

# 调整不合理认知

- 不合理认知会带来负性情绪和不良行为，持续的激烈的负性情绪影响身心健康。
- 如果情绪行为有问题的话，我们可以从认知中找原因，可以通过认知的调整来调整我们的情绪。

- 由于认知是大脑对信息的加工过程，不容易被当事人觉察到。个体首先感受到的是自己的情绪。通过负性情绪去找不合理认知。

- 负性情绪是在一定的情景或事件中由个体对情境的解释而产生，以自动思维的形式表现出来。

# 自动化思维

- 脑子里闪现的任何想法；
- 出现的非常快，非常多；
- 自发产生的，没有经过深思和考虑；
- 自动的，一般情况下意识不到；
- 信以为真。

- 大部分时间我们觉察不到自动思维，但是稍加训练就能将这些思维带到意识层面。
- 正常情况下，当觉察到思维时，可以自行进行现实检验。但是处于痛苦状态下时可能不能进行检验。
- 学习一些方法可以让我们被负性情绪困扰的时候能够有意识、有步骤地去评估和调整我们的不合理自动思维。

# 挑战不合理自动思维

- 识别不合理自动思维---三栏表
- 调整不合理自动思维---五栏表

<p>情境</p> <p>a. 导致不悦情绪的真实事件，</p> <p>b. 导致不悦情绪的想法、记忆、画面，或</p> <p>c. 不愉快的身体感觉。</p>	<p>自动思维</p> <p>a. 写下出现情绪时的自动化思维；</p> <p>b. 为自动化思维的相信程度评分：从0%-100%。</p>	<p>情绪及其强度*</p> <p>a. 标明悲伤、焦虑、愤怒等；</p> <p>b. 为情绪的程度评分：从0-100。</p>
<p>举例1：见到高中化学老师，他说：你变了很多。</p> <p>举例2：昨天我告诉我的偶一个朋友我在学开车，她说：“你也在学开车啊”</p>	<p>她觉得我很丑。80%</p> <p>她认为我没有能力；90%</p> <p>我真是很差劲。70%</p>	<p>难过80</p> <p>生气60；</p> <p>低落60</p>
<p>参考问题： 你跟谁在一起？你在做什么？什么时候？你在哪里？</p>		<p>每一种情绪用一个词描述，比如：愤怒，恐惧，厌恶，惊奇，快乐，抑郁（6种基本情绪）；</p>

情绪强度评分：

0：一点也不伤心	25：有点儿伤心	50：中等程度伤心	75：很伤心	100：伤心至极
----------	----------	-----------	--------	----------

第一，要有意识：情绪波动背后一定有想法，如果是负性情绪，背后的想法往往是不合理的；

第二，要停下来：让自己无条件地停下来，用各种方法，比如，在脑子里想象交通灯的红灯，放大；如果方便，手握冰箱里冷冻的任何东西三分钟。

第三，要问自己（自我辩论）：我的想法合理吗？我的想法是事实吗？遗漏了些什么？贬低了些什么？有没有别的解释？事情真的有这么严重吗？如果我改变我的想法会怎样？

第四，要换角度：找出3个其他解释（五栏表）

第五，要有行动：练习用现实的想法代替最初的不合理的想法。坚持练习，多次练习会形成习惯。

第六，要问理由：多个情景中找规律，问：为什么我在这几个不同的情景中情绪表现是一样的？规律背后的信念是什么？

## 挑战不合理自动思维---五栏表

情景	自动思维	情绪及强度	合理的想法	情绪变化
没有找到工作，面试失败	<p>别人都能找到工作，哪怕学历、外形不如我的都找到了合适的工作，我很失败；</p> <p>我总是找不到工作会成为家里的负担，会被人瞧不起。</p>	<p>焦虑90 抑郁80 自我怀疑90</p>	<p>不是所有人找工作都是一帆风顺的；没有工作是暂时的，工作机会其实很多，摆正就业观念，找一份工作其实并不是很难；</p> <p>找工作是为了保证生存，实现人生价值，不是为了面子。现在就业难是普遍现象，没有人会因为我目前没有找到工作取笑我。</p>	<p>焦虑40 抑郁20 自我怀疑10</p>

为什么知道不合理，但就是相信，感觉是真的？

想不到、找不到其他可能性，很困难；

找到了合理的想法不相信（正常化，很多人这样）；

思维的僵化所致；心理教育；耐心；

自动思维是个体在成长过程中形成的对世界、对他人和自己的看法，这些看法根深蒂固、影响深远，甚至自己通常也不能清晰表达，只是认为这些看法是绝对真实和正确的。要改变自动思维不是那么容易的事。

需要学习和反复练习，再练习，直到习惯化，自然化！