

思维记录练习表

抑郁症应对课程 · 每日思维训练工具

使用方法：每天至少记录一次让你情绪波动的事件。坚持一周，你会开始发现自己常见的思维模式。

练习1：情境触发记录

日期/时间	情境描述	情绪 (1-10)
__月__日__时	发生了什么？	悲伤__ 焦虑__
__月__日__时	发生了什么？	悲伤__ 焦虑__
__月__日__时	发生了什么？	悲伤__ 焦虑__
__月__日__时	发生了什么？	悲伤__ 焦虑__
__月__日__时	发生了什么？	悲伤__ 焦虑__

练习2：思维分析（三栏法）

情境	自动思维（我脑子里在想什么？）	情绪反应

思维属于哪种认知扭曲？	支持这个思维的证据？	反对这个思维的证据？
<input type="checkbox"/> 全或无 <input type="checkbox"/> 过度概括 <input type="checkbox"/> 心理过滤 <input type="checkbox"/> 情绪推理 <input type="checkbox"/> 跳跃结论 <input type="checkbox"/> 其他		

思维属于哪种认知扭曲？

支持这个思维的证据？

反对这个思维的证据？

- 全或无 过度概括
- 心理过滤 情绪推理
- 跳跃结论 其他

- 全或无 过度概括
- 心理过滤 情绪推理
- 跳跃结论 其他

练习3：替代思维练习

原始自动思维

替代思维

重新评估情绪 (1-10)

练习4：本周总结

问题


回答

我这周最常见的思维模式是什么？

我最常用的认知扭曲是哪种？

替代思维练习中，哪些对我最有效？

下周我想重点关注哪种思维模式？

 **关键心态：**思维记录不是自我批评，而是自我探索。不要评判自己的思维，只是观察它。抑郁时的思维只是"想法"，不是"事实"。通过练习，你可以学会区分并选择更平衡的思维方式。

来源：抑郁症应对专项课程·思维记录练习表

制作：暖暖心理工作室