

解決問題工作紙

姓名: _____ 日期: _____ 就診次數: _____

回顧過去一星期的進展:

評價你對你的努力有多滿意 (0-10) (0=全不, 10=極度) _____ 情緒 (0-10): _____

1. 問題: _____ 愉快的活動? _____

2. 目標:

3. 解決辦法: _____ 4. 正面與反面(努力,時間,金錢,情緒影響,牽涉他人)

a)	a) 正面(+) 甚麼造成這是一個好選擇?	反面(-)
b)	b) 正面(+) 甚麼造成這是一個好選擇?	反面(-)
c)	c) 正面(+) 甚麼造成這是一個好選擇?	反面(-)
d)	d) 正面(+) 甚麼造成這是一個好選擇?	反面(-)
e)	e) 正面(+) 甚麼造成這是一個好選擇?	反面(-)

5. 選擇的解決辦法:

6. 行動計劃 (達到解決問題的步驟):

寫下你完成的工作

a)

b)

c)

d)

愉快的日常活動

評價這令你感到有多滿意 (0-10)

(0=全不;10=極度)

日期

活動

下次約見時間: _____