

替代思维工作表

抑郁症应对课程 · 认知重构工具

使用说明：这个工作表帮助你把消极的自动思维转化为更平衡、更现实的替代思维。记住：替代思维不是“盲目乐观”，而是更客观、更全面的思考方式。

第一部分：识别与记录消极思维

日期/情境

自动思维

情绪 (1-10)

__月__日

__月__日

__月__日

第二部分：替代思维转换练习

消极自动思维

替代思维

认知扭曲类型

"我什么都做不好"

"这件事我没做好，但不代表所有事我都做不好"

全或无思维、过度概括

"没人喜欢我"

"有些人可能不太了解我，了解我的人喜欢我"

过度概括、心理过滤

"我永远都好不起来了"

"我现在很难，但情况可以改变，我已经有过改善的体验"

灾难化、情绪推理

第三部分：每日练习记录

__月__日

__月__日

__月__日

__月__日

__月__日

第四部分：替代思维生成技巧

💡 问自己这些问题来生成替代思维：

- 有什么证据支持这个想法？有什么证据反驳？
- 如果朋友有同样的想法，我会对他说什么？
- 一年后，我会怎么看这件事？
- 最坏的结果是什么？真的会发生吗？即使发生，我能应对吗？
- 有没有其他的解释方式？

💪 **记住：**替代思维需要练习。一开始可能会觉得不自然或“假”，但随着练习，你会发展出更平衡的思维方式。目标是更客观地看待自己和生活，而不是盲目乐观。