

處理"滑倒"和自我挫敗的負面念頭

您怎樣想，就會成為怎樣的人

「滑倒」-- 我們滑倒時會立刻站起來，把滑倒一事拋諸腦後。在改變生活形態時，滑倒了 (slips) 就是比喻當你無法遵循 MEDS 平台目標的時候。其實這是意料中事，也是改變生活形態中常有的現象。 **滑倒不會傷害你的進度。不管多麼極端，你都不至於因一次吃不對、沒運動，就毀了一切。能夠傷害你進度的，是你對滑倒的反應，和你能多快回到正軌，朝目標前進。**

案例：莉莉的故事

莉莉現年 47 歲，體重 153 磅（63 公斤），身高 5 英尺 1 英吋（155 公分），BMI 值是 28.9，是第二型糖尿病的高風險群。她知道自己的 MEDS 目標，想把運動納入她的日常生活中。大部分日子她會在公園走走。她開始養成了每天清晨走路的習慣。一個週二早上，下雨了，莉莉心想：「天氣這麼糟，今天就別走算了。」

請你今天花點時間記下讓你"滑倒"的事情，以及你的反應

從靜坐？_____

從運動？_____

從飲食？_____

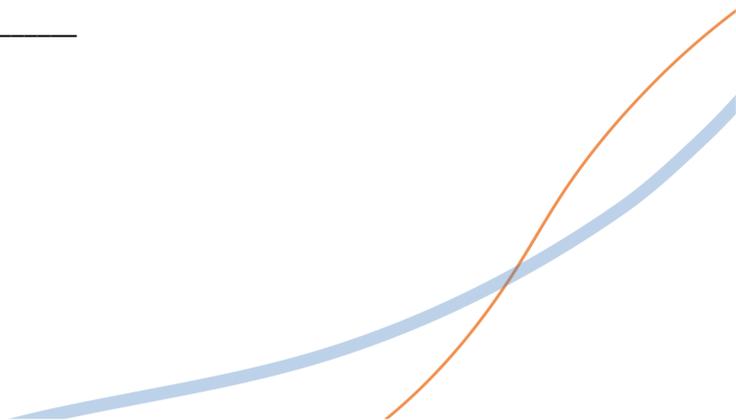
從睡眠？_____



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

elcaminohealth.org/chi    



你能以不同的方式來思考一個新方法去回應"滑倒"並重新站起來嗎？

是的，你可以！

和自我挫敗的負面念頭說再見

- 以正面心態反駁自我挫敗的負面念頭
- 回想到底發生了什麼事。你日後可以避免再滑倒嗎？
- 如有下次，儘快重新把持大局
- 找到你的支柱：你的教練、朋友、家人、同事等
- 把注意力聚焦在你所有正面的改變

轉化你的思緒：而不是「我有一天沒運動，乾脆整個星期都算了，因為我很忙」嘗試改成：「一天沒運動沒關係，我會在手機設定提醒，這個禮拜分兩次各 15 分鐘來補這 30 分鐘。」

如何反駁自我挫敗的念頭

- 逮到自己負面思考的當下
- 想像一個紅色的大停車標誌 (Stop sign)
- 用正面的思維反駁
- 在鏡子前對著你自己或對著那支持你的人，大聲為你新的正向思考引以為榮。

轉換念頭：而不是「我就是欠缺意志力，無法放棄在辦公室裡很輕易拿到的甜食。」嘗試改成：「下次當我看到休息室裡的糖果盆，我會停下來，做個深呼吸，然後選擇離開。並告訴自己：我選擇離開，並堅守減少甜食的目標。不過，我會讓自己每個禮拜三吃一顆糖果。」

- 不斷覆誦你內心的正面思考至少三個星期。留意第四個星期，負面思緒是不是自然而然消失了！

莉莉的新面貌

一個週二清晨，開始下雨了，莉莉想：「現在下著雨，讓我去購物中心走走好了。」於是她就穿上雨衣，帶著雨傘，享受在雨中漫步的感覺。莉莉順利達成她那天的運動目標！

參考資料

了解自我正面對話的力量 [Understanding the power of positive self- talk](#)

這份教材是以美國疾病控制中心 (CDC) 的全國糖尿病預防計畫 (National Diabetes Prevention Program) 內容為依據，根據華人的食和文化習慣所改編的，可在 CDC 網站上參閱原始教材和其它資源：

<https://coveragetoolkit.org/national-dpp-curriculum/>