

# 决策平衡表

使用此工具来探索做出改变与维持现状的利弊。这有助于阐明您的动机并识别潜在的障碍。

## 维持现状

保持现状有什么好处？

---

---

---

---

## 利 (好处/好的事物)

## 做出改变

做出这个改变会有什么好处？

---

---

---

---

## 维持现状

不改变有什么坏处？

---

---

---

---

## 弊 (成本/不太好的事物)

## 做出改变

改变会有什么挑战或坏处？

---

---

---

---