

十一、輔導常用表件

(七)檢視個人面對危機的方式表格

請以1至3表示同意的程度，「1」表示「有些同意」，「2」表示「同意」，「3」表示「十分同意」，「0」表示「不同意」，「？」表示「不知道、無意見」。	
第一部份	<input type="checkbox"/> 1. 終日吃零食／打機／上網 <input type="checkbox"/> 2. 不停睡覺、不起床 <input type="checkbox"/> 3. 避開朋友／家人 <input type="checkbox"/> 4. 以飲酒／吸煙／吸食毒品方法發洩
第二部份	<input type="checkbox"/> 5. 發白日夢，想像一些更好的處境已出現 <input type="checkbox"/> 6. 告訴自己那事件並不是真實的 <input type="checkbox"/> 7. 相信會有奇蹟出現 <input type="checkbox"/> 8. 希望那事件並無發生
第三部份	<input type="checkbox"/> 9. 提醒自己不要為不能控制的事情擔心 <input type="checkbox"/> 10. 接受自己有不開心的情緒是正常的 <input type="checkbox"/> 11. 多做運動將不快情緒舒緩 <input type="checkbox"/> 12. 提醒自己儘量不要被情緒影響學業／工作
第四部份	<input type="checkbox"/> 13. 保持鎮定，找出問題的癥結 <input type="checkbox"/> 14. 找出處理方法，逐一試試 <input type="checkbox"/> 15. 找出自己能應付的作嘗試 <input type="checkbox"/> 16. 訂下計劃，儘量依據計劃而行
第五部份	<input type="checkbox"/> 17. 找人傾訴 <input type="checkbox"/> 18. 接受別人的慰問和關懷 <input type="checkbox"/> 19. 聽取別人的意見和經驗 <input type="checkbox"/> 20. 接受輔導
備註：第一部份是「逃避」，第二部份是「不切實際的想法」，第三部份是「處理情緒」，第四部份是「處理困難事件」及第五部份是「尋找支持和協助」，可比較每部份的分數，第一及二部份的分數愈高，表示愈有困難應付危機，第三至五部份的分數愈高，愈表示有能力應付危機。	