

如果這個想法是真實的.....

使用說明：

1. 在認知行為治療中，治療師有時會面臨一個困境：那些導致案主憂鬱的想法/信念是真實的，無法找到有力的反證加以挑戰。在經過不斷探索後，治療師可能會發現案主的關鍵想法(如：「我的收入不如我大學時代最要好的朋友」、「我的記憶力及體力大不如前」、「當年愛我的老公竟不再愛我了」等)乃基於事實。雖然這些想法無疑是負面的，但其真實性或準確度極高。此時認知重建似乎走到了一條「死巷」...。
2. 事實上，除了檢驗此想法的真實性/準確度之外，另一個切入點便是探討此想法對案主的效用/功能。治療師應和案主一同討論此想法對案主的幫助為何? 阻礙為何? 後果為何? 切記：莫假定此負面想法對案主毫無正面效用或功能。
3. 建議您在治療室中和案主共同填寫此表格，可藉由引導式探索獲得更豐富、有意義的資料。
4. 使用時機：可在研判某關鍵想法真實性或準確度極高，因而無法找到有力反證時使用。

如果這個想法是真實的.....

若經過不斷檢驗，你最終發現這個想法是真實的。此時，請思考並回答下列問題。

1) 最糟的情況會是如何?

2) 最好的情況會是如何?

3) 最有可能發生的情況為何?

4) 那我可以做些什麼?

5) 我每天抱著這個負面想法過日子，對我有沒有任何幫助?

6) 我每天抱著這個負面想法過日子，對我有沒有任何阻礙?

