

10种常见认知扭曲类型

抑郁症应对课程 · 认知扭曲速查卡

认知扭曲是抑郁时大脑常玩的“把戏”。认识它们，是打破抑郁思维的第一步。

1. 全或无思维（黑白思维）

用极端的“总是”或“从不”来看待事物，没有中间地带。

例子：“如果我这次没考好，我就是彻底的失败者。”

替代：“这次没考好，但不代表我永远是失败者。我可以从这次学习。”

2. 过度概括

用单一的负面事件得出过于广泛的负面结论。

例子：“今天被老板批评了，我真是一无是处。”

替代：“今天被批评了，但这只说明那个具体的事需要改进，不代表我整个人都不好。”

3. 心理过滤

只关注负面细节，而忽略所有正面部分。

例子：“今天的演讲总体顺利，但有一个地方我说错了，所以整场演讲是失败的。”

替代：“演讲有一个小失误，但整体很成功，观众反馈也很好。”

4. 否定正面成就

把正面经历贬低为“不算什么”或“只是运气好”。

例子：“那只是运气好，不代表我真的有能力。”

替代：“我为这件事付出了努力，这是应得的成就。”

5. 跳跃式结论

没有足够证据就得出负面结论。

例子：“朋友没回消息，他一定是不喜欢我了。”

替代：“朋友没回消息，可能只是太忙了或者忘了，我应该问一下而不是猜测。”

6. 放大或缩小

夸大负面方面（灾难化），缩小正面方面。

例子："如果我失败了，一切就完了！"（放大）

"这点小优点不值一提。"（缩小）

替代："失败确实让人失望，但不是我世界的终点。我也有值得欣赏的优点。"

7. 情绪推理

认为自己的负面感受证明了事实就是如此。

例子："我觉得自己很失败，所以我真的是失败者。"

替代："我现在感觉很糟糕，但这是一种情绪，不代表事实。我可以做一些事情来改善。"

8. "应该"陈述

用"应该"和"必须"来要求自己，造成内疚和压力。

例子："我应该总是表现得很坚强，不应该感到难过。"

替代："我希望能做好，但偶尔做不到也没关系。我是人，不是机器。"

9. 贴标签

因为一次失误给自己贴上完全的负面标签。

例子："我搞砸了，我是个废物。"

替代："我这次搞砸了，但这不代表我整个人是废物。我可以从中学到东西。"

10. 个人化归因

把不是自己责任的事情也归咎于自己。

例子："朋友心情不好，一定是因为我做了什么。"

替代："朋友心情不好，可能有很多原因，不一定是我的问题。我可以关心他，但也需要照顾好自己。"


认知扭曲自检表

认知扭曲类型	我常用的（打勾）
全或无思维	<input type="checkbox"/>
过度概括	<input type="checkbox"/>
心理过滤	<input type="checkbox"/>
否定正面成就	<input type="checkbox"/>

认知扭曲类型

我常用的
(打勾)

跳跃式结论
放大或缩小
情绪推理
"应该"陈述
贴标签
个人化归因

 **提示：**认识这些思维模式后，下次当你感到情绪低落时，试着问自己：“我是不是在用这些扭曲的思维方式？”大多数时候，答案会是“是的”。知道自己大脑在玩什么把戏，是改变的第一步。

来源：抑郁症应对专项课程·10种常见认知扭曲类型
制作：暖暖心理工作室