|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. 情境(何人?何事?何處?何時?)
 | 1. 情緒
2. 你有甚麼感覺?
3. 依序評估每一個情緒

(0-100%) | 1. 自動化思考(或畫面)
2. 當你開始有這種感覺之前，你的腦中閃過甚麼念頭?有沒有任何想法或畫面?
3. 將最關鍵的一個念頭圈起來
 | 4.證據:支持最關鍵念頭的證據 | 5.反證:不支持最關鍵念頭的證據 | 6.替代性或平衡性想法a. 寫下替代性或平衡性想法b.評量你對每一個替代性或平衡性想法的相信度(0-100%) | 7. 評量你現在的情緒重新評量第二欄裡的情緒或任何新的情緒(0-100%) |
|  |  |  |  |  |  |  |