

恐惧阶梯

构建您的个人恐惧情况层次结构。从底部的轻微不适开始，逐步向上面对您最大的恐惧 - 一次一步。

如何使用

1. 识别您的目标恐惧或焦虑触发因素
2. 列出从最不到最引起焦虑的情况
3. 将每种情况从0（平静）到100（极度痛苦）评分
4. 从最低梯级开始暴露练习
5. 只有当当前步骤感觉可管理时才向上移动

最终目标

情况 / 步骤

痛苦 (0-100)

完成

进度笔记

在攀登过程中跟踪您的胜利、挑战和见解