

抑郁症恶性循环分析图

帮助您识别和打破个人恶性循环的模板

我的恶性循环分析

抑郁症的恶性循环通常包含以下环节。请根据自己的经历填写每个环节：

第一步：触发事件/想法

最近一次让我情绪低落的事件或想法是什么？

第二步：情绪反应

这件事让我产生了什么情绪？（悲伤、绝望、无助、焦虑...）

第三步：自动化消极思维

情绪背后，我的脑子里在想什么？（如：“我什么都做不好”、“没有意义”）

第四步：行为反应

我做了什么？（如：把自己关起来、不出门、不吃饭、刷手机...）

第五步：生理/精力变化

之后我的身体感觉如何？（如：更累了、睡不着、头疼...）

第六步：结果/更多消极体验

这让我产生了什么新的消极体验？循环如何继续？

💡 打破循环的关键

思考：

- 最容易突破的环节是哪一个？

- 我可以尝试什么不同的行为？

- 如果有支持的人/资源，会怎么帮助打破循环？

记住：识别恶性循环是打破它的第一步。当你能够觉察到这个循环时，你就已经在改变中了。

常见思维陷阱自查表

思维陷阱	含义	我是否有这种思维？ (√)
非黑即白	用极端方式看待事物	<input type="checkbox"/>
灾难化	把小事想成灾难	<input type="checkbox"/>
否定积极	把积极体验一笔抹杀	<input type="checkbox"/>
情绪推理	把感觉当成事实	<input type="checkbox"/>
读心术	认为知道别人在想什么	<input type="checkbox"/>
过度概括	以单一事件概括全部	<input type="checkbox"/>

来源：焦虑应对专项课程·抑郁症恶性循环分析图

制作：心理NLP工作室