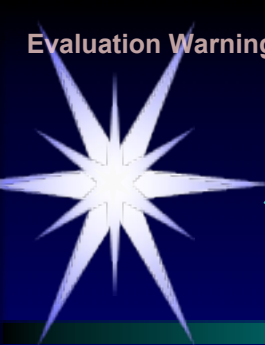


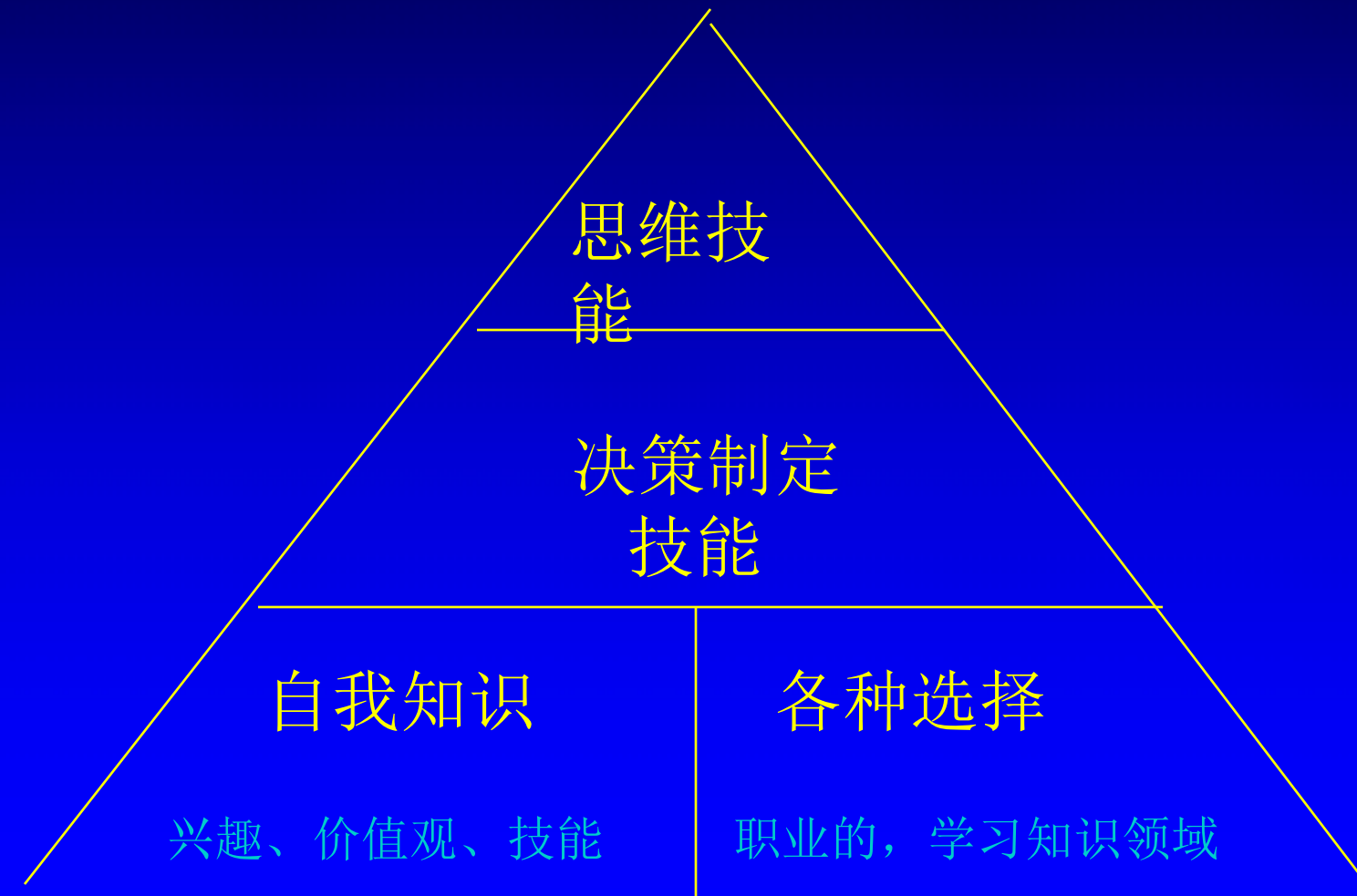
第5章

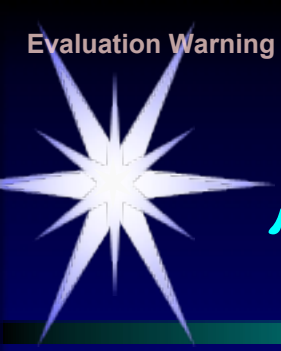


思考我的决策制定



信息加工金字塔模型





思维及 CASVE 循环



执行加工领域

ä 元认知技能 -

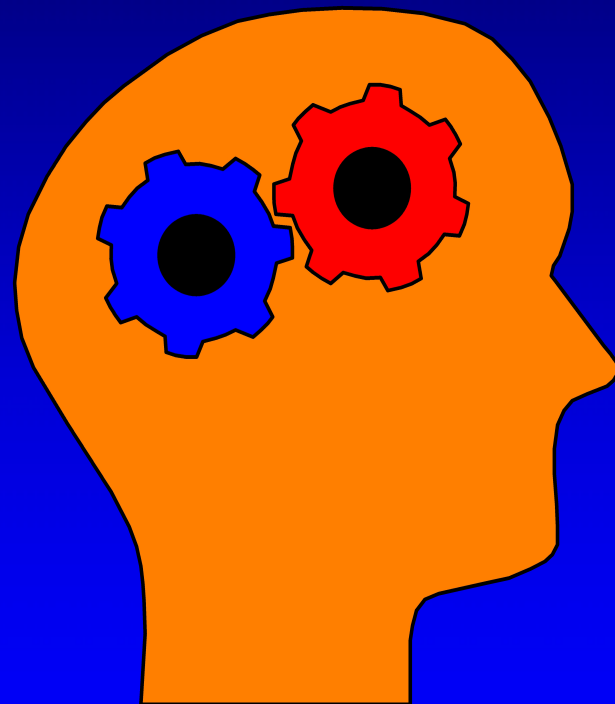
ä 用来帮助我们**思考**我们是如何做出决策的技能

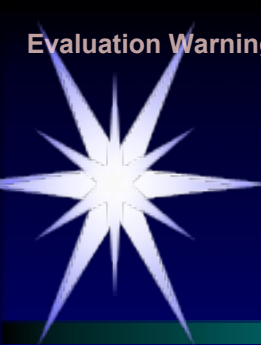
