

7栏思维记录

认知行为疗法的基础工具，旨在帮助您通过检验支持和反对的证据来识别、检查和改变无益的想法。

📅 情境 谁、什么、何时、何地？ 只说事实。	💗 感受 情绪及强度 (0-100%)	⚡ 自动思维 最强烈的'热想法'是什么？	👍 支持证据 支持该想法的事实。	👎 反对证据 与该想法矛盾的事实。	↔️ 替代想法 一个平衡、现实的视角。	📊 重新评分 新的强度 (0-100%)
<div></div> <div></div>	<div></div> <div>0-100%</div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>	<div></div> <div>0-100%</div>
<div></div> <div></div>	<div></div> <div>0-100%</div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>	<div></div> <div>0-100%</div>
<div></div> <div></div>	<div></div> <div>0-100%</div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>	<div></div> <div>0-100%</div>

临床提示
专注于'热想法' - 那个引发最强烈情绪反应的想法。证据应该是客观事实，而不仅仅是更多的感受。

目标
目标不是'积极思考'，而是现实地思考。通过与想法保持距离，你可以减少其情绪力量。