

附件 1:

《压力指数评分表》

以下这些问题，可以初步了解您的压力指数，请回想最近这一个月（或一直持续）以来，是否有以下情形，然后再参考最后的压力指数分析：（否定：0 分, 肯定:1 分）

1. 比以前更觉得容易头晕、脑袋昏沉。
2. 眼睛比以前更容易疲劳、视力模糊。
3. 有时会鼻塞，有时鼻子怪怪的。
4. 常感觉站起来时会头晕，而且还会瞬间头晕眼花，站不稳。
5. 有时会耳鸣，但以前并没有此情形。
6. 火气大（嘴破、长痘子）的情形比以前更容易发生。
7. 经常喉咙痛或干涩。
8. 常感冒，而且不容易好，感觉抵抗力变差了。
9. 舌头经常长白色舌苔，但以前并不会。
10. 以前喜欢吃的东西，现在并不觉得那么想吃，对食物的喜好逐渐改变。
11. 觉得胃里的食物没有被消化，常觉得胃怪怪的。
12. 肚子发胀、疼痛以及比以前更常出现腹泻便秘交替出现的情形。
13. 肩、颈、背部和腰部常感到疼痛或僵硬。
14. 比以前更容易疲劳，而且疲劳好像不太能消除。
15. 体重下降，有时会没有食欲；或反之，无食欲性的暴饮暴食。
16. 稍微做点事就立刻感到疲惫或情绪烦躁。

17. 有时早上起床时仍觉得精神差，好像没睡饱。
18. 觉得身体生病了，却检查不出原因。
19. 对工作提不起劲，注意力也无法集中。
20. 跟以前比起来，夜里难以入睡。
21. 常常做梦，但以前并不会。
22. 半夜常会醒过来，然后就不容易睡着了。
23. 常会突然觉得喘不过气来，好像缺氧快死了一样。
24. 有时会有心悸的症状，以前并不会。
25. 有时觉得胸口好像被勒紧般疼痛或闷闷的。
26. 容易为一点小事就生气，觉得烦躁不安。
27. 容易迁怒到跟自己亲近的亲友身上。
28. 手脚常觉得冰冷，以前不太会有这种情形。
29. 容易流汗，尤其是手掌及腋下。
30. 大家觉得好笑的事，自己却觉得笑不出来。
31. 不太想与人接触，觉得麻烦，情愿一个人待在家，但以前并不会。

请先评定自己的分数，然后参考下面的解释。

计分方式：（一题一分）

00～05 分 正常。

06～10 分 轻度压力——建议改变心情，维持正常生活作息。

11～20 分 中度压力——找医生或心理老师减压，设法减轻身心的症状。

21~31 分 强度压力——身心状况有危险，请尽快找专科医师等专业人士协助。

详细解析：

0-5 分：你平时应该很快乐，不仅感觉自在舒服，也不会有困扰自己的想法，身体状况也维持的还不错。想必你是个非常清楚如何调节自己压力的人。

6-10 分：建议你改变心情，维持正常生活作息。最近的你在生活上有些令你感到压力的事情喔！虽然是小小的事情，不过好像有一点点让你感受到小小的情绪紧张啊！不过没什么太大的关系，现代的人有轻度的焦虑是很正常的。你只要多关心一下自己的身体和你在意的东西，想想有什么方法可以解决问题，或找你的朋友谈谈你的状况，相信你可以慢慢让自己感觉舒服。

11-18 分：最近的你是不是生活上有些令你感到有压力的事情，让你感到有点喘不过气来呢？那种压力虽然还不是太重，可是似乎开始影响你现在的生活中了。建议你找朋友聊聊天，或者找时间去户外走走，或做些让自己放松快乐的事情……总之，适当的照顾自己，舒缓一下自己的生活压力。这样才不会更严重的影响到你，让你身心受到更大的煎熬。

19-23 分：现在的你可能会觉得全身都不太对劲，蛮紧绷的感觉。这样的状况如果只出现在最近这几天还好，如果已经持续了好几个月了，也许你可以到心理老师或治疗师谈谈，或看一些自助的书籍。通过他们的帮忙，你可以重新过上舒服自在的生活。

