**正負向認知範例**

**認知範例**

譯者：謝馨儀（鄔佩麗校閱）

**負向認知**

**責任**（我是有缺陷的）

我不值得愛

我是個壞人

我是糟糕的

我是沒價值的（不適當的）

我是可恥的

我不可愛

我不夠好

我只應得惡運

我一輩子都不會好的

我很醜（我的身體會惹人嫌）

我不值得…

我是愚笨的（不夠聰明）

我是卑微的（不重要的）

我是個令人失望的人

我就該去死

我就該是不幸的

我是奇異的（無我所屬）

**責任**（我做錯事）

我應該完成某事\*

我做錯了某事\*

我早該知道\*

　\*此語對你而言有何意義？（例：它使你覺得：我是可恥的／我是愚笨的／我是個壞人。）

**正向認知**

我值得愛；我可以去愛

我是個好的人（可愛的人）

我本就是完美的

我是值得的；我是有價值的

我是受尊敬的

我是可愛的

我值得（好的／OK的）

我應得好東西

我是（可以是）健康的

我是完美的（有吸引力的／可愛的）

我可以擁有（應得）

我是聰明的（有能力學習）

我是有意義的（重要的）

我就是可以做我自己

我值得活下去

我值得快樂

我如我所是就很好了

我盡力了

我（可以）從中學到東西

我盡我所能（我可以學習）

**負向認知**

**安全／脆弱**

我不能被信任

我無法信任自己

我無法信任自己的判斷

我無法信任任何人

我無法保護自己

我處在危險中

不宜去表露我的情緒

我無法忍受我自己

我不能洩露

**控制／選擇**

我無法掌控

我是無能的（無望的）

我是虛弱的

我無法得到我想要的

我是個失敗者（將會失敗）

我不可能成功

我必須完美（取悅每個人）我無法堅持／我是不適當的／我無法信任任何人

**正向認知**

我可以被信任

我可以（學習）信任自己

我可以信任自己的判斷

我可以選擇相信誰

我可以（學習）照顧自己

事情結束了；我現在安全了

我可以安全地感受（展現）自己的情緒

我可以讓自己的需求被瞭解

我可以選擇透露

我已能掌控

我現在擁有選擇權

我是強壯的

我可以得到我想要的

我可以成功

我可以成功

我可以做自己（犯錯）

我可以處理

我有能力選擇要相信誰

**資料來源：**鄔佩麗，EMDR訓練工作坊資料，2009年12月26日