

🔴 情绪急救三步法

1. 停 STOP – 停下手中事，深呼吸3次
2. 识 IDENTIFY – 什么情绪？强度0-10分？
3. 查 CHECK – 触发情境？闪过什么念头？

💡 情绪突然变糟时，问自己：“刚才我在想什么？”

⚠️ 思维陷阱识别

- 全或无：非黑即白
- 过度概括：一次失败=永远失败
- 灾难化：小事想成末日
- 读心术：猜测他人想法
- 情绪推理：感受当事实
- 应该陈述：对自己苛刻

📄 三栏表速查

情境	自动思维	替代思维
发生了什么？	我在想什么？	更平衡的想法？

? 证据是什么？朋友会怎么劝我？最坏情况我能承受吗？

🌊 情绪调节技巧

1. 4-7-8呼吸法
吸气4秒 → 憋气7秒 → 呼气8秒
2. 5-4-3-2-1接地
看到5样 → 听到4样 → 触到3样 → 闻到2样 → 尝到1样
3. 物理刺激：冷水洗脸或握冰块

⚡ 行为激活 · 动起来!

没动力时试着做：

- 出门走5分钟
- 洗个热水澡
- 听一首喜欢的歌
- 给植物浇水
- 做3个伸展动作

🔥 行动改变情绪!

💬 积极自我对话

- ✗ “我做不到”
- ✓ “我可以一步一步来”
- ✗ “我是个失败者”
- ✓ “我在这件事上有困难，但也有成功的时候”
- ✗ “永远好不了”
- ✓ “我现在很痛苦，但痛苦会过去的”

😰 焦虑/恐慌应对

1. 这是**焦虑**，不是危险
2. 焦虑会达到峰值**然后下降**
3. 我经历过，我**挺过来了**
4. 深呼吸，慢慢来
5. 专注于**当下能控制**的事

😞 抑郁/低落应对

1. 抑郁在**说谎**，不是事实
2. 做一件**小事**也是胜利
3. 我不需要完美，只要**行动**
4. 明天可能会**好一点**
5. 寻求帮助是**勇敢**的表现

😡 愤怒/冲动时

1. 暂停**10秒**再反应
2. 愤怒正常，但**行为可以选择**
3. 离开现场，给自己空间
4. 用“我”表达，不用“你”指责
5. 等等看，24小时后还重要吗？

🌙 失眠/睡前

CBT-I睡眠卫生：

- 固定上床和起床时间
- 床只用来睡觉（不玩手机）
- 睡不着就起床，有困意再回床
- 睡前1小时放松，不剧烈运动
- 写下烦恼，明天再处理

📅 活动计划表

时间	活动	愉悦	掌控
9:00	起床洗漱	/10	/10
10:00	散步	/10	/10
14:00	工作/学习	/10	/10

🌟 自我肯定句

- 💪 我有能力面对困难
 - ❤️ 我值得被爱和尊重
 - 🌱 我在不断成长和进步
 - 🌟 我的感受是合理的
 - 🔥 每一步都是进步
- 我已经足够好了

📊 思维记录表

情境	情绪	自动思维	替代思维

🧘 渐进式肌肉放松

1. 手：握拳5秒→放松10秒
2. 手臂：弯曲手肘→放松
3. 肩膀：耸肩→放松
4. 脸部：皱眉→放松
5. 腹部：收紧→放松
6. 腿：绷直脚趾→放松

感受紧张和放松的区别

📞 SOS 紧急支持卡

📞 心理危机热线（24小时）

400-161-9995

- 北京：010-82951332
- 上海：021-12320转5
- 全国希望24小时：400-161-9995

👤 我的支持系统

最信任的人：_____

心理咨询师：_____

精神科医生：_____

紧急联系人：_____

你不是一个人在战斗 ❤️

卡片使用指南

1. **打印设置**：A4纸，彩色打印，双面或单面均可
2. **裁剪方式**：沿虚线裁切成 90mm × 54mm 名片大小
3. **过塑建议**：建议过塑或放入卡套，增加耐用性
4. **携带方式**：放入钱包、卡包，或贴在手机壳背面

何时使用

- 情绪突然变糟，需要即时干预时
- 无法冷静思考，需要结构化指引时
- 在外出或没有咨询师陪伴时
- 睡前复习，巩固CBT技能时

重要提醒

- 这些卡片是**自助工具**，不能替代专业治疗
- 如有自杀想法或严重症状，请立即拨打危机热线或前往医院
- 建议配合CBT自助课程系统学习：cbt.nnxinli.com

你值得拥有一个没有阴霾的生活 

每一步都是进步，每一次练习都在让自己变得更强大