

# 解難能力

# LEVEL UP!

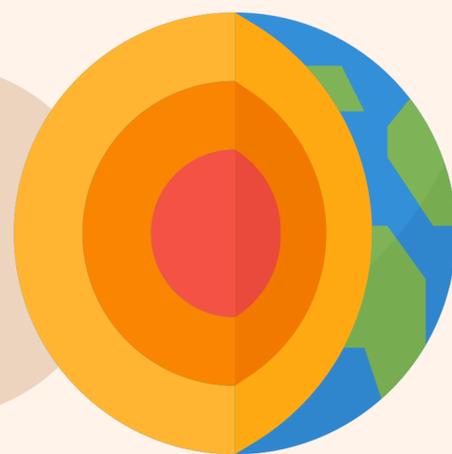
適當的解難技巧能幫助我們：

- ✓ 擺脫困境
- ✓ 減低壓力
- ✓ 減少焦慮反應

嘗試用**IDEAL**解難法  
把困難拆分為較**容易解決**的小步驟吧！

## 1. IDENTIFY 界定問題

釐清問題的徵結和核心原因，而非  
着重事情發生的經過，才能對症下藥



## 2. DESIGN 尋找解決方法

列出各種可能的解決方案，並不要急於  
否決意見，這會限制可行的路徑和創意思維



透過多種途徑收集解決的方法，例如：

- 向家人、朋友和同事**集思廣益**
- 搜尋前人的**經驗**
- 尋求**專業人士**的意見

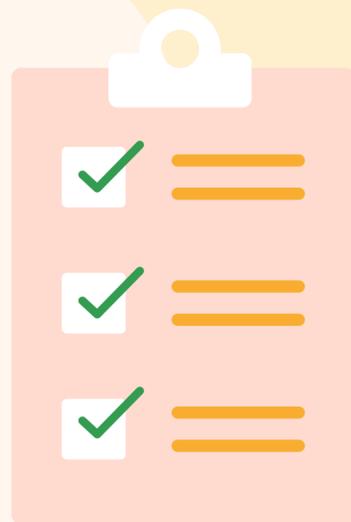


# 3. EVALUATE 評估方法

- ✓ 衡量實行的難易程度
- ✓ 好、壞處
- ✓ 影響：
  - 資源、時間、環境、經濟、聲譽
  - 對自己身體、情緒、心理的影響
  - 對他人或人際關係的影響

**DON'T FORGET**

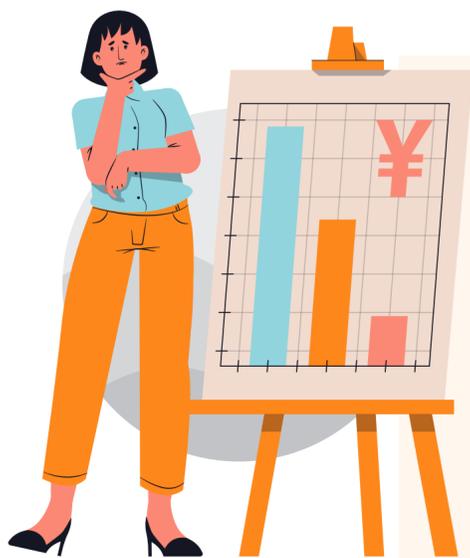
記得：  
沒有一個方法  
是完美的



完成評估之後，選出一個  
最能增加正面後果，並  
最能減少負面後果的解決方法



# 4. ACTION 執行計劃



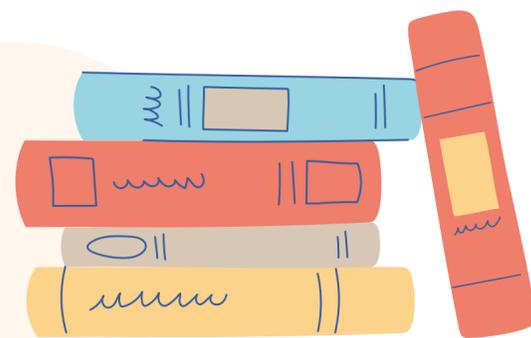
- 嘗試具體訂出實行的計劃：
  - 尋找適當的時間、地點、人物和預備需要的物資
  - 訂立行動的次序和步驟
  - 預計可能出現的障礙



然後就可以執行了!

# 5. LEARN 回顧和調整

若然未能完全解決困難，可作回顧，  
調整解決方法



參加心理健康「解難小組」，了解更多解決困難的方法和練習



若感到吃不消，可先停一停，  
做個放鬆練習，讓自己平靜下  
來，才可更清晰地思考解決方法

