

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。

<div><div>维持现状</div><div>保持现状有什么好处？</div><div></div></div>	<div><div>做出改变</div><div>做出这个改变会有什么好处？</div><div></div></div>
<div><div>维持现状</div><div>不改变有什么坏处？</div><div></div></div>	<div><div>做出改变</div><div>改变会有什么挑战或坏处？</div><div></div></div>