

🧠 认知重构工作表

CBT-I失眠疗愈课程 | 改变失眠相关的负面思维

什么是认知重构? 认知重构是一种识别和改变负面、不合理的思维模式的方法。当我们改变对失眠的看法和态度，焦虑会减少，入睡也会变得更容易。

📝 三栏思维记录表

每当你在睡前或夜间感到焦虑时，用这个表格记录你的想法：

情境	自动思维（负面想法）	认知扭曲类型
描述当时的情况：何时？何地？发生了什么？	你脑海中出现的想法/担忧	判断属于哪种认知扭曲

🔍 常见认知扭曲类型

- **全或无思维**：“要么睡够8小时，要么就是失败”
- **灾难化**：“今晚睡不着，明天一定会搞砸一切”
- **过度概括**：“我永远都睡不着了”
- **心理过滤**：只记住睡不好的夜晚，忽视睡好的日子
- **否定正面**：“就算睡着了也不代表我好了”
- **草率结论**：没有证据就下结论，如“我注定失眠一辈子”
- **情绪推理**：“我感到焦虑，所以一定会有不好的事发生”
- **应该陈述**：“我应该能睡着”、“我应该不需要闹钟就醒来”

🌱 认知重构练习表

原始负面思维	替代思维	新思维的可信度 (0-100%)

示例：

原始思维：“今晚睡不着，明天一定会搞砸工作面试”

替代思维：“即使今晚睡得不好，我之前也成功完成了工作。疲劳时我也能正常发挥。睡眠科学家说偶尔失眠不会显著影响认知表现。”

新思维可信度： 70%

✔ 支持替代思维的证据

支持原始思维的证据	支持替代思维的证据

★ 积极的睡眠信念

旧信念（需要改变）	新信念（需要建立）
我必须睡够8小时	睡眠质量比睡眠时长更重要
睡不着就会影响明天	偶尔睡不好不会造成严重影响
我永远都治不好失眠	失眠是可以改善的，我已经学到了方法
我需要靠药物才能睡着	我有能力通过自己的努力改善睡眠
如果睡不着就应该待在床上	睡不着时起床是正确的做法