

# 向下箭头事项发展表

说明：

你不只是要记得你为什么要冒险让自己康复，你也要知道你正承担的是什么风险。在这个练习里，想象你的强迫症被触发了，但是你不反应（不执行你的强迫性行为）。在脑里清晰地想象这个画面，事情如何地发展下去，多么地糟糕，竭尽所能把所有细节都写下来，具体和现实地列出你所须要承担的，最糟糕的后果。然后记录你所用的重复行为，还有它们的功能是什么。

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

	重复行为	功能
1		
2		
3		

害怕承担的后果：

放弃重复行为表示：