**常見的認知偏誤**

**（1）二分化的思考：常常持二分法的思考，憂鬱症的人認為事情必須依我們想要的樣子那樣發生，否則就是失敗。**

**例如：如果我考試沒有第一名，我就是失敗的。**

**（2）選擇性摘錄：對事件、言語作部分的截錄，通常憂鬱症的人都挑出可以用來支持他們消沉或負面的思考。**

**例如：一位棒球選手有好幾次的精采守備，但他卻把焦點一直放在他一次的失誤上。**

**（3）獨斷的推論：沒有證據、事實支持而產生的推論。**

**例如：小仙看旁邊的同學低著頭不說話，心想：「她一定是討厭我」。**

**（4）災難化：針對擔心的某個事件加以誇大、渲染。**

**例如：我知道我明天作業一定會被老師退回來，我也會被老師當掉，我的朋友也都不會再理我了。**

**（5）過度類化：指根據一些負面事件就下通則。**

**例如：因為我這次數學考的不好，我以後的數學完蛋了。**

**（6）標籤化：根據某些過失或錯誤，經由自我標示而製造了對自己的負面觀點。**

**例如：小英打破了媽媽心愛的花瓶，從此以後，她就認為自己是無能的。**

**（7）誇大或貶低：**

**此類思考的人會誇大缺點、貶低長處。**

**例如：即使我今天還算表現的不錯，但還是不過完美，沒有達到標準。**