

解難篇

1. 勇於嘗試是解決問題時的一個好開始，不要誇大問題及低估自己能力而逃避面對困難。
2. 面對困難時，要抱著樂觀、開放和積極的理想態度。

樂觀	開放	積極
正面的想法，信心十足。	接納意見，靈活變通。	勇於面對，主動處理。

3. 運用解決問題的步驟，可增加個人解決困難的能力。

解難五步驟

第一步 鎮靜情緒

- 檢視個人情緒狀況
- 運用鎮靜情緒的方法

第二步 認清問題

- 要指出問題所在及嚴重性
- 分析問題帶來的後果

第三步 尋找可行方法

- 經驗借鏡
- 諮詢他人的意見
- 參考資料

第四步 選取最佳方法

- 分析每一個方法的利與弊，選擇一個最好的方法
- 計劃和實行

第五步 進行檢討

- 總結經驗
- 檢討鎮靜情緒的方法是否有效、有否認清問題、有否嘗試尋找多個可行方法
- 檢討實行方法的進度 and 效果
- 從經驗中學習，避免重蹈覆轍