

# 压力思维记录表

压力管理课程 · 认知重构减压工具

**使用说明：** 这张表帮助你识别压力情境中的自动思维，并挑战那些导致过度压力的非理性想法。

## 第一部分：压力情境记录

日期/时间	压力情境（发生了什么？）	身体反应	压力评分（1-10）
__月__日__时			
__月__日__时			
__月__日__时			

## 第二部分：自动思维识别

问题	回答
在那个情境中，你在想什么？	
这个想法背后，你担心什么最坏的结果？	
这种担心的可能性有多大？（0-100%）	

## 第三部分：思维类型识别

思维类型	描述	是否出现
灾难化思维	把事情往最坏的方向想	<input type="checkbox"/> 是
过度概括	从单个事件得出普遍结论	<input type="checkbox"/> 是
读心术	假设知道别人在想什么	<input type="checkbox"/> 是
"应该"思维	用"应该/必须"给自己压力	<input type="checkbox"/> 是


思维类型	描述	是否出现
黑白思维	只用"全好"或"全坏"看待事情	<input type="checkbox"/> 是
情绪推理	因为感觉如此就认为一定如此	<input type="checkbox"/> 是

## 第四部分：认知重构

问题	回答
支持这个想法的证据有哪些？	
反对这个想法的证据有哪些？	
更平衡、更现实的思维是什么？	
如果朋友遇到同样情况，你会怎么安慰TA？	

## 第五部分：重构后的压力评估

问题	回答
用新的思维重新评估压力（1-10）	
我接下来可以做什么？	

 **使用提示：** 认知重构需要练习。刚开始可能会觉得不自然，但随着练习，你会越来越擅长识别和调整那些导致过度压力的非理性思维。