24-31 分：最近的你，可能会觉得心情非常烦躁，常常心跳很快、注意力不集中，也可能觉得睡眠不安稳，难以入睡，或容易口干舌燥、疲累、非常不安。如果类似情况有许多次同时发生在你身上，而且好几个月了，那么你真的非常需要找医生帮你缓解焦虑状态。吃些药也许可以缓和生理上的不舒服；同时如果能与心理老师或治疗师谈谈，也许你将不会觉得无助。

附件 2:

心理身体紧张松弛测试表 (PSTRT)

依据每项题目中所述情况出现的频率，写出评分：总是—4 经常—3 有时—2 很少—1 从未—0			
目题	评分	题 目	评分
1、我受背痛之苦	_____	26、沉迷游戏或小说	_____
2、我的睡眠不定且睡不安稳	_____	27、我很敏感	_____
3、我有头痛	_____	28、我觉得自己像被四分五裂了似的	_____
4、我颞部疼痛	_____	29、我的眼睛又酸又累	_____
5、若须等候，我会不安	_____	30、我的腿或脚抽筋	_____
6、我的后颈感到疼痛	_____	31、我的心跳快速	_____
7、我比多数人更神经紧张	_____	32、我怕结识人	_____
8、我很难入睡	_____	33、我手脚冰冷	_____
9、我的头感到紧或痛	_____	34、我患便秘	_____
10、我的胃有毛病	_____	35、我未经医师指示使用各种药物	_____
11、我对自己没有信心	_____	36、我发现自己很容易哭	_____
12、我对自己说话	_____	37、我消化不良	_____
13、我忧虑财务问题	_____	38、我咬指甲	_____
14、与人见面时，我会窘怯	_____		
15、我怕发生可怕的事	_____		

16、白天我觉得累	_____	39、我耳中有嗡嗡声	_____
17、下午我感到喉咙痛，但并非由于感冒	_____	40、我小便频密	_____
18、我心情不安，无法静坐	_____	41、我有胃溃疡的毛病	_____
19、我感到非常口干	_____	42、我有皮肤方面的毛病	_____
20、我有心脏毛病	_____	43、我的咽喉很紧	_____
21、我觉得自己不是很有用	_____	44、我有十二指肠溃疡的毛病	_____
22、我吸烟	_____	45、我担心我的学习	_____
23、我肚子不舒服	_____	46、我口腔溃疡	_____
24、我觉得不快乐	_____	47、我为琐事忧虑	_____
25、我流汗	_____	48、我呼吸浅促	_____
		49、我觉得脸部紧迫	
		50、我发现很难做决定	
		你的总分是：	

PSTRT 压力程度分析表

分 数	分 析
93 或以上	这个分数表示你确实正以极度的压力反应在伤害你自己的健康。你需要专业心理治疗师给予一些忠告，他可以帮助你减轻你对于压力源的知觉，并帮助你改良生活的质量。
82-92	这个分数表示你正经历太多的压力，正在损害你的健康，并令你的人际关系发生问题。你的行为会伤害自己，也可能会影响他人。因此，对你来说，学习如何减除自己的压力反应是非常重

	视的。你可能必须花许多时间做练习，学习控制压力，也可以寻求专家的帮助。
71-81	这个分数显示你的压力程度中等，可能正开始对健康不利。你可以仔细反省自己对压力源如何做出反应，并学习在压力出现时，控制自己的肌肉紧张，以消除生理激活反应。心理老师会对你有帮助，要不然就选用适合的肌肉松弛录音带。
60-70	这个分数指出你生活中的兴奋与压力量也许是相当适中的。偶尔会有一段时间压力太多，但你也许有能力去享受压力，并且很快地回到平静的状态，因此对你的健康并不会造成威胁。做一些松弛的练习仍是有益的。
49-59	这个分数表示你能够控制你自己的压力反应，你是一个相当放松的人。也许你对于所遇到的各种压力源，并没有将它们解释为威胁，所以你很容易与人相处，可以毫不惧怕地担任工作，也没有失去自信。
38-48	这个分数表示你很不易被遭遇的压力事件所动，甚至是不当一回事，好像并没有发生过一样。这对你的健康不会有什么负面的影响，但你的生活缺乏适度的兴奋，因此趣味也就有限。
27-37	这个分数表示你的生活可能是相当沉闷的，即使刺激或有趣的事件发生了，你也很少作反应。可能你必须参与更多的社会活动或娱乐活动，以增加你的压力激活反应。
16-26	如果你的分数只落在这个范围内，也许意味着你在生活中所经历的压力经验不够，或是你并没有正确地分析自己。你最好更主动些，在工作、社交、娱乐等活动上多寻求刺激。做松弛练习对你没有什么用，但找一些辅导也许会有帮助。

