

## 認知偏誤紀錄表

### 使用說明：

1. 下頁中提供一份「**認知偏誤紀錄表**」的範例。另附上空白的「**認知偏誤紀錄表**」。
2. 在填寫表格前，案主應已充份理解「**認知偏誤一覽表**」中的內容。建議您先在治療室中協助案主填寫認知偏誤紀錄表，莫直接將此交給案主作為回家作業。
3. 建議您讓案主參考手邊的「**認知偏誤一覽表**」，學習辨明自身的認知偏誤。此過程可以是輕鬆且充滿趣味的。案主將學會站在較客觀的角度來看待自己腦中閃過的想法。
4. 使用時機： 此格表適用於任何治療階段。

## 認知偏誤紀錄表：範例

情境	自動化思考	認知偏誤	我可以如何回應自動化思考
1. 約會前一天	我的口才很差，一定會表現很糟，我的腦子會一片空白。	負向的預言	我雖然口才不好，但很誠懇。這次已準備好幾個話題和笑話。雖然不可能像電影中的男主角那麼幽默，但我會讓我的約會對象感受到我的用心與誠意！
2. 看 104 求職網	我什麼都不會，真是個廢物！以前找得到工作完全是因為運氣好。	過度誇大、貼標籤、不自我歸功	我的學習能力還不錯。雖然比別人起步晚，但若很努力，還是會有機會的。
3. 接到同學會召集人的電話邀約	完了！我一事無成！此時的我應該已經功成名就。我去的話一定會被大家看不起！剛才在電話上他一定已猜到我现在很不怎麼樣，他一定在猜我的狀況到底有多糟…。	全有全無的思考、負向的預言、讀心術	有些同學可能會看不起我，但真正關心我的同學不會如此。我不需要花費這麼多心思在猜別人怎麼看我。畢竟我又不是他們肚子裡的蛔蟲，根本無法得知別人真正在想些什麼！況且，這些年來我並非完全一事無成。

### 認知偏誤紀錄表

情境	自動化思考	認知偏誤	我可以如何回應自動化思考