

不要坐着不动， 要制定计划！

姓名

日期

1. 我要做什么？

我计划中的任务——

问题 - 有助于理解或改变我的现状吗？

是

否

2. 我什么时候去做？

问题 - 够具体吗？我能在做完时知道已完成吗？

是

否

3. 会出现什么问题或困难， 我将如何克服？

问题 - 是现实的、可行的以及能够实现
的吗？

是

否

心情打分（若适用）

我的下次联系时间

重新安排详细说明：
记住——如果你事先知道你无法前来咨询，
请联系你所在地的工作支持者。
请注意：如果你正在苦苦挣扎，或感觉更糟糕，
或在任何时候想自杀，请去看医生、去急诊室、
或致电 NHS 24 小时 / 直通热线