ä 技能分类 -

ä 自我对话

ä 自我觉察

ä 控制与监督





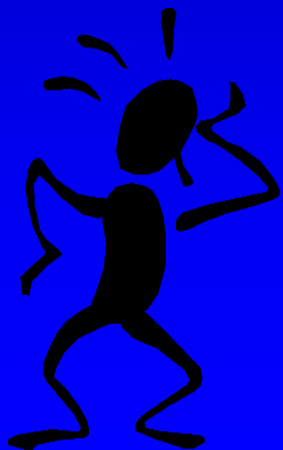
元认知技能

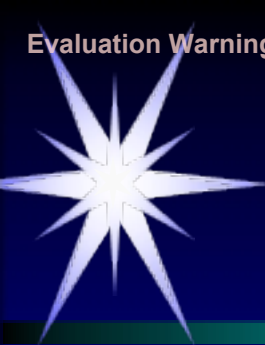
ä 自我对话

ä 认为自己是胜任的、有能力的

ä 创造积极的自我形象

ä 强化积极的行为





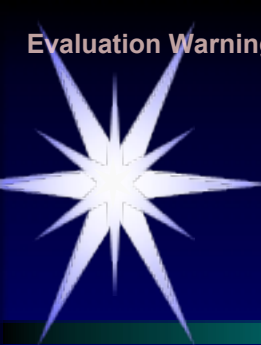
消极的自我对话

ä 在我们的观念内部制造“噪音”

ä “我永远也不能为自己找到合适的专业。”

