

你所做的令你陷入 困境的事情

对照表——表 1

你是否		打勾
喝酒太多	改善你的感觉——或改善你的睡眠	<input type="checkbox"/>
吃东西来获得安慰?	被称之为“安慰型饮食”	<input type="checkbox"/>
花钱太多	我们称之为“购物疗法”	<input type="checkbox"/>
冒险	你会给自己造成真正的损害	<input type="checkbox"/>
自残	这样做帮不了你很久	<input type="checkbox"/>
爱缠人	这会使别人远离你	<input type="checkbox"/>
攻击别人	这会让你感觉孤独	<input type="checkbox"/>
欺负他人	并不证明你真的很强大	<input type="checkbox"/>
在商店偷窃	留下犯罪记录并不是什么刺激的事	<input type="checkbox"/>
逃避	退缩令你越来越没有自信	<input type="checkbox"/>

你所做的令你陷入困境的事情

对照表——表 2

你是否

碰到重要的事情容易冲动

例如：不仔细考虑就辞职

打勾

为失败 / 被拒绝做打算

做证明你不好、无用或失败的事情

打勾

成为电视迷 / 有网瘾

这不能取代现实的关系

打勾

想让其他人来解决所有问题

这会逐渐削弱你的自信

打勾

做事、做事、做事

你没有时间来满足自身的需要

打勾

喝太多的咖啡 / 可乐来振作精神

这会让你的睡眠紊乱

打勾

睡懒觉并且白天打盹

你晚上会睡不好

打勾

做事拖拖拉拉

让你自己和其他人产生挫折感

打勾

总是担心

事情去了又来，但问题得不到解决

打勾

其他：请在这里写下你所做的令你陷入困境的任何其他事情：