

ABC 模型工作表

将事件与随之而来的信念和后果分开

A

诱发事件

发生了什么？请如实、具体地描述。

B

信念

您的想法认为这意味着什么？

C

后果

随后出现了哪些情绪、身体感受和行为？



平衡检视

理解这种情况的另一种现实方式是什么？

一个有用的下一步是什么？
