**消极自我信念**是我们对自己的负面评价和信念。

简单来说，就是那些让我们觉得自己**不够好、不被别人喜欢或者不够聪明**的想法。这些信念可能源于我们以往的经历、失败或是别人的评价。当我们遇到社交场合或挑战时，这些消极的自我信念就像一种内心的声音，不断告诉我们“我做不到”、“别人会嘲笑我”或“我看起来很笨”。

例如，如果你要做一个演讲，消极的自我信念可能会让你觉得：“我肯定会搞砸”或“大家都会觉得我无聊”“我认为自己很蠢”“我觉得别人不接受我”。这些想法可能会让你感到紧张、焦虑，甚至影响你的表现。

在这些想法产生时，我们的关注点通常在于自己，或他人对自己的评价和看法，例如，人们通常会因为社交事件产生以下想法：

* **我**是不受欢迎的。
* 别人会认为**我**是愚蠢的。
* 当时**我**看上去很蠢。
* **我**是不重要的。
* **我**说的话让他讨厌了。
* 没有人喜欢**我**。
* **我**在外表上没有吸引力
* 他们会在背后说**我**坏话。
* 别人认为**我**是没有能力的。
* **我**不擅长做这些事情。

这些情境只是可能出现消极自我信念的一些例子，每个人的体验都不同。请根据您的真实经历进行回忆，尽可能的找出让您感受到困扰的信念和想法，根据真实情况如实填写。