

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

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。