問題解決學習單

解題達人：　　日期：　　年　　月　　日

靜	☐安靜的慢慢深呼吸 5~10 次
想	我的困難／問題是： ☐課業： ☐人際： ☐其他（例如：做決定、時間管理…）：
記	寫下/畫出/說出我想到或曾用過的方法： 1. _____ →可能結果：_____ 2. _____ →可能結果：_____ 3. _____ →可能結果：_____
選	我覺得最好的方法：_____ 因為：_____。
做	☐我做到了，結果：_____。 ☐我只做到部分，結果：_____，因為_____。 ☐我沒做到，結果：_____，因為_____。

簽名：

問題解決學習單

解題達人：　　日期：　　年　　月　　日

靜	☐安靜的慢慢深呼吸 5~10 次
想	我曾經遇過『己所不欲』的困境是：(例如不要的玩具、不敢吃的食物、不喜歡的衣服、不想寫的作業…) ☐_____ ☐_____
記	寫下/畫出/說出**我想到或我曾用過**處理『己所不欲』的方法： ☐_____ →可能結果：_____ ☐_____ →可能結果：_____
選	我決定處理『己所不欲』方法是：_____。 因為：_____。
做	☐我做到了『己所不欲，勿施於人』，結果是：_____。 ☐我沒做到『己所不欲，勿施於人』， 因為：_____， 結果：_____。

簽名：

問題解決學習單

解題達人：　　日期：　　年　　月　　日

靜	☐安靜的慢慢深呼吸 5~10 次
想	我想要達成『**有志者事竟成**』的目標是：(例如學會跳繩、把圖畫完、做好美勞、完成房間打掃…) ☐_____ ☐_____
記	寫下/畫出/說出我想到**可以達成『有志者事竟成』目標的方法**： ☐_____ →可能結果：_____ ☐_____ →可能結果：_____
選	我覺得最適合**達成『有志者事竟成』的方法**是：_____。 因為：_____。
做	我預計 ☐___天　☐___星期　☐___月 做到『**有志者事竟成**』。 當我成功時，我_____。

簽名：

問題解決學習單

解題達人：　　日期：　　年　　月　　日

靜	☐安靜的慢慢深呼吸 5~10 次
想	我發現自己的『**優點**』是：(例如身材高大、做事細心、動作靈活、誠實可靠、謙虛有禮、寫字整齊…) ☐_____ ☐_____
記	寫下/畫出/說出我的『**優點**』可以**做什麼**： ☐_____ →結果：_____ ☐_____ →結果：_____
選	我決定用我的優點在 ☐家裡　☐學校　☐其他_____ 來做：_____。
做	☐我運用了我的優點，結果：_____。 ☐我沒運用我的優點， 因為：_____， 結果：_____。

簽名：

問題解決學習單

解題達人：　　日期：　　年　　月　　日

靜	☐安靜的慢慢深呼吸 5~10 次
想	我經常做的『休閒活動』是：(例如看書、畫圖、聽音樂、玩電玩、唱歌、游泳、打球、跳舞、看電視、旅行、健走、慢跑、上網、看電影…) ☐_____ ☐_____
記	寫下/畫出/說出我喜歡做的**『休閒活動』**： ☐_____ →結果：_____ ☐_____ →結果：_____
選	我覺得最適合**我現在的『休閒活動』**是： _____。
做	☐我最常做的**『休閒活動』**是：_____， 做完讓我覺得_____。 ☐我還可以做的**『休閒活動』**是：_____， 因為：_____。

簽名：

問題解決學習單

解題達人：　　日期：　　年　　月　　日

靜	☐安靜的慢慢深呼吸 5~10 次
想	我常常**來不及**做的事（例如刷牙、洗臉、吃早餐、洗澡、整理書包、換衣服、看書、聽音樂、喝牛奶、穿鞋襪、寫功課、帶餐具、…)是： ☐_____ ☐_____
記	寫下/畫出/說出我可以**改善來不及**做的事： ☐_____ →這樣就可以：_____ ☐_____ →這樣就可以：_____
選	我覺得**立即有效**的改善方法是： _____。
做	☐我做到改善_____，做到後讓我覺得_____。 ☐我沒有做到改善_____，因為_____。

簽名：

問題解決學習單

解題達人：　　日期：　　年　　月　　日

靜	□安靜的慢慢深呼吸 5~10 次
想	我認為可以**和他人分享**的事物（例如食物、衣物、圖書、文具、功課筆記、音樂、玩具、想法、愛心、關心、…)是： □_____ □_____
記	寫下/畫出/說出我曾經**和他人分享**做的事： □_____ →這樣我覺得：_____ □_____ →這樣我覺得：_____
選	我還想要**和他人分享**的是： _____。
做	□我和_____分享_____，做完後讓我覺得_____。 □我沒有做到和他人分享_____，因為_____。

簽名：