

## 问题列项



首先，请写下最近你所担忧的问题。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

现在，请把问题按照重要程度排列等级（**1, 2, 3** 依次）。请把大问题分解成几个部分。

问题	等级排列

## 第一步

### 考虑问题

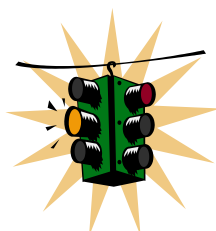
当开始感到抑郁的时候，你有那些感觉？请把它写下来。你觉得愤怒？悲伤？或是害怕？



在下列空白处，请写下关于这个问题你的所有想法。

在下列空白处，请用“魔鬼的辩护人”来扮演以上的这些想法，并与这些负面想法辩论。

记住！！为了解决这个问题，你希望发生什么？使用“停住，思考”的方法。



## 第二步

### 对问题下定义



请在这里写下你的问题。只需陈述事实。

1. 针对这个问题，发生什么情况会让你感觉很糟糕？
2. 是否有其他人也部分导致了这个问题？
3. 这个问题会发生在什么时候？
4. 这个问题会发生在什么地方？
5. 当这个问题发生时，你怎么做？
6. 请用“专有名词”定义这个问题
7. 你希望看到什么变化？你的目标是什么？你的目标需要分解成几个小部分解决吗？

## 第三步 头脑风暴

你的目标

---

---

列出 **10** 种达成你目标的方法

写下你可以想到的每种解决办法

请记住，暂且不要评估这些想法的好坏！



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



## 第四步 作决定

请思考每个解决办法的优缺点。别忘了考虑短期和长期的效果，对你和其他人的影响。如果优点多于缺点，这就是个好的解决办法。

解决办法	<u>优点</u>	<u>缺点</u>	这处理办法好吗？ 是／否

## 第四步 作决定

1. 如果方法有效，请画“+”
2. 如果方法无效，请画“-”

“+”愈多的方法是最好的方法。

方法	短期有效？	长期有效	对我产生正面/负面影响？	对他人产生正面/负面影响？	“+”总数，这个解决办法好吗？

第五步  
采取行动



问题：

目标：

选择解决问题的方法

解决问题的步骤，请详细说明！

具体步骤

时间

第一步	
第二步	
第三步	
第四步	
第五步	
第六步	

若有更多步骤，请写在另一张纸上

其他的备用计划\_\_\_\_\_

为付出的努力所给予的报偿\_\_\_\_\_

你学到了什么？

有时候，并不是很容易决定哪个办法才是对你好，对解决你的问题最有力。

用以下的问题问你自己可能会帮助你找到最好的答案。

问题如下：

这个办法符合我的短期效益吗？

这个办法符合我的长期效益吗？

这个办法对我会造成更多的问题吗？

这个办法会对别人造成困扰吗？

这个办法可行吗？

针对这些问题的答案评估后，来决定最好的办法。



自我小测试。答案再阅读资料中

- 1. 有些事情是你在采取行动前需要考虑的？**
- 2. 为什么为你所付出的努力而作的报偿很重要？**
- 3. 有些事情可以作为报偿你自己所付出的努力？**

<b>Problems with relationships</b> 人际关系问题	<b>Problems with having a daily pleasant activity</b> 日常活动中获得愉悦感的问题
<b>Problems with work or volunteer</b> 工作上或其他自主活动中的问题	<b>Problems with sexual activity</b> 性生活问题
<b>Problems with money/finances</b> 金钱/财务问题	<b>Problems with religious or moral values</b> 宗教或道德观的问题
<b>Problems with living arrangements</b> 生活上统筹安排的问题	<b>Problems with self-images</b> 自我形象的问题
<b>Problems with transportation</b> 交通问题	<b>Problems with aging</b> 年龄增长带来的问题
<b>Problems with health</b> 健康问题	<b>Problems with loneliness</b> 孤独的问题

第六步  
考虑解决办法



- 1. 这个问题解决了吗？**
  
- 2. 哪些部分可行？**
  
- 3. 哪些部分不可行？**
  
- 4. 如果这个问题没有解决，有哪些其他不同的解决办法？**
  
- 5. 不管你的问题解决了与否，你如何奖赏自己所付出的努力？**

请记住，如果你的问题还没解决，不要放弃！

再开始第一步，看看你这次还可以做些与以前不一样的尝试。

很多问题需要不止一次的尝试而得以解决。



你学到了什么？

如果你的办法可行，恭喜你！因为你努力了！

如果你的解决办法不成功，至少你已经搜集了很多关于这个问题的资料，也知道了将来该如何改变你的办法。

无论结果成功与否，你一定得奖赏自己对解决问题所付出的努力。

自我小测试。答案在阅读资料中。

**1. 如果你的办法可行，你从中学到了什么？**

**2. 如果你的办法不可行，你从中学到了什么？**



**1) 你对这个问题的思维和感觉分别是什么？试着与自己的负面思**



想争论。

2) 你的目标是什么?



3) 头脑风暴法 	优点	缺点	这是个办法好吗? 是/否

4) 你选择用哪一种方法?

## 5) 步骤

时间



第一步	
第二步	
第三步	
第四步	
第五步	
第六步	

6) 用什么来奖赏自己付出的努力?



7) 你的方法可行吗? 为什么可行或为什么不可行?



自我小测试。答案在阅读资料中

**1. 你如何决定哪个方法对你最有效？**

**2. 什么样的问题能帮助你决定采用最好的方法？**

**你学到了什么？**



选择解决问题的办法只是问题解决的一部分。你需要制订详细计划去执行你所决定的方法。

制订计划的关键在于要明确哪些是你执行计划所必需要做的。不要忘了要具体化。

即使你的方法不可行，你也需要奖赏自己所付出的努力。