

認知紀錄表

使用說明：

1. 「**認知紀錄表**」若應用得當，會是認知重建的有效工具。此表格看似簡單，其實內含不少巧思。
2. 在填寫此表格時需要臨床工作者發揮技巧、小心翼翼地探索，以找到有意義的關鍵念頭、證據、反證以及替代性/平衡性想法。
3. 七欄的「**認知紀錄表**」相較於一般常見的認知紀錄表，多了「**證據**」及「**反證**」兩欄。此乃 Greenberger & Padesky (1995)的創舉。臨床工作者應該會發現，對於身陷負面思考的憂鬱症患者而言，先逐一蒐集證據(即所有支持他關鍵想法的證據)，再蒐集反證(即所有不支持他關鍵念頭的證據)，較能讓案主感覺自己被治療師同理。在感覺自己的苦痛已被充份了解的情況下，案主較可能會卸下心防，投入蒐集反證以及找尋替代性/平衡性想法等認知重建的重要工作。
4. 找到有力的證據及反證，對於後續挖掘替代性/平衡性想法是必要的。治療師應要求案主提供具體的、事實性的事件作為證據或反證。案主的憶測(如：「我一直都覺得他不怎麼喜歡我」等)並非具體、事實性的事件，因此不應納入紀錄表中。
5. 案主通常能立即提供許多證據，但對於反證一欄，卻往往一片空白。此時治療師須搜尋自身的記憶，運用所有案主曾告訴過治療師的事件(即便是小小的事件)，拋磚引玉，引導案主探尋更多事實上存在，但已被案主忽視或遺忘的正面事件。
6. 進行認知重建時，若操之過急，未予以同理，或以公事公辦的態度來填寫表格，其效果極可能不如預期。因此，治療師應放慢腳步，審慎運用晤談時間。在第一次填寫認知紀錄表時，建議您使用兩頁認知紀錄表的第一頁，在 50 分鐘的晤談時間內，盡量完成第三欄(即找出全部的自動化思考以及圈選出一個最關鍵的念頭)。切莫在晤談結束前停留在認知紀錄表的第二頁的證據一欄，若停留在

證據，案主的心思便會停留在所有支持他負面想法的事實性證據上，極可能因而倍感憂鬱，在最糟的情況下，甚至有可能引發自殺意念。

7. 第六欄 - 「**替代性或平衡性想法**」是綜合第四欄的證據及第五欄的反證，應寫出數個考量到全部事實性證據的想法。
8. 七欄在同一頁的認知紀錄表適用於下列情況： a) 治療師和案主已使用過此表格，且治療師研判在那次晤談中能夠完成七欄；或 b) 案主對於填寫此表已相當熟悉，可將之作爲回家作業。
9. 下一頁爲一認知紀錄表的範例。另附上兩頁的「認知紀錄表」以及一頁的「認知紀錄表」，供您選擇。
10. 使用時機：此表格適用於治療師對案主的主訴、背景資料、個人經歷等已有相當程度的掌握時。

認知紀錄表

1. 情境 何人？何事？何處？何時？	2. 情緒 a. 你有什麼感覺？ (請將全部情緒列出來) b. 依序評估每一個情緒。 (0-100%)	3. 自動化思考(或畫面) a. 當你開始有這種感覺之前，你的腦中閃過什麼念頭？有沒有任何想法或畫面？ b. 將最關鍵(HOT)的一個念頭圈起來。

摘自 Greenberger & Padesky 著；何修宜譯〈2004〉。「掌握好心情」。創意力文化有限公司。

認知紀錄表

4. 證據： 支持最關鍵[HOT]念頭的證據	5. 反證： 不支持最關鍵[HOT]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%)

摘自 Greenberger & Padesky 著；何修宜譯〈2004〉。「掌握好心情」。創意力文化有限公司。

認知紀錄表

1. 情境	2. 情緒	3. 自動化思考	4. 支持最關鍵 (HOT) 念頭的證據	5. 不支持最關鍵 (HOT)念頭的證據	6. 替代性/ 平衡性想法	7. 評量你 現在的情緒

摘自 Greenberger & Padesky 著；何修宜譯〈2004〉。「掌握好心情」。創意力文化有限公司。

認知紀錄表 (範例)

1. 情境	2. 情緒	3. 自動化思考	4. 支持最關鍵 (HOT)念頭的證據	不支持最關鍵 (HOT)念頭的證據	替代性/平衡性想法	評量你現在的情緒
上星期六晚上與高中同學聚餐後回家。回到家後，上求職網。看了兩個小時，結論是自己想做的工作，都不符合條件。符合條件的自己都不想做。一個人坐在書桌前望著網頁。	憂鬱 80% 擔心 60% 焦慮 80% 受挫 90% 無望 50% 後悔 70%	<ul style="list-style-type: none"> - 早知道當初就唸別的科系，選錯了! - 我的前途一片黑暗。 - 我的表現不如同學。 - 會被別人看不起。 - 我沒有辦法找到理想工作。 - 我完蛋了。 - 家人都覺得我很沒用。 - <u>我是個沒用的人。</u> - 都怪我沒考上研究所。 	<ul style="list-style-type: none"> - 兩週前投了履歷表但都無消息。 - 我想要的工作，我都不符合條件。 - 我的高中好友都已經找到滿意的工作。 - 我找到的工作起薪都比好友的工作低。 - 哥哥畢業前就找到理想的工作，不像我。 	<ul style="list-style-type: none"> - 打工時老闆很賞識我，對我說「你很優秀。」 - 在社團活動中，學弟妹認為我很有領導才能，口才也不錯。 - 大二的歌唱比賽我得到第三名。 - 媽媽常說我比哥哥有責任感、細心、有毅力。 	<ul style="list-style-type: none"> - 雖然現在找不到我滿意的工作，但我的能力曾被他人所肯定。(85%) - 人的成就不能只看一時。(70%) - 我的領導能力和好口才應該會幫我找到更好的工作。(60%) 	憂鬱 30% 擔心 30% 焦慮 40% 受挫 20% 無望 10% 後悔 40%