

## 優缺點一覽表

### 使用說明：

1. 優缺點一覽表的使用範圍相當廣。無論是針對一個負面的感覺(如焦慮不安、怒氣沖沖、心情低落等)、負面的想法(如「我注定會失敗」)或是慣性行爲(如心情不好時暴飲暴食)，皆可使用此表格列出其優點和缺點。
2. 此表格對於生涯諮商或是案主面臨兩難的情況亦有幫助。
3. 此表格不須計分；質性評量較分數的加總更爲有意義。
4. 使用時機：此表格適用於任何治療階段。



## 優缺點一覽表

我要評量的是： \_\_\_\_\_

優點

缺點

優點	缺點