

解决问题 的简单步骤

考虑问题

对我们所面临的问题，感到烦恼是很正常的。但是，感到烦恼是被动的，会令人泄气，无助于克服困难、解决问题。

为了开始解决问题，而不是感到烦恼，我们首先需要逐一发现问题并考虑解决。

首先列出您目前面临的困难，然后每次选一个问题，考虑以下几点：

问问自己：
“针对这个问题，
我现在有什么
可以做的吗？”

有

发挥创造力，想出一些可能的解决方法。问问自己：“要是有个好朋友正在处理这个问题，我会提出什么建议？”

目前还不行

选择今后您或许有可能解决这个问题的某个时间。将这个时间标在您的日历上，这就是您安排的思考这个问题并提出解决方法的时间。现在，尽量不要在这个问题花时间，因为您知道自己已经预留了时间来思考这个问题。

没有

承认您或许不愿意出现这种情况，但您无法控制。寻求一些社会支持，帮助您应对目前的情况。要是不知不觉地对这个问题感到心烦，试着把您的注意力转移到其他方面。

解决问题 的简单步骤

专注于您能控制的事情

如果我们不断地思考我们的问题以及目前的困境，或者不断地思考事情有多糟糕（或可能变得多么糟糕），那么我们会陷入一种无益的思维模式，称为“**纠结**”（rumination）。

请尝试把注意力放在您能控制的事情上，扩大思路想出各种解决方法，列出您可以尝试的有益行动——这样有助于您打破这种消极的模式，改善您的感觉，变得比较积极。



thiswayup.org.au

解决问题 的简单步骤

采取行动

将问题分解，制定分步计划，然后采取行动（无论多么小），这样可以让您感到比较容易应对困难，感到比较有信心、有成效。

请试试采取这些步骤：



thiswayup.org.au

解决问题 的简单步骤

善待自己

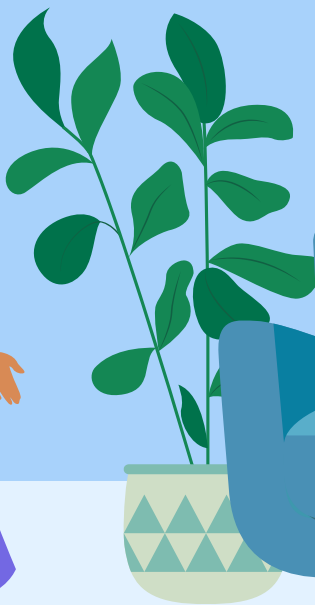
有时，相信自己有能力解决问题可能比问题本身更难。请善待自己，提醒自己注意自己的优势和智谋，以及您过去解决的问题，这是建立自信心的有效方法，让您自己准备好解决下一个问题。

问问自己：

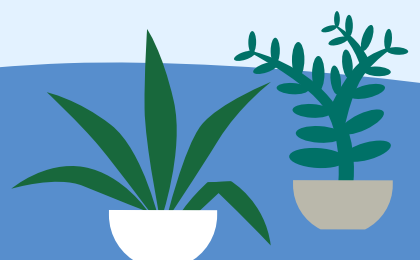
我过去曾经
应对过哪些
困难的局面？

我有哪些优点（例如，
有条理、有创意、有趣、
随和）有助于我应对
这些困难局面？

我最近做了哪些
事情表明我多么
能干？



thiswayup.org.au



解决问题 的简单步骤

保持灵活性

要克服某个具体问题可能需要一些时间。您可能还需要试试一些不同的行动，或者采用不太理想的解决方法——不太理想也没关系，您要保持灵活性，试着采用不同的方法来解决问题，这样有助于您处理超出您控制范围的问题。

请记住，处理生活中的问题没有什么方法是完美的！尽量保持耐心，利用这些步骤来帮助您度过困难时期。



thiswayup.org.au