

Conquer
Negative
Thinking
for Teens

A Workbook to Break the
Nine Thought Habits
That Are Holding You Back

积极思维力

青少年走出 消极思维 的行动计划

[美] 玛丽·卡拉彼滕·奥尔沃德
(Mary Karapetian Alvord)

[美] 安妮·麦格拉思 (Anne McGrath) 著
牛楠森 译

负面消极、极端片面、
一味抱怨……

积极思维力：

客观认识实际情况，建立积极正向的思维习惯

心理学家给青少年的9大行动建议
走出消极思维，成为不断成长的积极行动者



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



积极思维力

常州大学图书馆
藏书章

青少年走出 **消极思维**
的行动计划

[美] 玛丽·卡拉彼滕·奥尔沃德 (Mary Karapetian Alvord)

[美] 安妮·麦格拉思 (Anne McGrath) 著

牛楠森 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

Conquer Negative Thinking for Teens: A Workbook to Break the Nine Thought Habits That Are Holding You Back by Mary Karapetian Alvord, PHD and Anne McGrath. MA / ISBN: 9781626258891

Copyright: © 2017 by Mary Karapetian Alvord and Anne McGrath

This edition arranged with New Harbinger Publications

through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2018 China Machine Press

All right reserved.

本书由 New Harbinger Publications 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可的出口，视为违反著作权法，将受法律制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01 - 2017 - 8025 号。

图书在版编目（CIP）数据

积极思维力：青少年走出消极思维的行动计划 /

(美) 玛丽·卡拉彼滕·奥尔沃德 (Mary Karapetian

Alvord), (美) 安妮·麦格拉思 (Anne McGrath) 著;

牛楠森译. —北京：机械工业出版社, 2018. 4

(青少年“优能力”成长手册)

书名原文: Conquer Negative Thinking for Teens

ISBN 978 - 7 - 111 - 59280 - 8

I. ①积… II. ①玛… ②安… ③牛… III. ①思维能
力—青少年读物 IV. ①B842. 5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 036498 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 陈 伟

责任编辑: 陈 伟 於 薇

责任校对: 樊钟英

责任印制: 张 博

三河市国英印务有限公司印刷

2018 年 4 月第 1 版·第 1 次印刷

145mm × 210mm · 4. 625 印张 · 68 千字

标准书号: ISBN 978 - 7 - 111 - 59280 - 8

定价: 36. 00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066

机 工 官 网: www.cmpbook.com

读者购书热线: (010) 68326294

机 工 官 博: weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

金 书 网: www.golden-book.com

封面防伪标均为盗版

教育服务网: www.cmpedu.com

| 推荐序 |

胜任未来：以“优能力”助力青少年终身成长

如果要概括性地评价中国式的基础教育，有一个显而易见的核心现象，那就是包括学校教师、家长在内的绝大部分教育者，都相对擅长教给孩子知识，擅长教育出优秀的成绩，而在培养孩子优秀的终身学习能力、核心人格素养方面，就有点捉襟见肘了。

如果顺着一个因果逻辑——“教育理念—教育过程—教育结果”来看的话，我们会清晰地发现：因为教育者的教育理念以培养成绩好的孩子为核心目标，便有了以学业学习为主、追求学习成绩的教育过程，因而也产生了相应的教育结果，那就是培养出了一批在学习成绩上优秀甚至出类拔萃的孩子，而那些学习成绩不好的孩子则成为这种教育逻辑下的“残次品”。今天，我们开始越来越多地反思这种教育理念。我们越来越多地发现，一个拥有优秀学习品质和人格特质的孩子，会比一个躺在中考、高考成绩簿上的优等生在未来走得更远；我们越来越多地看到，优秀的学习

品质和人格特质远比一时的学习成绩对孩子更加有益。

青少年阶段是人生的关键阶段之一，既面临成长的挑战，又充满了发展的契机。经历着身体发育高峰期的青少年在外形上与成人的差异迅速缩小，但事实上，他们的心理发展水平却远远没有成熟。在这个阶段，青少年会开始变得更加关注自己的外表，更加以自我为中心并构筑丰富的内心世界，更容易产生情绪波动甚至与父母、老师发生冲突，更加关注伙伴关系并且非常注重他人的评价，也更容易出现学习动机问题、产生厌学情绪……青少年正经历着自己从来没有经历过的东西，出现了更加多元的成长性需求。作为教育者，无论是父母的角色，还是教师的角色，如果仍然只把关注点聚焦在学习成绩上，而忽略了青少年其他方面的成长需求，就容易出现问题了。

