情绪调节工作表

请描写你现在体验的情绪。_____

是什么事情或情况触发了这种情绪？_____

你在身体的哪个部位感受到这种情绪？_____

请为这种情绪的强度打分(0 = 无感，10 = 非常强烈、难以承受)：_____

这种情绪随着时间推移，是增强了还是减弱了？请解释：

检查事实

发生了什么事？请只写客观事实：

你的大脑对这件事情形成了怎样的理解或想法？

这种理解是完全确定、没有其他可能的吗？是否还存在其他不同的、同样合理的解释？

调节情绪的应对技巧

现在有哪些应对技巧可以帮助你(例如：与人交谈、户外活动、写日记、休息)？

下次当你注意到这种情绪开始累积时，你可以怎么做？