



# 參與者指南

## 掌控您的思維



## 課程重點

掌控您的思維可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。

### 本次課程，我們討論：

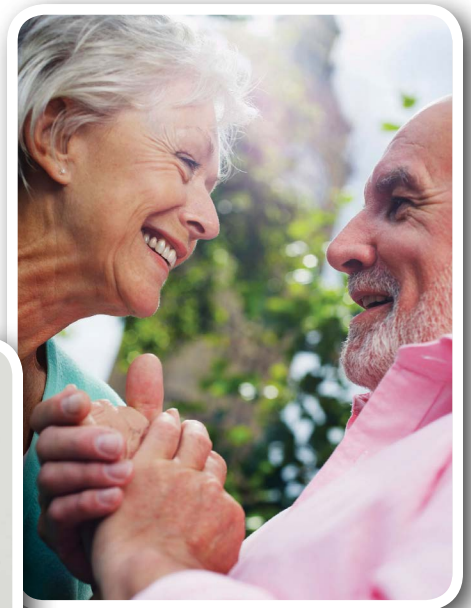
- 有害思維與有益思維之間的差異
- 如何將有害思維轉換為有益思維

### 您還將制定新的行動計劃！



#### 小提示：

- ✓ 識別您的有害想法。
- ✓ 停止這些想法。
- ✓ 轉而進行一些有益的想法。





## Anna 的故事

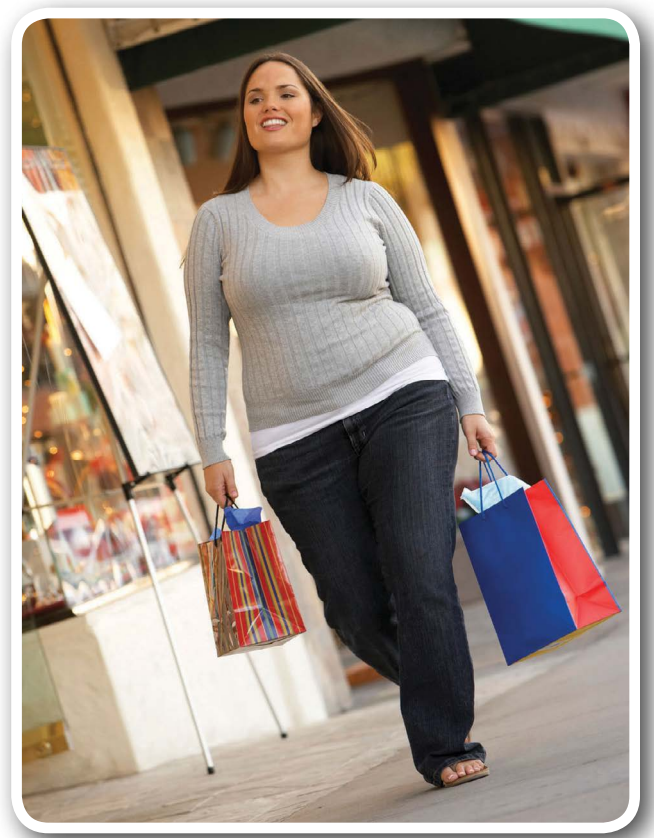
Anna 面臨罹患二型糖尿病的風險。因此，她正在嘗試健康飲食並積極健身。

大多數日子裡，Anna 繞著公園散步。但是週二在下雨。Anna 認為：「天氣好糟糕。我今天最好別散步了。」

Anna 決定將有害思維轉換為有益思維：「外面在下雨，我就在商場裡散步好了，這也會給我外出辦事的機會。」

### 要預防有害思維：

- 確保您的行動計劃的實際性、可行性、具體性及靈活性。
- 具有幽默感。
- 照顧自己：管理壓力、充足睡眠、正確飲食、堅持運動。
- 正確看待事物。
- 與擁有有益思維的人為伍。
- 慶祝並獎勵自己的進步。





## 將有害思維轉換為有益思維的 3 大步驟

1. 識別您的有害想法。什麼思維妨礙您的飲食和健身目標？

---

---

---

---



2. 停止這些想法。有些人喜歡畫一個紅色的停車大標誌。其他人則想像一輛汽車剎車的聲音，或者說「停！」這個詞。您如何能阻止您的有害想法？

---

---

---

---

3. 轉而進行一些有益的想法。您可以將有害思維轉換為哪些有益思維？

---

---

---

---



## 將有害思維轉換為有益思維

以下是將有害思維轉換為有益思維的一些方法。

有害思維的類型	認為……	告訴自己……
<b>極端</b> 您只看到極端面，而沒有換個角度考慮問題。	我再也不能吃冰淇淋了。	<ul style="list-style-type: none"> <li>我可以偶爾吃一次冰淇淋。</li> <li>吃冰淇淋的時候，我會衡量一下。這樣，我就不會吃得太多。</li> </ul>
	運動太無聊。	<ul style="list-style-type: none"> <li>我暫時還沒有找到喜歡的活動。</li> <li>我會不斷嘗試新的活動，直到找到喜歡的活動為止。</li> </ul>
<b>找藉口</b> 您將自己的錯誤歸咎於當時的狀況或他人。	在外面散步太冷/太熱。	<ul style="list-style-type: none"> <li>我會根據天氣增減衣物，儘量步行。</li> <li>我會在室內鍛煉。</li> </ul>
	我無法達到飲食目標，因為我的妻子總是做曲奇給我吃。	<ul style="list-style-type: none"> <li>我覺得曲奇很誘人。</li> <li>但是，我會讓我妻子做一些健康食物。</li> </ul>
<b>篩選</b> 您忽略益處而專注於壞處。	沒有他人支持我的健康生活方式。	<ul style="list-style-type: none"> <li>我的朋友 Shelly 表示支持。</li> <li>我會爭取更多支持。</li> </ul>
	我本週完全沒有堅持飲食計劃。	<ul style="list-style-type: none"> <li>七天中有四天我會堅持我的飲食計劃。</li> <li>我制定了一項計劃，確保未來目標不偏離方向。</li> </ul>
<b>自貼標籤</b> 您自我貶低。	我真懦弱。	<ul style="list-style-type: none"> <li>我現在爬樓梯不再喘氣了。</li> <li>我每週會參加一些健身活動。</li> </ul>
	我是世界上最糟糕的廚師。	<ul style="list-style-type: none"> <li>我女兒喜歡我昨天爆炒的菜。</li> <li>我會繼續提高廚藝。</li> </ul>



## 將有害思維轉換為有益思維

有害思維的類型	認為……	告訴自己……
<b>比較</b> 您將自己和他人做比較，並發現自己的不足。	Teo 減去的體重遠遠超過我。	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 我的減重速度變慢了。</li> <li>■ 我會向 Teo 尋求意見。</li> </ul>
	Stella 比我強壯許多。	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 我想變得更強壯。</li> <li>■ 我會嘗試使用彈力帶。</li> </ul>
<b>悲觀的思維</b> 您設想最糟糕的情況。	我只知道自己會受傷。然後我無法健身。	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 我會採取安全健身措施。</li> <li>■ 如果受傷，我會尋找其他運動方法。</li> </ul>
	我只知道自己會罹患二型糖尿病，因為我的父母都患有此病。	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 與我父母相比，我掌握的二型糖尿病的預防方法更多。</li> <li>■ 我會盡力預防二型糖尿病。</li> </ul>