

| 记录情绪<br>Log your mood                       |          |        | 消解情绪<br>Reflect & Release   |  |  |  |  |  |
|---|----------|--------|---|--|--|--|--|--|
| 时间 Time                                     | 地点 Place | 人物 Who | <p>为什么我会这样想？这个想法是事实吗？(看看下一页，“我”有没有陷入什么认知误区？)</p> <p>What makes me think so? Fact or not? (Check the next page, Am I falling into any cognitive distortions?)</p>  |  |  |  |  |  |
| 当时发生了什么事?<br>What happened?                 |          |        |   |  |  |  |  |  |
| 当时的情绪感受/想法?<br>I think...                   |          |        | <p>如果今天别人发生这个事，我会对ta说...</p> <p>If I'm someone else I would say...</p>  |  |  |  |  |  |
| 当时生理上有什么感觉?<br>I feel...                    |          |        |   |  |  |  |  |  |
| 当时的情绪强度<br>Severity (At the Time):          |          |        | <p>目前的情绪强度<br/>Severity (Right Now):</p> <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td style="width: 20px; height: 10px;"></td><td style="width: 20px; height: 10px;"></td><td style="width: 20px; height: 10px;"></td><td style="width: 20px; height: 10px;"></td><td style="width: 20px; height: 10px;"></td></tr> </table> |  |  |  |  |  |
|   |          |        |   |  |  |  |  |  |
| 事情发生时我的反应/做了什么?<br>What's my reaction?      |          |        | <p>如果下次发生类似的事，我可以怎么做?</p> <p>Next time I could...</p>   |  |  |  |  |  |
| 出现这个情绪是因为我有什么需求?<br>What exactly do I need? |          |        |   |  |  |  |  |  |