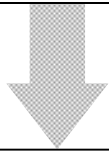
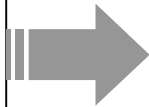


不合理な考え方と合理的な考え方

① 不合理な考え方	② 合理的な考え方	③ ①と正反対の意味の不合理な考え方



その考え方が不合理である理由



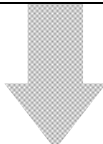
その考え方を持っていた場合に有利な点

その考え方を持っていた場合に不利な点

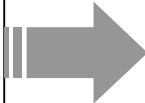
不合理な考え方と合理的な考え方

記入例

① 不合理な考え方	② 合理的な考え方	③ ①と正反対の意味の不合理な考え方
<ul style="list-style-type: none"> 1 : 私は欠点のない人間でなければならない 2 : 私はいつも頭が良く働かねばならない 3 : 私はいつも目覚ましい行ないをしなければならない 4 : 私は常に業績を上げなければならない 5 : 私はいつも申し分ない行為をしなければならない 6 : 私はすべての点で有能でなければならない 7 : ものごとは完全無欠に成し遂げなければならない 8 : 自分の評判が落ちることなどあってはならない 	<ul style="list-style-type: none"> 1 : 私の欠点が少ないことにこしたことはない 2 : 頭が良く働くことにこしたことはない 3 : 目覚ましい行ないをできるにこしたことはない 4 : 私はよい業績を上げられるにこしたことはない 5 : 申し分ない行為をできればそれにこしたことはない 6 : 私が有能であるにこしたことはない 7 : 完全無欠に成し遂げられたものなどない、できる限り完全を目指せばいいだけである 8 : 自分の評判が落ちないにこしたことはない 	<ul style="list-style-type: none"> 1 : 私は欠点があってもかまわない 2 : 頭がよく働く必要はない 3 : 目覚ましい行ないなどする必要はない 4 : よい業績など上げる必要はない 5 : 申し分ない行為などする必要はない 6 : 私は有能である必要などない 7 : ものごとを完全無欠に成し遂げようとなどと努力する必要はない 8 : 自分の評判が落ちようが構わない



その考え方が不合理である理由



その考え方を持っていた場合に有利な点

その考え方を持っていた場合に不利な点