前一段时间发生了一起某高三学生因为未能控制住爆发的情绪将班主任刺死的悲剧，我也专门就此事撰写了评论。这个案例虽然属于极端个案，但类似的事情其实并不少见。这类事件发生的根本原因就在于，完全以成绩为导向的教育行为，压抑了孩子其他方面的成长需求。教育者除了是知识的传授者，更应该是孩子成长的陪伴者，要倾听他们成长的声音，给他们更多自主的空间，让他们能够

真正放飞自我，健康成长。成绩不是一切，成长却伴随终身，着眼孩子的一生，培养孩子的终身学习能力、人格素养，远比眼前的成绩重要！单纯的知识学习不能应对未来变化日新月异的社会，只有具备优秀的终身学习能力和人格素养，才能胜任未来！

我认为，拥有优秀的终身学习能力和人格素养的人，应该有一个完善的自我认知，拥有健康的自尊和自信，对未来乐观积极，能够很好地管理自己的情绪和行为，能够迎难而上努力去努力实现自己的目标。这样的人取得优异的成绩甚至卓越的成就，我相信只是时间早晚的问题。正是基于这样的理解，围绕发展青少年的终身学习能力和核心人格素养的目标，一套不错的图书产品——“青少年‘优能力’成长手册”应运而生。我们这里提出的“优能力”，既有从字面上理解的“优秀能力”之意，也一定程度上体现了优能中学的品牌力。

这套由新东方优能中学和机械工业出版社联合打造的成长手册，由美国资深心理学家撰写，严格遵循心理学方法，讲究科学性，涵盖执行力、坚毅力、自信力、积极思维力、情绪自控力等影响孩子终身竞争力的核心主题。我们专门组织了一批有哈佛、北大、清华、北师大等国内外

名校教育学、心理学学术背景的青年学者将其翻译成了中文。值得一提的是，这套书最大的特点就是它们全部是可付诸实践的，每本书都提供一个详尽的行动计划，实用性及操作性很强，非常适合青少年作为自我成长的行动计划来使用，也适合家长、教师作为参考书来阅读。

开卷有益，希望这套书能够为中国孩子们的终身发展尽绵薄之力！

新东方创始人、新东方教育科技集团董事长 俞敏洪

| 前 言 |

你有以下9个消极的思维习惯吗？

1. “我不行”的思维习惯。你自动认定自己不能面对新的挑战，或者解决一个困难的问题，这让你在尝试之前就放弃了，与此同时还感到焦虑和悲伤。

2. 灾难化的思维习惯。一旦面临不确定性，你就会期盼灾难，并去想“如果……将会怎样”，而且将大量的心力花费在无尽的恐慌与焦虑上。

3. 极端化的思维习惯。你看待生活很极端。比如，如果你的表现不是完美的，那就变成了完全的失败；或任何没有以“正确”的方式呈现的即为错误。这使你对自己失望，或者烦恼并迁怒别人。

4. 放大消极面的思维习惯。你只关注自己曾经做过的事情中令人失望或尴尬的消极面，对事情的积极面甚至是中立面视若无睹，对现在和未来持悲观的态度。

5. “我应该，你也应该”的思维习惯。你把自己和他

人都绑架到一套僵化且不可置疑的规则上去。当未能符合规则时，你便对自己感到失望，也使他人感到沮丧。

6. 宿命论的思维习惯。你总是轻易地认为将来必然是一团糟或是对未来充满了失望。你倾向于要么对自己感到非常失望、感到没有动力且沮丧，要么感到欺骗和怨恨。

7. 揣摩他人心思的思维习惯。你轻易地认为别人总在背后非议你，这让你对自己感到不确定并且焦虑。

8. 抱怨的思维习惯。你要么认为“这都是我的错！”并且感到愧疚；要么认为“这都是他的错！”并且感到生气和对他人感到恼怒。

9. “这不公平！”的思维习惯。当感到自己被不公平对待时，你变得一蹶不振，而不能认识到公平可能是不切实际的幻想。

通过这本书，我们期望提供一些重要的技能，以帮助你从消极的视角转换到更为客观和符合现实状况的认知。这些关键技能被称为“认知重构”，它包括一系列步骤帮你检验思想的准确性以及培养看待事物的多种可能途经。认知重构作用于所有的思维习惯，并在本书的每一章中得以实践。一般来说有四个步骤：

