

焦虑层级表

暴露练习工具 · 焦虑应对课程第四周

使用说明：将让你感到焦虑的情境按焦虑程度（SUDs 0-100）从低到高排列。0代表完全平静，100代表极度恐慌。从低焦虑情境开始练习，循序渐进。

焦虑等级	情境描述
10	(请填写你的低焦虑情境)
20	(请填写你的情境)
30	(请填写你的情境)
40	(请填写你的情境)
50	(请填写你的情境)
60	(请填写你的情境)
70	(请填写你的情境)
80	(请填写你的情境)
90	(请填写你的情境)
100	(请填写你的最高焦虑情境)

建立层级表的注意事项：

- 用自己的标准：每个人的焦虑程度不同，不要和别人比较
- 关注主观感受：焦虑程度是你自己感受的，不是客观的
- 细分情境：尽量具体描述每个情境
- 包含中间等级：确保有足够的中等难度情境