

替代思维对照表

认知重构工具 · 焦虑应对课程第三周

使用说明：左侧是常见的焦虑思维，右侧是更平衡的替代思维。对照自己的焦虑想法，找到对应的替代思维，并试着在日常生活中使用。

🚫 原始焦虑思维

✅ 替代思维

我一定会失败	→	我可能会成功，也可能会不完美，但这不是灾难
每个人都一定在评价我	→	人们大多关注自己，不会在意我那么多
我应该永远都做得完美	→	完美是不现实的，犯错是人之常情
如果我拒绝了，他们会讨厌我	→	表达自己的需求是健康的，真正的朋友会尊重我
这种事永远都不会改变	→	情况会变化，我也一直在学习和成长
我真笨，这么简单的错误都会犯	→	犯错是人之常情，我可以从中学习，下次做得更好
如果出问题了，一定是我的责任	→	事情的结果受多种因素影响，不应该把所有责任都揽在自己身上
我无法应对这种情况	→	我过去也应对过困难的情况，我比自己想象的更有能力

练习建议：每天花5分钟，回想一个让你焦虑的情境，尝试用对照表中的替代思维来回应自己的焦虑想法。记录你的练习过程和感受。