だ。

③(友だちからメールが返ってこない)
メールに気づいていないのだろう。

④(2つの高校入試を受けたら、A校は合格、B校は不合格だった)
B校は不合格、不合格。

⑤(学校に遅刻した)
今度から遅刻しないようにしよう。

⑥(最近、野球部の成績が悪い)
自分が野球部にいるのが原因。
すべて僕の責任だ。

⑦(忘れ物をした)
ぼくはなんてダメな人間なんだ！

(2)悲観的な考え方を、適切な考え方に変えましょう。

番号	適切な考え方