

积极自我对话练习表

抑郁症应对课程 · 自我关怀工具

使用说明：积极自我对话不是自我欺骗或盲目乐观，而是用更温柔、更现实的方式与自己对话。这些句子可以帮助你建立更健康的内在声音。

第一部分：识别消极自我对话

| 情境 | 你对自己说的话（消极） | 情绪（1-10） |
|----|-------------|----------|
|----|-------------|----------|

第二部分：转换为积极对话

| 消极自我对话 | 积极自我对话 | 新情绪（1-10） |
|--------|--------|-----------|
|--------|--------|-----------|

"我又搞砸了，真没用"

"这次没做好，但我学到了东西，下次会改进"

"别人都比我强"

"每个人都有自己的节奏，我也在进步"

"我应该总是做得很好"

"我可以追求进步，但不需要完美"

第三部分：每日积极自我对话练习

每天至少对自己说3句积极的话，即使不相信也要说。慢慢地，你会发现这些话越来越真实。

日期

积极自我对话

感觉如何?

第1天

第2天

第3天

第4天

第5天

第6天

第7天

第四部分：积极肯定句库

☞ "我值得被善待，包括被我自己善待"

☞ "我的价值不取决于我做了什么"

☞ "犯错是学习的一部分"

☞ "我不需要完美，进步就够了"

☞ "我有权拒绝不属于我的责任"

☞ "我正在尽力，这就够了"

☞ "我的感受是重要的"

☞ "我值得被倾听和理解"

☞ "今天的不顺利不代表明天也会这样"

☞ "我可以寻求帮助，这不代表我软弱"

第五部分：我的个人肯定句

编写属于你自己的积极肯定句


1.

2.

3.

4.

5.

 **关键心态：**积极自我对话是一种技能，需要练习。刚开始可能会觉得“假”或“不自然”，这是正常的。持续练习后，积极的自我对话会变得更自然。目标是建立更平衡、更温柔的自我对话方式。

来源：抑郁症应对专项课程·积极自我对话练习表

制作：暖暖心理工作室