**认知错误**

**1、全或无思维**（也称非黑即白，两极化，或者是极端化思维）：用两种方法看待事物，没有中间地带。

例子：如果我没有取得完全的成功，那我就是个失败者

**2、灾难化（也称算命）**：不考虑其他更可能的结果，只是消极的预测未来。

例子：我将十分不安，我无能为力。

**3、去正性化或低估正性思想**：毫无理由的告诉自己，正性的经历、事件、素质都不值得考虑；

例子：我做项目很好，但是并不能说明我能胜任，我只不过有点运气。

**4、情绪推理**：因为感受强烈，就认为事实一定如此，忽视或者低估另一面的证据；

例子：我知道在工作上我做的很多事情都不错，但是我仍然感到自己是个失败者。

**5、贴标签**：不去考虑事情可能并不会导致灾难化的结果，就给自己或者他人贴上确定的且概括化的标签。

例子：我是个失败者，他不好

**6、夸大或者缩小**：在评价自己、他人和事情时，没有理由的夸大消极面，缩小积极面。

例子：一个平庸的评价说明我多么无能。很高的评价不意味着我聪明。

**7、心理过滤（**也称选择性提取）：将注意力过分集中在消极的信息上，而不看整体。

例子：我得到了一个不好的评价（事实上还有很多很好的评价），说明我工作做的太糟糕。

**8、读心术**：相信自己知道别人怎么想，不去考虑其他更多的肯能性。

例子：我认为我不知道这个项目最首要的事。

**9、过度概括**：得出一个广泛的消极结论，结论远远超过事情本身。

例子：（因为开会时我感到不舒服）我没有交朋友所需要的素质。

**10、个人化**：相信别人表现不好是自己的原因，不去考虑其他更合理的解释。

例子：修理工对我很粗鲁，一定是因为我做了错时。

**11、“应该”和“一定”陈述**（也称祈使句）：严格地、坚决地认为自己或其他人应该这么多，过高估计没达到期望的后果；

例子：犯错误很可怕，我应该总是做到最好。

**12、管道视野**：仅看到事情的消极面。

例子：我儿子的老师什么事情都做不好，他对教学苛责、麻木且糟糕。