1. 捕捉到你头脑中不切实际的想法。

2. 思考一下这些想法是如何让你行动的——比如，退回到自己的房间还是跟你的兄弟打一架——思考该行为带给你身体和情感两方面的感受。

3. 认真审视证据，挑战自己思想的准确性，指出什么更为真实。我们称这一步为现实检验。

4. 你将会基于更具可行性的观念提出一个更为合理的、更为有效的想法，并在未来的行动中采取更加符合逻辑也更为有效的行为。

你阅读本书时会发现，脑力激荡于有效的认识和行为——即成为一个更为实际的积极行动者——是游戏计划的关键部分。心理治疗领域中的重要分支“认知行为疗法”（CBT）已经证实了人类的想法、情绪和行为是相互影响的。你的想法会影响到你感受和行为的方式，同样地，你的行为会影响你的感受和想法。认知行为疗法领域中的重要人物阿伦·贝克（Aaron Beck）和大卫·伯恩斯坦（David Burns），识别出常见的被扭曲的思维习惯，如你将在本书中看到的一样，并阐明打破它们会对个人幸福生活产生怎样的影响，从而得到人们的尊重。当阅读本书时，你将不由自主地被号召去解决问题并推动自己采取行动，即使你原本并不想那样做。行动步骤能够帮助你体验成功的

喜悦，进而强化你全新的、更有效的思维模式。这样你将领会到，只有努力——即使知道会犯错误也尽自己最大的努力——才能感觉良好。

除了认知重构，你还能获得相当数量的“额外技能”，来添加到你的习惯打破工具箱中。这些技能包括关注当下时刻的意义，对自己表达同情，把有意思的活动加入到日程表中，挑战自己的观点等。这些技能会在各章中单独呈现，以最大限度地发挥作用。但是，所有的额外技能都值得阅读，因为它们中的每一个都有助于打破思维习惯。若你尝试去打破思维习惯，当然需要付出努力并坚持下去。认知重构的窍门在于，密切关注自己的想法并牢牢跟随步骤练习。生活中的改变确实是个挑战，也因其跳出了个人的心理舒适区而引起恐惧。在你决定行动之前，好好想一想：为什么想要做出改变很有必要？进行书里的各种练习对你来说有什么价值？问问你自己：如果我能够打破这些思维习惯，6个月后我的生活将会怎样？我的人际关系将会得到怎样的提升？

举例来说，也许，“我不行”的思维习惯让你认定自己是个令人讨厌的足球运动员，这正阻碍着你参加某个娱乐性的联赛。但你有没有想过，如果你在某个团队里，生活

可能会变得更好呢？也许，“揣摩他人心思”的思维习惯（她刚刚没有跟我打招呼，所以很明显，她不喜欢我）正阻碍着你去交新的朋友。但你有没有想过，如果你在开始交往之前更勇敢一些，事情会变得更好呢？

好消息是，你的努力将会得到巨大回报！认知重构和额外技能带给你的全新视角和自信将会深刻地改变你的生命历程，而且会使你终身受益。

| 目 录 |

推荐序 胜任未来：以“优能力”助力青少年终身成长

前言

01	“我不行”的思维习惯	1
02	灾难化的思维习惯	14
03	极端化的思维习惯	27
04	放大消极面的思维习惯	42
05	“我应该，你也应该”的思维习惯	57
06	宿命论的思维习惯	73
07	揣摩他人心思的思维习惯	87
08	一味指责的思维习惯	102
09	“这不公平”的思维习惯	117
附录	一份打破消极思维习惯的提问清单	132
致谢		135

