

Kognitif
Emosi
Tingkah laku



KESAN STRES!

UNHELPFUL THINKING STYLES

Penceramah

Muhammad Abdul Rahim bin Habib

Pegawai Psikologi S48

Bahagian Hal Ehwal Pelajar

Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak

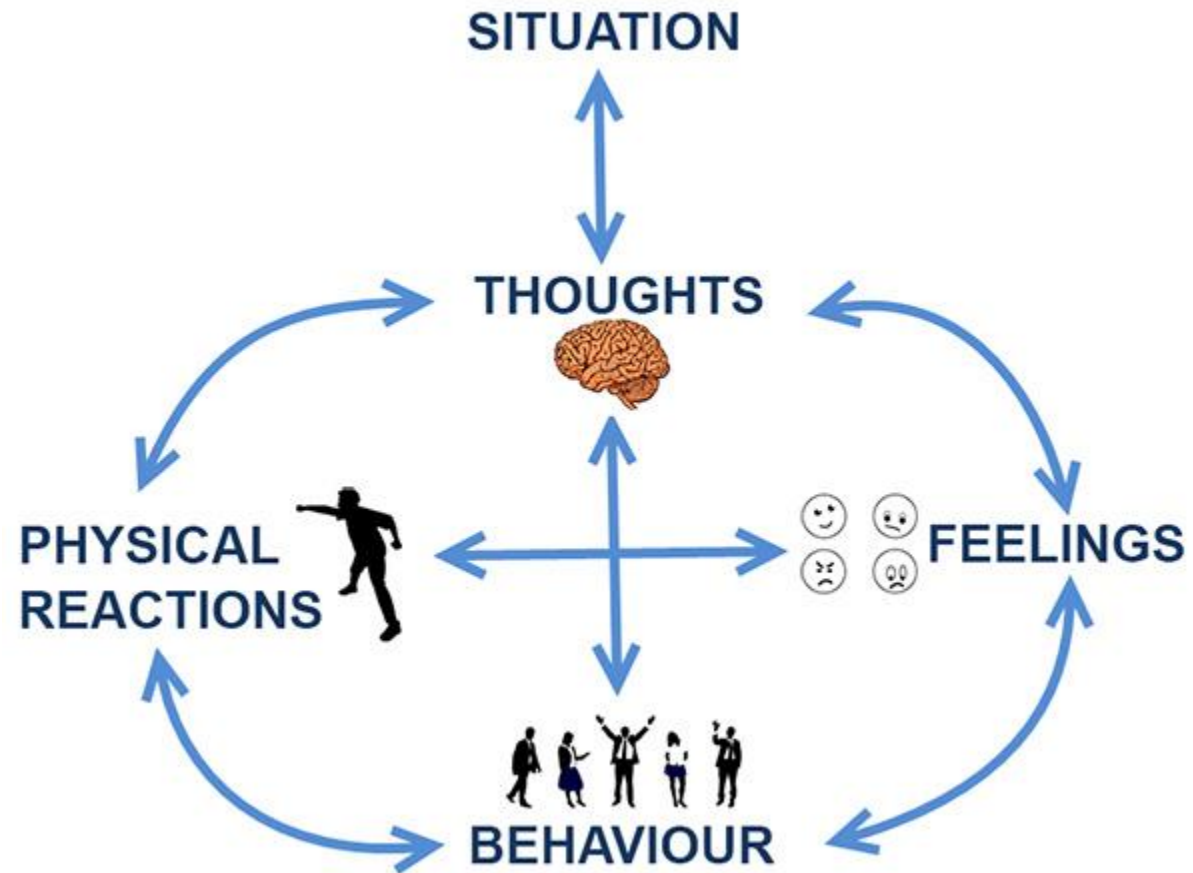


muhammadabduhrahim



muhammadabduhrahimpaksu

OUR MIND



UNHELPFUL THINKING STYLE

Jumping to conclusions



$$2 + 2 = 5$$

There are two key types of jumping to conclusions:

