

CBT思维记录

您在哪儿?	情绪或感受	负性自动思维	支持思维的证据	不支持该思维的证据	变通的想法	情绪或感受
您在哪儿? 您正在做什么? 您和谁在一起?	如, 愤怒、 悲伤、害怕 评分 0-100%	您的脑海中正在进行的思维有哪些? 您的脑海中正在浮现哪些记忆或想像?	有哪些事实支持这个思维或想象的真实性?	有哪些事实表明这个思维或想象并非在所有的时间都完全正确? 如果我最好的朋友存在这种想法, 我会对他们说什么? 与这种思维相矛盾的任何细小的经历有哪些? 我可能正在跳跃式的得出结论吗?	参考了支持以及反对原来想法的证据后, 写下一个新的想法	您现在对那个场景怎么看? 评分1-100%