

认知扭曲

常见思维陷阱



非黑即白思维

用黑白分明的方式看待事物，没有中间地带。

"如果我不完美，我就是个彻底的失败者。"



心理过滤

只关注负面信息，过滤掉所有正面信息。

为一条批评纠结，尽管有很多赞美。



情绪推理

因为感觉某事是真的，就相信它是真的。

"我觉得很蠢，所以我一定很蠢。"



标签化

基于一次事件给自己或他人贴上负面标签。

犯错后说"我就是个失败者"。



过度泛化

从单一事件中得出广泛结论。

"我失败过一次，所以我总会失败。"



灾难化

预期最坏的结果，好像它必然发生。

"这头疼一定是脑瘤。"



跳跃式结论

假设你知道别人在想什么或负面地预测未来。

"她没回复 - 她一定讨厌我。"



应该句式

关于事情"应该"或"必须"如何的僵化规则。

"我绝不应该犯错。"



个人化

为超出自己控制范围的事情承担责任。

"会议开得不好 - 一定是我的错。"



放大/缩小

把负面不成比例地放大，同时把正面最小化。

放大一个小错误而忽视一个大成功。



使用方法

当你注意到强烈情绪时，暂停并问："我陷入哪种思维陷阱了？"命名这种扭曲是挑战它的第一步。将此与7栏思维记录结合使用进行更深入的工作。