01 “我不行”的思维习惯

你需要知道的

当有着“我不行”这一思维习惯的青少年面对较难的问题或尝试新事物的时候，他们会感到害怕、无助并自然地想到“我做不了”，而不是迈出他们力所能及的小步子去解决问题或迎接挑战（解决问题和迎接挑战对他们的健康成长与发展至关重要），然后他们就迅速地得出结论：自己根本无法控制任何事情。如果你有这个习惯，你可能会发现：一旦“我不行”的想法冒出来，你就会怯场，进而不采取任何行动。

打破这个思维习惯非常重要，因为不能或不愿采取行动会让你的生命状态受到局限。那些积极主动的青少年通常适应能力更强，生命历程中当障碍突然降临时，他们能够把障碍视为尝试新事物和解决问题的机会。这

意味着他们更能从生活的失败和伤害中走出来并有更多的作为。

想象一下，你所在的历史课题小组需要一个人来做最后的汇报，小组成员们一致认为该由你来做，因为其他人在本学期都已经做过了。你马上就感到惊慌失措，没有经过任何思考就拒绝了，并说：“我无法在全班人面前讲话！”另一个成员答应去做这个汇报了，但她并不高兴。或者，假设你真的很想加入到排球队中，可有机会能让你去尝试的时候，你又想：“我真的不太会发球！”然后你逃离了选拔赛回家去了。

“我不行”这一思维习惯的问题在于，它会让你感到无助、困扰、焦虑并且对自己充满失望。随着你对自己的能力失去信心，这个问题会越来越严重。最终，你会变得沮丧。确实，我们并不能控制发生在我们身边的事情——比如你的爸爸妈妈因为新工作的原因需要搬到另一个城市，那么你也不可避免地要搬到新家和新学校。其实在一个自己设想的“我不行”的情境中，你常常拥有比自己所想的更多的掌控力，你可以采取措施去适应它，保证自己在新学校有一个好心情。

打破“我不行”这一思维习惯的关键在于，停下来并

思考你能采取哪些可能的措施并予以实施。当然，这些措施可能非常小，但分解问题确实是一件值得做的事情。它能够提醒你“去尝试”为什么很重要——你真的喜欢排球，而且成为排球队中的一员真的很有意思！它也能帮助你记住自己已经学习并掌握了很多新的技能。

重点在于培养一种积极的“我可以试试这个”的态度，并且进行解决问题的练习，这样你才能处理得越来越好。例如，与其去想“我不能及时学会所有内容以通过期末考试”，还不如马上停止这个念头并冷静下来，把巨大的学习任务分解到每一天的日常安排中。当然，你也可以向老师或同学寻求帮助。向他人寻求帮助是使自己提升勇气的好方式，有助于从“我不行”的思维习惯转变为积极的行动。而且，在必要的时候有意愿寻求帮助也是适应能力强的人的关键特征。

意识到你能对即将要发生的事情产生影响并采取行动，这样做的结果是让你感到被赋予了力量。这种感觉非常好！生活充满了不确定的问题和挑战，如果你相信自己能够采取措施迎接它们，你将会是一个更开心、更积极的人。

你需要做的

你的目标是成为一个“我可以试一下”的思考者。通过练习认知重构的技能，这种“我不行”的念头一旦出现就会被扼杀掉，接着便是进行现状核实：我真的不行吗？有什么证据？哪些行为是我切实能够采取的？当你按照下面的练习去做时，你将开始欣赏自己所拥有的即使恐惧也努力去采取行动的力量，并开始对自己的生活产生重要影响。

认知重构

每天，艾米都会跟朋友布列塔尼一起吃午饭。但布列塔尼因为脓毒性咽喉炎而必须离开学校一段时间。当艾米到食堂寻找座位时，她发现了边笑边吃的一帮同学。她渴望自己有勇气坐到她们身边，但她马上又想：我今天只能自己吃饭了，这些女孩之间是朋友，我不能去那里，她们不想让我加入。



艾米的思维误区：她相信在其他同学一起吃午饭这件事上是无法作为的。她都没有去思考自己能做什么或说什么去加入那帮女孩，很自然地就认为自己不能解