ABCDE 乐观解释表

T4 改写对照表 · ABCDE | A 事实 → B 解释 → C 后果 → D 反驳 → E 新感受

对应练习：**204 ABCDE 乐观解释**

姓名：_____ 日期：_____

怎么用：先写 A（只写事实，"数据讲错了"），再写 B（脑子里冒出的第一句，别润色）。**D 是核心，但不是安慰自己**——四条路各找一个真实证据。五栏缺一栏，这个练习就散了。

A · 发生了什么 只写事实，不加评价	
B · 当时的解释 脑子里冒出的第一句	
C · 后果 什么情绪 + 你之后做了什么	

D · 反驳它：四条路，各找一个证据

永久化 "永远"是真的吗？找反例	
普遍化 一件事坏了 = 我什么都不行？	
人格化 全是我的错？有外部因素吗	
灾难化 最坏能怎样？真会发生吗	

E · 反驳之后 现在感觉怎么样	

四条反驳的问句（卡住时照念）： 永久化 这件事是永久的，还是暂时的？ 普遍化 这是一件事没做好，还是我这个人不行？ 人格化 如果朋友遇到这事，我会怎么跟他说？ 灾难化 最坏的结果是什么？发生了我怎么办？

注意：反驳不是硬说"我最棒"，是**找证据**——问"我刚才那个悲观解释，有证据吗？还是我只是习惯这么想"。