

Thinking skills reference

思考技能参考

执行操作技能

- 处理过渡，从一种思维模式或一项工作转换到另一种或另一项（转换认知模式）
- 以符合逻辑或预设的顺序做事情
- 时间观念
- 兼顾多种思考或想法（工作记忆）
- 对需要持续注意力工作的坚持（意志力）
- 对由目标驱使的活动保持专注（持续注意力或专注）
- 无视无关刺激（易受干扰性）
- 在（对他人或问题）回应前进行思考，考虑行为可能带来的结果和影响，预见力（内省式的而非冲动式的思考）
- 考虑到对一个问题的一系列解决方法

语言处理技能

- 用言语表达顾虑、需求或思考
- 找到或清晰阐述烦扰你的事情
- 理解（他人）所说的内容和 / 或对其迅速处理并进行回应

情感调控技能

- 控制沮丧或挫折的情绪化回应从而理智地思考（与感性的分离）
- 长期控制易怒情绪或焦虑（在产生沮丧或挫折情绪的情境之外）

认知灵活性技能

- 看到“灰色地带”，对于“不定”思考（相对于有形的、字面的、非黑既白的思考方式和对于精准的需求）的接受
- 以假设或推断的方式思考，使用假设检验
- 应对与规则、常规、原计划的偏差
- 应对不可预测性、模棱两可、不确定性、和新奇性
- 改变原初想法或解决方案 / 应对（现实相较于）计划的改变或新的规则
- 将能指示需要对计划行为做出调整的情境因素纳入考虑
- 对信息精确解读 / 避免认知扭曲或思考中的偏见，例如一概而论或过分个人化（“每个人都针对我” “没人喜欢我”，“你总责备我”，“这不公平”，“我很笨”，“事情到我这儿就总是做不成”）

社交技能

- 对社交中的暗示和细微之处给予注意或精确解读
- 开启对话，加入群体(对话或活动)，与人建立联系

- 以恰当的获得注意
- 理解（个人）行为如何影响他人；经常对他人的回应感到意外
- 与他人共情，欣赏他人的视角或立场
- 理解个人如何与他人相处并被他人感知