自动**思维记录表**

指导语：当您注意到您情绪变糟时，问自己，“现在我脑子里正在想什么？”，并且立即尽快将这种思维或印象记录在自动性思维一栏中。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **情景** | **自动性思维** | **情绪** |
|  | 1、何种生活事件、思维、记忆等导致您不愉快情绪？  2、您有何种痛苦的生理感觉？ | 1、何种思维或印象进入您大脑？  2、您对它们的相信程度？（0到100分） | 1、您当时体验到何种情绪（悲伤、焦虑、愤怒等）？  2、该种情绪的厉害程度？（0到100分） |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |