

救世军

积极人生课程



第四课 压力

压力

目的：确定你生活中的压力和有效的对策。

问题常常会干扰和破坏我们的生活。这些可以从日常问题到导致与另一个人冲突的重大事件。当我们单独地看待这些问题时，它们的数量并不多，我们似乎也能应对。然而，这些日常的问题可能给我们带来艰难并导致压力。

我们处理压力的方法都不同。通过理解，耐心和智慧思维，可以解决生活中的压力。有些步骤可以采取来解决压力。

沟通

沟通是生活的一个重要方面，可以帮助我们帮助处理压力。能够与他人分享你的压力并寻求帮助是有益的。然而，压力也可能阻碍我们与他人的沟通。使用以下问题来思考你的沟通技巧。

	经常	有时	很少
你觉得被别人理解吗？			
你能表达自己所需要的吗？			
你能与别人分享自己的感受吗？			
人们明白你在说什么吗？			
你有去倾听以了解别人吗？			
你在对话中感觉舒适吗？			

压力的十大原因

勾选（√）那些在你的生活中引起问题或压力的原引：

1. 不确定-对人际关系、机遇、工作的安全感和未来情况的不确定。	
2. 无聊 - 无聊的生活方式，每天做同样的事情。	
3. 完美主义 - 想要最好但不能拥有它。有不切实际的梦想可以导致持续的沮丧和失望。	
4. 不耐烦 - 如果你对别人不耐烦，你也可能对自己不耐烦。	
5. 家庭问题 - 冲突，争论，失去孩子的可能性，家庭破裂（如离婚和分居）。	
6. 忙碌 - 太多的承擔而不能放松或休息。	
7. 愤怒 - 尤其是把愤怒放在心理而没有去解决它。	
8. 财务问题 - 没有钱支付账单，房贷以及因赌博和其他成癮問題造成的债务。	
9. 沟通不清楚 - 导致与他人的误解。	
10. 自尊心低 - 对自己评价不高	

压力的症状

在生活的所有要求和压力下，我们经常太忙，不能停下来考虑到这些情况对我们的心理，身体和灵魂的影响。以下清单将帮助你识别生活中某些压力的症状。

阅读列表并勾选（√）描述压力对你的健康的影响：

身体状况

- ☐ 食欲改变
- ☐ 头痛
- ☐ 颈/背痛
- ☐ 情绪不稳定
- ☐ 睡眠改变
- ☐ 哭闹
- ☐ 饮酒、吸毒或
吸烟增多
- ☐ 胃不舒适
- ☐ 血压问题

情绪状况

- ☐ 焦虑/担心
- ☐ 挫折
- ☐ 怀疑
- ☐ 不饶恕
- ☐ 愤世嫉俗
- ☐ 易怒
- ☐ 悲伤/抑郁
- ☐ 坏脾气

社交状况

- ☐ 不宽容
- ☐ 孤独
- ☐ 猛烈批评
- ☐ 保持沉默
- ☐ 性欲低
- ☐ 唠叨
- ☐ 与别人隔绝
- ☐ 缺乏亲密关系

精神状况

- ☐ 健忘
- ☐ 麻木
- ☐ 注意力不集中
- ☐ 效率低
- ☐ 态度消极
- ☐ 困惑
- ☐ 无聊
- ☐ 消极的自我对话

心灵状况

- ☐ 内心空虚
- ☐ 觉得生活没有意义
- ☐ 与上帝/更高的权力失去了关系
- ☐ 失去方向
- ☐ 失去喜悦
- ☐ 失去平安
- ☐ 讨价还价

你在生活中看到其他压力的症状吗？
