

# 解決問題 的簡單步驟

## 考慮問題

對我們所面臨的問題，感到煩惱是很正常的。但是，感到煩惱是被動的，會令人洩氣，無助於克服困難、解決問題。

為了開始解決問題，而不是感到煩惱，我們首先需要逐一發現問題並考慮解決。

首先列出您目前面臨的困難，然後每次選一個問題，考慮以下幾點：

問問自己：  
“針對這個問題，  
我現在有什麼  
可以做的嗎？”

**有**

發揮創造力，想出一些可能的解決方法。問問自己：“要是有個好朋友正在處理這個問題，我會提出什麼建議？”

**目前還不行**

選擇今後您或許有可能解決這個問題的某個時間。將這個時間標在您的日曆上，這就是您安排的思考這個問題並提出解決方法的時間。現在，儘量不要在這個問題花時間，因為您知道自己已經預留了時間來思考這個問題。

**沒有**

承認您或許不願意出現這種情況，但您無法控制。尋求一些社會支援，說明您應對目前的情況。要是不知不覺地對這個問題感到心煩，試著把您的注意力轉移到其他方面。

# 解決問題 的簡單步驟

## 專注於您能控制的事情

如果我們不斷地思考我們的問題以及目前的困境，或者不斷地思考事情有多糟糕（或可能變得多麼糟糕），那麼我們就會陷入一種無益的思維模式，稱為“糾結”（rumination）。

請嘗試把注意力放在您能控制的事情上，擴大思路想出各種解決方法，列出您可以嘗試的有益行動——這樣有助於您打破這種消極的模式，改善您的感覺，變得比較積極。



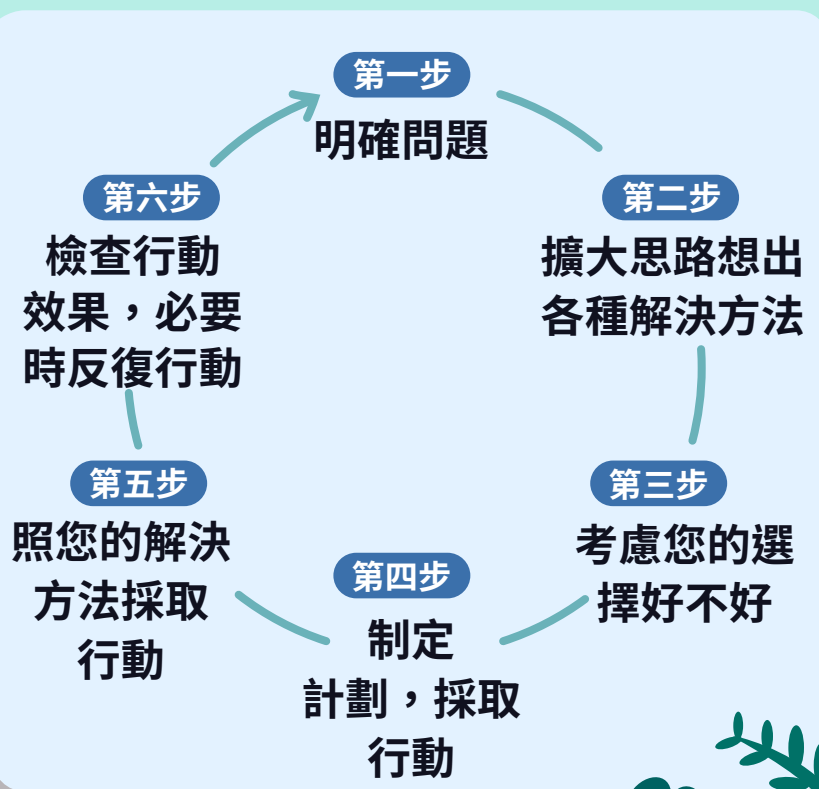
[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)

# 解決問題 的簡單步驟

## 採取行動

將問題分解，制定分步計劃，然後採取行動（無論多麼小），這樣可以讓您感到比較容易應對困難，感到比較有信心、有成效。

請試試採取這些步驟：



# 解決問題 的簡單步驟

## 善待自己

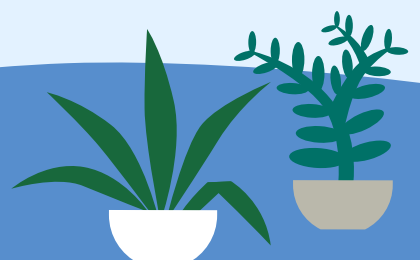
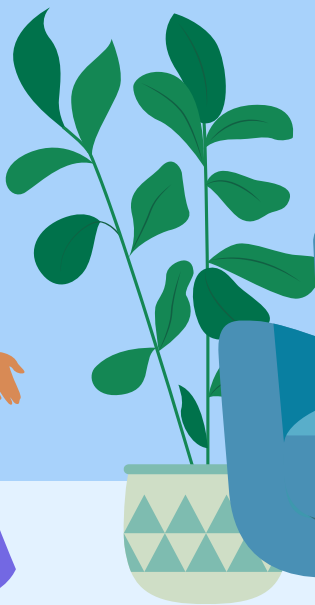
有時，相信自己有能力解決問題可能比問題本身更難。請善待自己，提醒自己注意自己的優勢和智謀，以及您過去解決的問題，這是建立自信心的有效方法，讓你自己準備好解決下一個問題。

### 問問自己：

我過去曾經  
應對過哪些  
困難的局面？

我有哪些優點（例如，  
有條理、有創意、有趣、  
隨和）有助於我應對  
這些困難局面？

我最近做了哪些  
事情表明我多麼  
能幹？



# 解決問題 的簡單步驟

## 保持靈活性

要克服某個具體問題可能需要一些時間。您可能還需要試試一些不同的行動，或者採用不太理想的解決方法——不太理想也沒關係，您要保持靈活性，試著採用不同的方法來解決問題，這樣有助於您處理超出您控制範圍的問題。

請記住，處理生活中的問題沒有什麼方法是完美的！儘量保持耐心，利用這些步驟來幫助您度過困難時期。

