

No.	－ 人生を楽しく有意義に生きるための心理法則 BEST 20 －
1	事実、現実を重視する
2	合理的、論理的かつ柔軟な考え方を学習する
3	行動して経験を積み、学習する
4	実感、体感する（有機的体験）⇒自己洞察に通じる（気づきが得られる）
5	自己受容をする⇒自己肯定よりも自己受容の方が大切
6	自分自身を肯定的に捉える（肯定的な自己概念を持つ）⇒人生に積極的に取り組める
7	適度に高く、安定した自尊心を持つ（自分は価値ある「存在」だと考える） ※能力ではない
8	自他の区別（課題の分離）をする
9	適切な方法で感情を発散する（カタルシス効果）
10	適度に自己開示をする（自己表現）⇒交友関係が築きやすくなる
11	自分の役割を考え、理解し、意識して生きる⇒他者貢献⇒自己有用感、自尊感情が高まる
12	他者に対して過度な期待をしない⇒他者はあなたの期待に応えるために存在しているのではない。またあなたも他者の期待に応えるために存在しているのではない。
13	何事においてもバランスを重視する⇒極端な考え方は自分を苦しめるだけ
14	人生は探して見つけるものではなく、彫刻のように自分で築いていく
15	運命付けられた人生などなく、自分の人生の意味（夢・目標・生き甲斐）は自分で見つける
16	変えられるものと変えられないものとを区別し、変えられるもので、変えたいものは変える努力をし、変えられないものは、そのまま受容する
17	他人と自分とを比較して、自己卑下しない
18	持ち越し苦勞（現在→過去）、取り越し苦勞（現在→未来）をしない
19	事実と推論を厳密に区別する習慣を身に付ける
20	「心のメモ」を記録する習慣を身に付ける

<不合理な信念の特徴>

- ・ 事実や現実を重視しない(非現実的)
- ・ 柔軟性に欠ける(思考の硬直化、視野狭窄)
- ・ 論理的でない(不合理、非論理的)
- ・ 夢の実現、目標の達成を阻害する