

## A 先决条件/诱发因素

那个情境是什么？

## B 信念/想法

你对那个情境有什么想法或信念？  
信念开起来有多真实, 0%是不真实,  
100%是绝对真实??

## C 结果

当这个情境发生时, 你的感受如何?  
你是如何反应的?  
其他人是如何反应的?