

暴露练习计划表

暴露练习工具 · 焦虑应对课程第四周

使用说明：根据你的焦虑层级表，制定循序渐进的暴露练习计划。从低难度情境开始，连续成功2-3次后再进入下一个难度等级。每周至少进行2-3次暴露练习。

周次	目标情境	焦虑程度	频率	完成情况
第1周	(请填写情境)	(0-100)	每天/每周X次	<input type="checkbox"/> 完成
第2周	(请填写情境)	(0-100)	每天/每周X次	<input type="checkbox"/> 完成
第3周	(请填写情境)	(0-100)	每天/每周X次	<input type="checkbox"/> 完成
第4周	(请填写情境)	(0-100)	每天/每周X次	<input type="checkbox"/> 完成
第5周	(请填写情境)	(0-100)	每天/每周X次	<input type="checkbox"/> 完成
第6周	(请填写情境)	(0-100)	每天/每周X次	<input type="checkbox"/> 完成

暴露练习原则：

- 从简单开始：选择焦虑程度30-50的情境开始
- 循序渐进：在低难度情境上连续成功2-3次后，再进入下一个难度
- 保持规律：每周至少2-3次，间隔太久学习效果会消退
- 设定现实目标：不是"不再焦虑"，而是"焦虑程度降低"或"能够完成暴露"

来源：焦虑应对专项课程 · 暴露练习计划表

制作：心理NLP工作室