

CBT想法记录

情境

你在哪？
你正在做什么？

情绪或感受

评估强度0-100%

消极自动想法

你的大脑里出现什么想法或图像？

支持这个想法的证据

什么让你相信这个想法是真的？

不支持这个想法的证据

什么让你相信这个想法是错误的？

可替代的想法

权衡支持和反对的证据, 你现在相信什么？

情绪或感受

评估强度0-100%