双 轨 决 策 表

重大决策的标准动作 · 理性轨道 × 潜意识轨道 协同分析

适用场景：职业选择、投资决策、生活重大变更等任何重大决策。左侧为分析维度，右侧供如实填写。

一、基本信息

决策问题	请写具体：如"接受 A 公司 offer 还是留在现公司"
决策时间框架	本决策影响周期：____ 个月 / ____ 年
填写日期	____ 年 ____ 月 ____ 日

二、轨道 1：理性分析（利益 · 概率 · 代价）

核心利益	这个选项能带来的具体利益（可量化比较）： ① ② ③

概率评估	乐观情景（　　%）： 中性情景（　　%）： 悲观情景（　　%）：
机会成本	选了这个，我放弃的 3 个最重要选项： ① ② ③
风险点	最坏的 3 种可能： ① ② ③ 我的承受底线：
时间轴	1 年后： 3 年后： 5 年后：
轨道 1 综合结论	理性层面，我倾向于：

三、轨道 2：潜意识分析（情绪 · 欲望 · 偏见）

核心情绪	最强烈的情绪是： 强度（1-10 分）：　　分 身体感觉：
欲望驱动	我真正想要的是这个机会本身，还是它代表的某种感觉？ （如：安全感、认可、自由、逃避痛苦）
核心恐惧	我最害怕的是什么？ 这种恐惧是基于现实证据，还是基于过去的经历/创伤？
认知偏见检查	☐ 确认偏见：是否只看到支持自己倾向的证据？ ☐ 损失厌恶：是否因为害怕失去现在而无法理性判断？ ☐ 近期偏见：是否用最近发生的事来判断长期趋势？ ☐ 社会比较：是否因为"别人都这样"而影响判断？
外人测试	如果换成一个你信任的朋友面临同样的选择， 你会给他什么建议？
轨道 2 综合结论	潜意识层面，它在告诉我：

四、综合判断

轨道 1 结论	
轨道 2 结论	
两条轨道是否一致	☐ 完全一致　☐ 基本一致　☐ 不一致
如果不一致，真正的焦点？	
我的最终决策	
行动承诺	① ② ③

填写提醒：诚实是双轨表生效的前提；先把两条轨道分别填完再做综合判断；两条轨道不一致是常态，请把"不一致"当作决策的真正焦点。