ä “我应该能够选对专业。”





元认知技能

ä 自我觉察 -

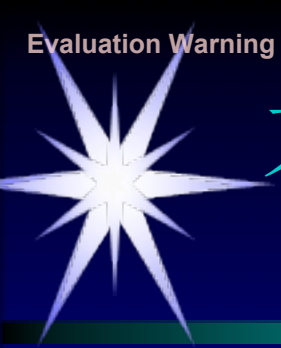
ä 在过程中能够觉察到你自身

ä 生理现象——头疼

ä 情绪和情感——焦虑

ä 对自我和重要他人的兴趣



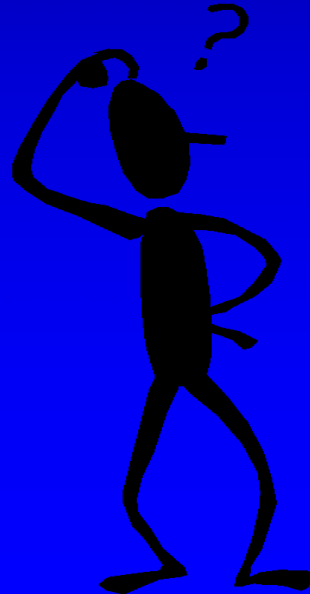


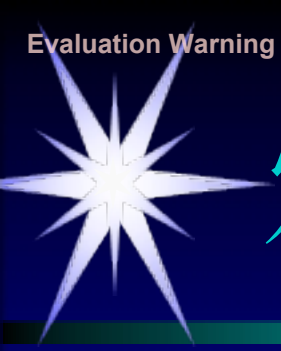
元认知技能

ä 控制和监督

ä 知道何时需要前进

ä 知道何时需要得到更多的信息

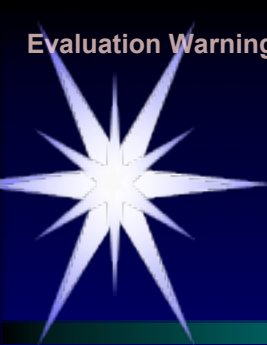




发展元认知技能-8 项元认知技能

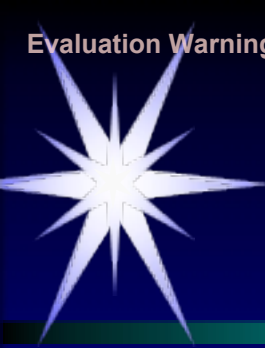
- ä 个人限制
- ä 觉察决策
- ä 识别问题
- ä 发展策略
- ä 使用指南
- ä 监控进展
- ä 解决问题
- ä 自我支持

- ä 寻求帮助
- ä 决策的影响
- ä 分离出各种问题
- ä 产生行动计划
- ä **CASVE** 循环
- ä 自我反馈
- ä 知道何时行动
- ä 积极的自我对话