- **Mind reading**
(imagining we know what others are thinking)
- **Fortune telling**
(predicting the future)

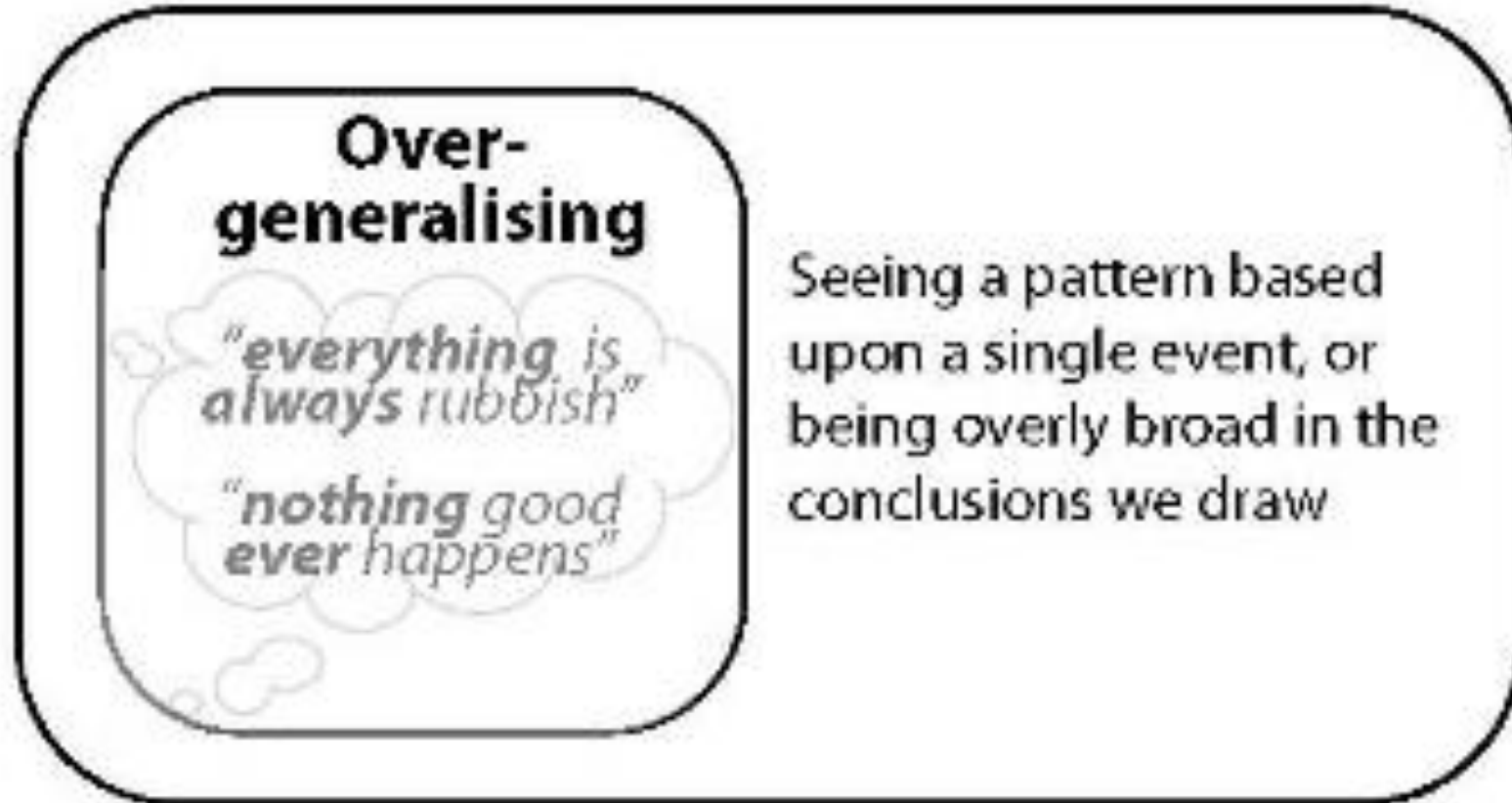
SOALAN KESEDARAN : 1. Adakah saya berfikir bahawa saya boleh meramalkan masa depan?
2. Peristiwa tersebut mungkin atau tidak berlaku?

