

欣悅診所 認知行為日記

<步驟一> 讓你煩心的事：

<步驟二> 寫下你的**負面感受**：紀錄這些**負面感受**的表現程度，從0到100（0最小;100最大）。使用難過、焦慮、氣憤、內疚、孤獨、絕望或灰心等辭彙。

情緒	程度	情緒	程度	情緒	程度

<步驟三> 三欄表格法

非理性思考	扭曲的想法	理性的反應
寫出你的 消極想法 ，並評估你對該想法的相信程度(0~100)	確定每個 自動化思考 的 扭曲 之處。	用更 實際的想法 代替 自動化思考 ，並重新評估你對該想法的相信程度(0~100)

<步驟四> 結果：
重新評估你對非理性思考的相信程度(0~100)，並在最能代表你的感受框內打「✓」：

毫無改善 稍微改善 好多了 大大改善

欣悅診所 認知行為日記

<步驟一> 讓你煩心的事：

<步驟二> 寫下你的**負面感受**：紀錄這些**負面感受**的表現程度，從0到100（0最小;100最大）。使用難過、焦慮、氣憤、內疚、孤獨、絕望或灰心等辭彙。

情緒	程度	情緒	程度	情緒	程度

<步驟三> 三欄表格法

非理性思考	扭曲的想法	理性的反應
寫出你的 消極想法 ，並評估你對該想法的相信程度(0~100)	確定每個 自動化思考 的 扭曲 之處。	用更 實際的想法 代替 自動化思考 ，並重新評估你對該想法的相信程度(0~100)

<步驟四> 結果：
重新評估你對非理性思考的相信程度(0~100)，並在最能代表你的感受框內打「✓」：

毫無改善 稍微改善 好多了 大大改善