

## 負面想法 – 現身吧!

### 使用說明:

1. 「負面想法 – 現身吧!」中的三個問題，幫助您讓案主探索並辨明那些讓他/她陷入憂鬱深谷的負面想法。
2. 建議您將此表搭配「有害的/負面想法: 例句 40」表格一同使用。您可以讓案主將「有害的/負面想法: 例句 40」以及「負面想法 – 現身吧!」同時帶回家完成，或是讓案主回家單獨完成「負面想法: 例句 40」，下週在治療室內再一同探索並填寫「負面想法 – 現身吧!」。
3. 若能發掘那些導致案主心情變差或步入憂鬱的想法，案主便有可能對於這些想法的出現有所警覺，以防憂鬱發作/復發。
4. 使用時機：此量表適用於任何治療階段，尤其是認知介入的初期。

## 負面想法 – 現身吧!



● 是哪些想法最常讓你陷入憂鬱深谷呢？

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---