UNHELPFUL THINKING STYLE



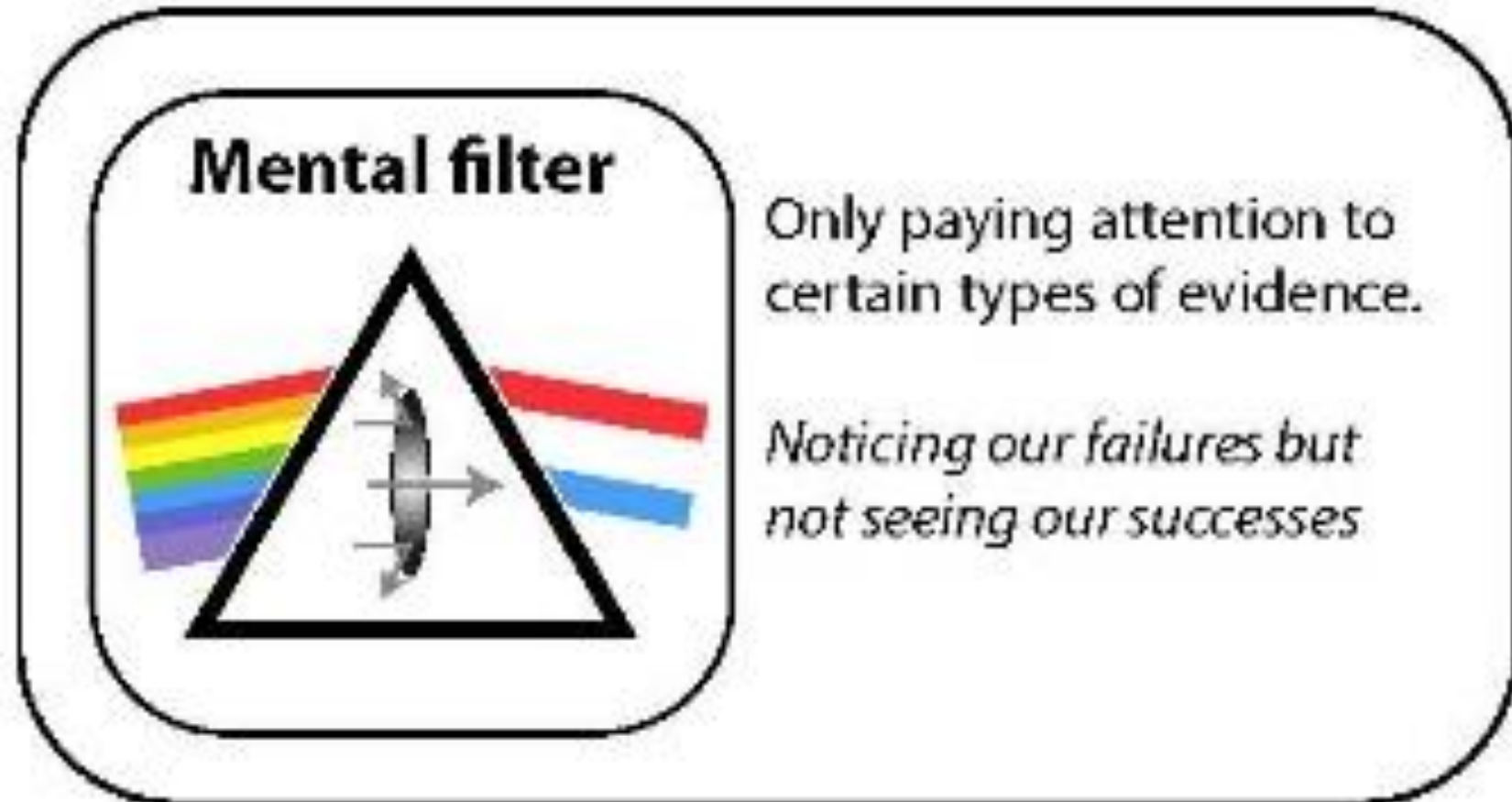
- SOALAN KESEDARAN :
1. Mungkinkah adakah cara penyelesaian lain?
 2. Mungkin saya perlu terima keadaan berlaku, dan cuba cari jalan lain?

