**认知概念化练习表**

一个自卑的女生

2023年12月

1. 姓名：（保密）；性别：女；年龄：；年级：
2. 主诉：非常自卑，常常觉得周围人看不起自己，尤其嘲笑自己……，因此不愿意与他人交往。

3、求助动机：自己认为太自卑不好，不与人交往也不好，想改变

4、求助过程：通过校心理中心预约前来咨询，每周一次，共咨询4次，主要用认知行为疗法，分析其自动化思维、中间信念和核心信念，该生学会了适应性自我对话等技术，认识到从小形成的自卑心理需要耐心地一点一点加以改变。

5、五以往咨询史

6、主要家庭成员：……

7、成长经历：记事起，父母吵架，……。

8、对个案的初始印象：敏感、自卑，不敢看他人眼睛……。

**认知概念化练习表**

**姓氏 （保密） 会谈次数4 记录日期2023年12月30日**

**核心信念**

**我不可爱**

**相关生活经历**

**……。**

**条件假设/态度/规则**

**因为我……，他人肯定会嘲笑我**

**应对策略**

**回避与让人交往**

情境3

&

情境2

……

情境1

……

自动思维

她们在笑话我……

自动思维

她们在笑话我……

自动思维

她们在笑话我……

自动思维

强化核心信念和条件假设

自动思维

强化核心信念和条件假设

自动思维的含义

强化核心信念和条件假设

情绪

难过、伤心

情绪

难过、伤心

情绪

难过、伤心

行为

快速走开

行为

快速走开

行为

低头不语