51选校网

附件 3:

管理压力的方法

1. 冥想放松训练法

(1) 开始，闭上眼睛，做一个舒服的缓慢的深呼吸。当你呼气时，感受你的全身变得冷静下来。重复几次更加舒服的、缓慢的深呼吸，感觉到小腹随着吸气膨胀，随着呼气缩回。

(2) 当你感觉准备好了，在下次呼吸时，想象所吸的空气是纯洁的白色云彩，干净并新鲜，当你缓慢吸入这样的空气时，感觉它们首先流进你的头部，然后顺着脊柱缓慢下降，被最终停留在脊柱的下端；当你呼气时，感觉空气从你的腹部出来进入你的嘴或鼻子里并呼出，想象你呼出的是昏暗的黑色云彩，想象那是发生在你思维中的一个问题，让它随着你的呼气离开你的身体。

(3) 在下次吸气的时候，想象是在缓慢地从鼻子吸入干净的新鲜空气，它代表着冷静和宁静。再一次地，感觉它流入你的头部然后流下你脊柱；当你呼气时，感觉空气从肺部最底部流出并从嘴里吐出，想象你正在排出困扰你的想法或感觉（这样的感觉不会再对你产生困扰，并阻碍你前行的步伐）。当你呼气时，想象是昏暗的黑色云彩从你的嘴里吐出。

(4) 这样重复地呼吸不同的云彩大约十次，注意你想象的云彩。将注意力放在感觉自己正变得更加放松和冷静上——因为吸入了干净新鲜的云彩，你的思维更加的冷静。然后你呼出的空气也变得与吸入的空气一样的干净新鲜。

2. 渐进式肌肉放松训练法

这项练习一般可以坐着或者躺着来做。开始，先蜷缩或者紧绷你的双脚，有意识地紧绷至放松肌肉，1 组 10 次，做七八组（不要做到疼）。

保持蜷缩状态，同时体会肌肉紧张的感觉，继续保持七八秒，然后放松蜷缩状态。把意识集中到你的双脚上，感受放松的快感，留意这时候与之前紧张时候的感觉差异。来一个美妙的、完整的深呼吸，慢慢将气呼出来。

现在紧绷小腿。你可以尽量用手触摸自己的脚趾，使腿部弯曲。保持这个姿势七八秒，然后放松你创造的紧张状态，感受你小腿上的放松感觉。接着来一个悠长的深呼吸，然后继续这个紧张—放松的过程，活动你的大腿、胯部、臀部、腹部、胸部、背部、颈部、肩部（耸肩到耳朵）、大臂、小臂、手（攥拳）、脸下部（下巴、嘴、舌头）、脸上部（眼睛、额头、眉毛），最后一下紧绷全身，保持大约 10 秒时间。然后深吸一口气，再慢慢呼气，完全放松下来。这时候，你的心境应该会非常舒缓、放松。

3. 签订放松合约

本练习的目的是要帮助你消除引发压力的不良思维模式，养成放松的习惯。如果你与自己签下一份合约，将更有可能成功改变生活中那些导致紧张的事物。建议你明确减压目标，并承诺在某个特定时期达成目标，以下就是拟制这份放松合约的方法。

我_____，同意承诺在以下几星期里达到以下目标，从而增强我的健康体质，改善我的生活质量，这份与我自己签订的合约从_至_有效。届时，我将再次评价我的目标是否达成。

我为自己设定的两个控制压力的目标是（一定明确并量化目标，比如，12月1日在10分钟内跑完1公里）：

目标 1:

目标 2:

我意识到，我的以下行为可能破坏我的计划：

所以我要这样做来避免这种情况的发生：

支持我完成目标的家人和朋友们有：

达成目标之后，我将得到这样的回报：

遵守这份合约将给我带来的好处是：

签名:

证人:

日期:

51选校网