UNHELPFUL THINKING STYLE



- SOALAN KESEDARAN : 1. Tak kan peristiwa tu aku perlu, aku perlu pukul rata semua benda?
2.

UNHELPFUL THINKING STYLE



- SOALAN KESEDARAN : 1. Adakah saya hanya perlu melihat perkara buruk? Negatif?
2. Kenapa saya tidak melihat lebih banyak perkara positif?

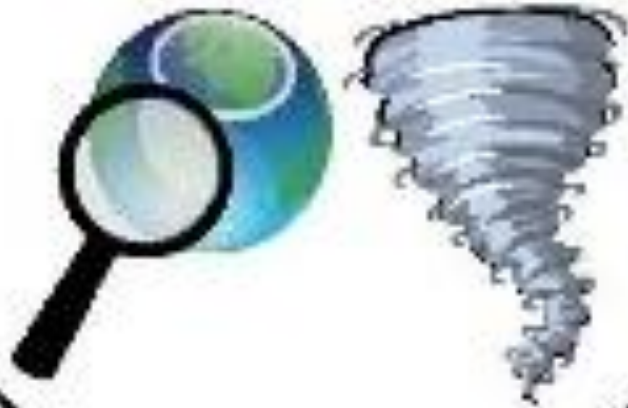
UNHELPFUL THINKING STYLE



- SOALAN KESEDARAN : 1. Aku perlu ambil yang positif..betul tak?
2. Aku perlu tapis yang negatif ni?