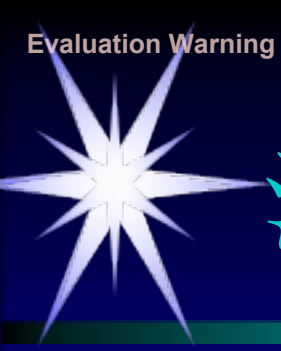
改善元认知技能

- ä 识别消极观念
- ä 积极自我对话的训练
- ä 减少不是/就是思维
- ä 发展自我控制
- ä 提高一般问题解决能力



识别消极观念

- ä 探索并了解自我的积极面和消极面
- ä 挑战我们的消极思维
- ä 消极观念可能是习得的或是流行的神话



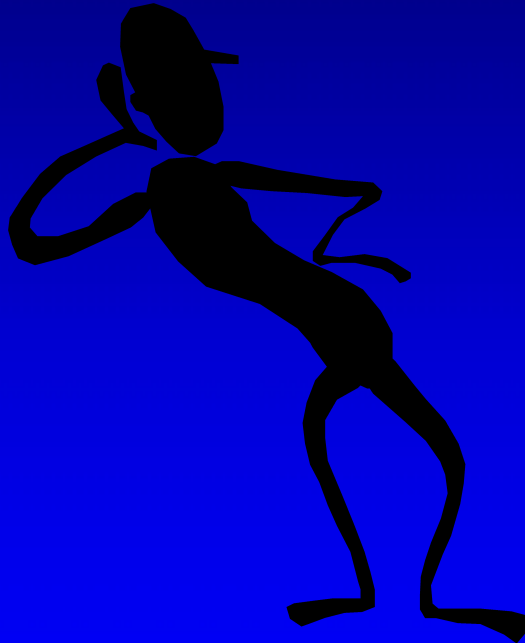
消极思维行动计划

ä 识别

ä 挑战

ä 改变

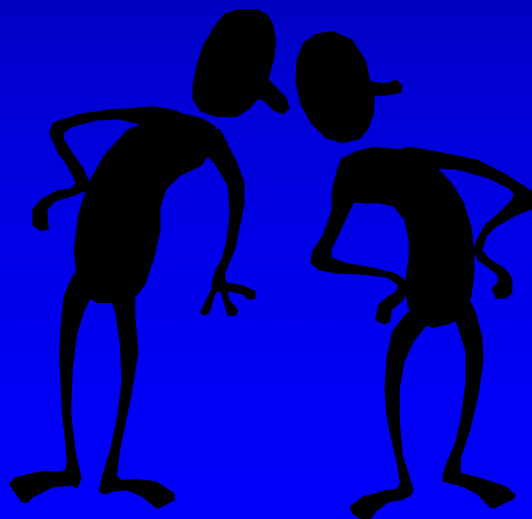
ä 行动

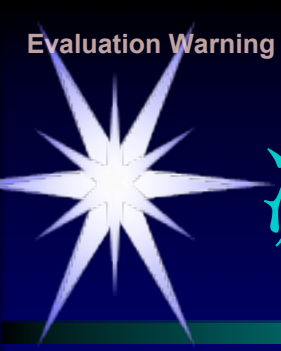


积极自我对话的训练

ä 消除消极自我对话

ä 朋友、家人、积极的经历、教堂、咨询员、指导者





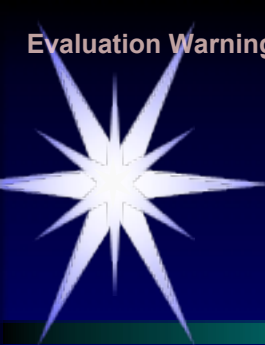
减少不是/就是思维

ä 可能会使我们的思维僵化或固着

ä 试着改述句子

ä “所有的好工作都要求有计算机背景。”

ä **重新构造**——“在一些组织里一些报酬高的工作是由具有计算机技能和兴趣的人所担任的，但同时也有在其他方面有兴趣的。”

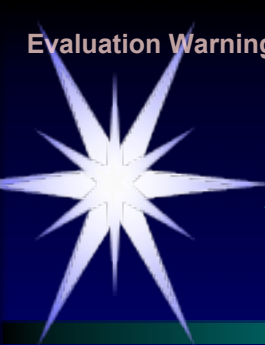


发展自我控制

ä 学习自我控制技术

ä 练习深呼吸

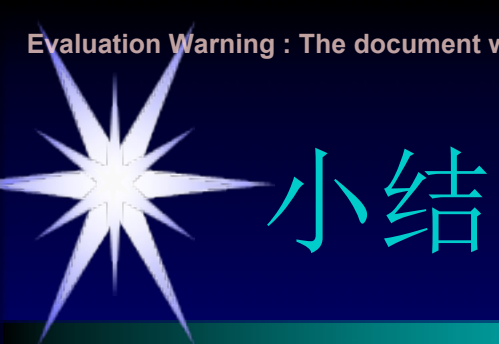
ä 想像有利于平静心态的景象



提高一般问题解决能力

● CASVE 循环

● 有效使用 CASVE 循环



小结

ä过程 与 事件

ä集中

ä练习和行动



持有积极观念

你是你观念的创造者，
所以你也可以不创造它们。
谢谢大家！