

高远的消除焦虑2.1，与认知思维中的逻辑模型，联系一下

现实问题中有太多的变化。这些例外问题会导致压力。找到一种不变的方式很重要，才能得到有掌控感。

P24真正要解决的是意义不明的超负荷。

精力分配图
意义不明的事情，会消耗精力

可考虑仿真模型 (精力分配模型)

张景 ① 全问题 解决面对各种情景，时间与精力如何分配的问题
景付

分类 ② 常规问题

例外问题

消解 ③ 问题

状态 ⑤

反馈 ⑥

特征 ⑦

别人解决

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊

消解模糊