

把你弄得一團糟的事情

清單——第一頁

你有沒有

過量喝酒

以圖改善感覺或睡眠

如適用, 加“✓”號

為舒緩情緒進食?

這叫做「撫慰飲食」

如適用, 加“✓”號

花費過度

這叫做「追求快感的購物」

如適用, 加“✓”號

冒險行事

這可以帶來真正的傷害

如適用, 加“✓”號

自殘

這幫不了你多久

如適用, 加“✓”號

愛纏著別人

這會令人避開你

如適用, 加“✓”號

言語冒犯別人

會令你感到孤單

如適用, 加“✓”號

欺凌別人

這並非真正強者所為

如適用, 加“✓”號

店鋪盜竊

留下刑事紀錄不見得刺激好玩

如適用, 加“✓”號

避不見人

情緒每況愈下, 愈來愈缺乏自信

如適用, 加“✓”號

把你弄得一團糟的事情

清單——第二頁

你有沒有

處理重要事情時衝動行事

例如：不顧後果而辭掉工作

如適用，加“✓”號

自招挫敗/排斥

做一些足以證明自己不濟、無能或一事無成的事情

如適用，加“✓”號

終日沉迷電視/上網

這些都不能代替活生生的人際關係

如適用，加“✓”號

希望所有問題由別人解決

這會使你信心盡失

如適用，加“✓”號

做、做、做，做個不停

這樣你哪來時間處理自己的需要

如適用，加“✓”號

喝大量咖啡/可樂提神

這會擾亂你的睡眠

如適用，加“✓”號

日間睡覺或經常打瞌睡

這樣你晚上不會睡得好

如適用，加“✓”號

做事拖延

這樣你自己和別人也會感到沮喪

如適用，加“✓”號

終日擔憂

事情不停地轉，但問題無法解決

如適用，加“✓”號

其他：如有其他把你弄得一團糟的事情，請寫在這裏