

解決問題的方法



在解決問題之前，重要的是要放鬆。例如，幾次深呼吸有助於創造性思維。

步驟 1. 什麼問題？說出問題的名稱。並加以闡明。

- 發生了什麼？
- 您採取什麼措施？
- 措施是否有效？



步驟 2. 問題有多大？

- 勾畫出一只手，給拇指以及其它手指編號。
- 一至五的數值範圍，一表示問題不大，五表示問題很大。用數字表示該問題的大小程度。
- 它使您感覺如何？

步驟 3. 您能做什麼？

- 您能採取什麼措施來解決問題？
- 您還能做什麼？
- 還有其它什麼想法可以解決問題？

步驟 4. 什麼措施您想試一試？

- 您會選用哪一個主意？
- 如果您決定去做，那會發生什麼？
- 這會使事情變得更好還是更糟？

步驟 5. (一段時間以後) 解決方法的效果如何？

- 發生了什麼？
- 問題解決了嗎？
- 如果還沒有，您還能做什麼？



網址：www.kidshavestresstoo.org

兒童也有精神壓力！^{商標}是加拿大心理學基金會的一項活動計劃