

疫情期间如何避免 灾难性思维





什么是灾难性思维？

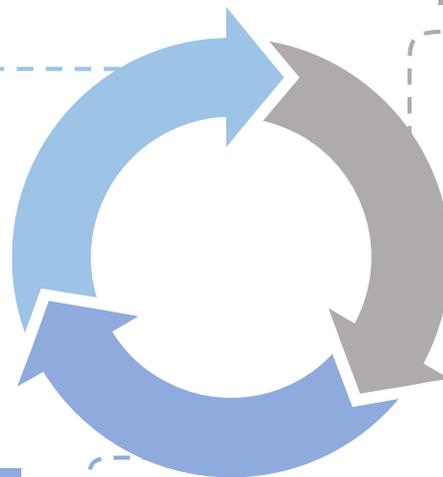
- 灾难性思维是一种错误的认知，会让我们把幻想的灾难变成内心真实的折磨。

如何避免灾难性思维？

- 要抓住大脑中的自动思维；
- 对自动思维重新进行评估；
- 用乐观的解释风格对坏事情的原因重新解释。

为什么会陷入灾难性思维？

- 对坏事情过度悲观。



灾难性思维不只会令当事人困扰，还会严重损害个体心理健康。研究表明灾难性思考方式会增加患上心理问题的风险，当意识到出现灾难性思维时，一定要学会用正确的方式来避免灾难性思维。