UNHELPFUL THINKING STYLE

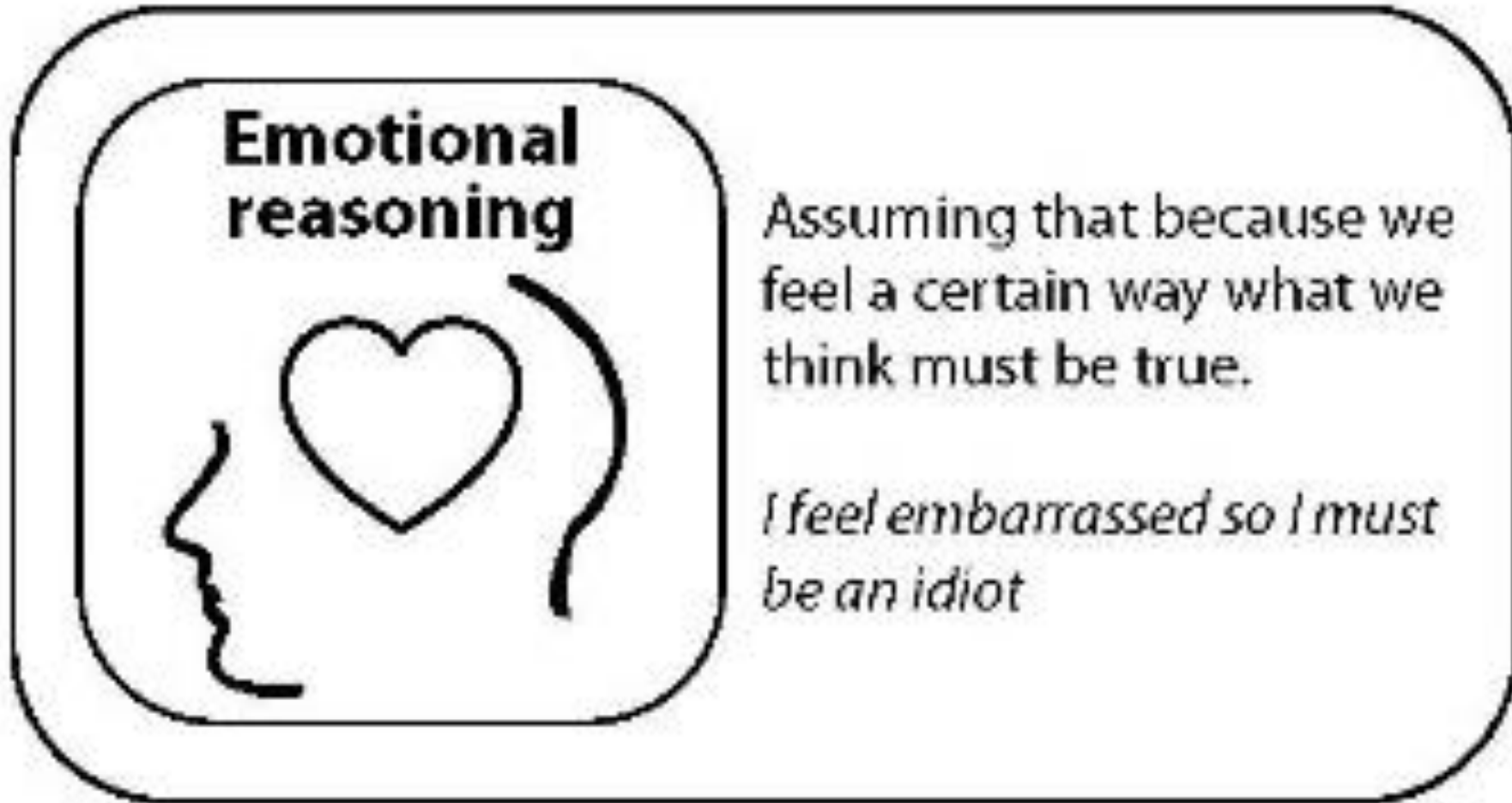
Magnification (catastrophising) & minimisation



Blowing things out of proportion (catastrophising), or inappropriately shrinking something to make it seem less important

- SOALAN KESEDARAN :
1. OK, berfikir bahawa perkara yang paling teruk pasti akan berlaku tidak benar-benar membantu sekarang. Betul tak? –catorphsing
 2. Aku perlu lihat benda ni lebih teliti - minimisation

UNHELPFUL THINKING STYLE



- SOALAN KESEDARAN :
1. Adakah saya terlalu emosional sampai tidak melihat perkara positif?
 2. Saya perlu rasional dan melihat persektif lain?

UNHELPFUL THINKING STYLE



should
must

Using critical words like 'should', 'must', or 'ought' can make us feel guilty, or like we have already failed

If we apply 'shoulds' to other people the result is often frustration

- SOALAN KESEDARAN :
1. Kalau tak aku guna cara lain. Boleh tu kan?
 2. Kalau gagal pun tak pe, aku tengah belajarkan ?

UNHELPFUL THINKING STYLE

Labelling



Assigning labels to ourselves or other people

I'm a loser

I'm completely useless

They're such an idiot

SOALAN KESEDARAN : 1. Perlu tak label diri aku begitu?

2. Kenapa aku perlu percaya diri seorang yang negatif?

UNHELPFUL THINKING STYLE

Personalisation

***“this is
my fault”***

Blaming yourself or taking responsibility for something that wasn't completely your fault. Conversely, blaming other people for something that was your fault.

- SOALAN KESEDARAN :
1. Betulker aku perlu dipersalahkan seratus peratus?
 2. Semua perkara berlaku ada sebabnya kan?

PILIHAN KEHIDUPAN

1. **F**LEKSIBLE MIND
2. **T**HE MIND COURT
3. **M**EDITATION