

# 三栏思维记录表

抑郁症应对课程 · 认知重构工具

## 使用说明

这是CBT疗法中最常用的思维记录工具。当你有强烈情绪时，用这个表格来梳理：

- **情境**：发生了什么？具体场景是什么？
- **自动思维**：那一刻你脑海中闪过的想法是什么？
- **情绪与身体反应**：你感受到了什么？身体有什么反应？
- **证据支持**：有什么证据支持这个想法？
- **证据反驳**：有什么证据反对这个想法？
- **替代思维**：换个角度看，这件事还可以怎么理解？

## 第一部分：基本信息

日期 \_\_\_\_\_

时间 \_\_\_\_\_

情境 \_\_\_\_\_

## 第二部分：思维记录（三栏表）

情绪	自动思维	证据与替代思维
悲伤(8) 焦虑(5)	"我什么都做不好" "没人喜欢我"	支持：被客户投诉 反对：上次项目成功了 替代：偶尔失误不代表全部

## 第三部分：详细分析

问题 \_\_\_\_\_ 回答 \_\_\_\_\_

这个想法触发了什么情绪？强烈程度（1-10）？

---

有什么证据支持这个想法？

---

有什么证据反驳这个想法？

---

如果朋友处在同样情境，你会对他说什么？

---

更平衡的替代思维是什么？

---

重新评估情绪程度（1-10）？

---

## 第四部分：行动计划


问题

基于这个分析，我可以采取什么具体行动？

---

下次遇到类似情境，我可以怎么做？

---

 **提示：**刚开始使用这个表格可能会有点困难。随着练习，你会发现识别和调整思维变得越来越自然。这个工具的目的是帮助你看到：思维≠现实，你可以选择更平衡的思维方式。