**社會技巧簡要步驟**

**資源班社會技巧-自我效能篇 工作社會技巧-問題解決篇**

1. **單元一：解題達人 單元一：解題高手**
2. **靜：冷靜 停：停下來冷靜**
3. **思：思方法 想：想方法**
4. **GO！：採取行動 做：馬上做**
5. **單元二：反求諸己 單元二：再試一下**
6. **靜：平靜 停：停下來冷靜**
7. **思：思新法 想：想新法**
8. **修：修方法 修：修方法**
9. **單元三：自我激勵! Fighting! 單元三：給自己按個讚！**
10. **靜：沉靜 停：停下來冷靜**
11. **思：思前後 想：想好處**
12. **讚：讚自己 讚：馬上讚**
13. **單元四：歡喜做，甘願受 單元四：我能承擔**
14. **靜：冷靜 停：停下來冷靜**
15. **思：思當初 想：想當初**
16. **果：擔後果 果：擔後果**