

# 忧虑树 (Worry Tree)

地区分可行的和假设性的忧虑

## 1. 识别忧虑

你现在脑子里在想什么？

---

---



## 2. 决策点

这是我目前能解决的问题吗？

否，这超出了我的控制。

### 如果是'否' (假设性忧虑)

练习放下忧虑。既然你无法改变结果，请将精力集中在当下。



尝试这样做：  
进行着陆练习 (如 5-4-3-2-1) 或转向生产性活动。

是，我可以行动。

### 如果是'是' (可行动忧虑)

第一步行动是什么？

---

---

我现在能做吗？

现在就做。  计划以后做。

## 回顾与平静

既然你已经有了计划或决定放手，你现在感觉如何？

---

---

