

焦虑思维记录表

焦虑应对专项课程 | 第2周专用

什么是焦虑思维记录? 焦虑思维记录是识别和挑战焦虑想法的工具。当我们能够客观地观察自己的思维，就能更容易地发现那些夸大、不准确的担忧。

焦虑思维记录表

每当感到焦虑时，记录以下内容：

日期/时间	情境	自动思维（担忧）	情绪（0-100%）	认知扭曲类型
	发生了什么？	你脑海中闪过的想法	焦虑程度	

焦虑认知扭曲类型

- 灾难化：“最坏的情况一定会发生”
- 过度概括：“这种事永远都会发生”
- 全或无思维：“如果不全心全意就会失败”
- 读心术：“别人一定觉得我很糟糕”
- 预测未来：“我知道事情会变糟”
- 情绪推理：“我感到焦虑，所以一定有危险”
- 应该陈述：“我应该永远都保持完美”
- 放大负面：过分强调可能的错误或失败
- 缩小正面：忽视或否定任何成功或正面反馈

认知重构练习

原始焦虑思维	证据（支持/反对）	替代思维	新焦虑程度

示例：

情境：下周要在会议上发言

自动思维："我一定会搞砸，让所有人失望，他们会觉得我很无能"

认知扭曲：灾难化、读心术

替代思维："过去我也有过成功的演讲经验。即使这次不完美，也不会有灾难性的后果。我可以提前准备来增加信心。"

新焦虑程度：60%（原85%）

✔ 挑战焦虑思维的问题

- 这个担忧有证据支持吗？
- 最坏的情况真的会发生吗？发生的可能性有多大？
- 即使发生了，我真的能应对吗？
- 过去有没有类似的情况？我是怎么应对的？
- 我的朋友或家人会怎么看待这件事？
- 3年后，我还会觉得这件事重要吗？