指导语：

在本实验的进行过程中，您将被要求回忆六个与您的个人经历相关的社交焦虑事件，并对每个事件的内容进行情感评分。请根据您的真实经历进行回忆和评分，以便研究的准确性。

【知情同意】

在继续之前，请务必阅读并同意以下知情同意声明。您的参与是完全自愿的，您可以随时退出实验。

1.我理解并同意参与这项实验，并知道我可以在任何时候选择退出。

2.我明白我的回忆和评分将被用于研究目的，我的个人信息将保密并匿名处理。

3、我知道我的参与不会对我的个人信息或隐私造成任何危害。

【事件回忆】

请写下一个与**社交焦虑**相关事件的回忆，这个事件可能导致了你经历强烈的焦虑、紧张、尴尬、羞耻、屈辱等情感。例如，某次公开演讲、面试、聚会等。写下这些回忆时，**尽量详细描述情境、人物和你的感受**。回忆时，尝试回忆每个细节，包括你的感觉、思维和身体反应。

在回忆了这段经历之后，请列出十个您认为与这次事件相关的担忧或消极信念。这些信念可能反映了**你当时的想法、感受或对自己的评价**，并引起**负面的情绪体验**和**自我批评**。例如，“我在外表上没有吸引力”、“没有人喜欢我”、“别人认为我是个失败者”、“我必须要给别人留下好印象”“如果我不说点有趣的事情，人们不会喜欢我”。