

挽回情緒解碼表

情緒爆炸時，先寫下來，不要猜。

幫助你從「腦補」回到「事實」，在挽回中維持高價值與冷靜。

範例示範

情境：對方沒有回訊息，你陷入胡思亂想

1. 觸發情境	他已讀不回三個小時。
2. 當下情緒（0-100）	焦慮 95 委屈 80 憤怒 70
3. 自動化想法（或畫面）	「他是不是又在跟別的女生聊天？」 「他是不是不愛我了？」 「我是不是又要被放生了？」
4. 支持這個想法的證據	上次他冷淡幾天後就提分手。 他最近真的都不太主動。
5. 反駁這個想法的證據	他昨天才說專案爆炸忙。 他通常會在晚上回。 他有回過「最近很累」。
6. 替代性／平衡性思考	「他沒回，不代表不在乎，也可能真忙。」 「我不需要急著驗證愛，我可以先去做別的事。」
7. 重新評量現在情緒（0-100）	焦慮 60 委屈 40 憤怒 30
反思提醒	你剛剛寫下的，不只是想法，而是腦中自動跳出的劇本。當你能看見劇本，就能決定是否要重寫它。

練習區

請在每次情緒爆炸或胡思亂想時填寫。

1. 觸發情境	何人？何事？何時？何地？	
2. 當下情緒（0-100）	你有甚麼感覺？(將全部情緒列出,並自行評分) 憤怒 焦慮 害怕 悲傷 失落	

3. 自動化思考（或畫面）	當這種情緒出現前，我腦中閃過什麼念頭？或畫面？	
4. 證據(支持這個想法的證據)	有哪些事實支持我的想法？	
5. 反證(反駁這個想法)	有哪些事實其實和我想的不一樣？	
6. 替代性／平衡性思考	如果朋友遇到這件事，我會怎麼安慰他？ 有沒有更中性的看法？	
7. 重新評量現在情緒（0-100）	現在這些情緒有變化了嗎？	

挽回不是壓抑情緒，而是看懂情緒。當你能解碼自己的反應，你就能掌控下一步的節奏。