

你如何应对压力？

我们不能总是控制生活中压力的来源，但我们可以控制我们对压力的反应。查看下面的列表，并在您承受压力时所做的事情旁边的方框中打勾。

健康的应对方式	不太健康的应对方式
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 计划和吃有营养的饭菜<input type="checkbox"/> 经常锻炼<input type="checkbox"/> 保持工作/生活平衡<input type="checkbox"/> 计划有趣的活动或短途旅行<input type="checkbox"/> 需要时寻求帮助<input type="checkbox"/> 睡眠充足，感觉休息<input type="checkbox"/> 专注于积极<input type="checkbox"/> 保持水分<input type="checkbox"/> 做一个放松的活动来充电<input type="checkbox"/> 留在你的待办事项清单上<input type="checkbox"/> 坚持预算	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 不吃饭/少吃有营养的食物<input type="checkbox"/> 避免运动<input type="checkbox"/> 长时间工作或将工作带回家<input type="checkbox"/> 不占用私人时间<input type="checkbox"/> 保持感情，不寻求帮助<input type="checkbox"/> 睡得比需要的多或少<input type="checkbox"/> 专注于负面<input type="checkbox"/> 疲倦时使用咖啡因或尼古丁<input type="checkbox"/> 使用酒精放松<input type="checkbox"/> 不处理重要任务<input type="checkbox"/> 忽略您的预算/资金状况

应对压力的行动计划：查看您所做的复选标记。您想尝试什么来帮助您以健康的方式应对压力？

写在这里：_____

你会做什么来实现你的目标？（列出一些动作）

你什么时候开始？_____

有哪些可能会妨碍您的事情？

你会做什么来克服它们？（写 If/Then 语句）

在你尝试了一段时间的新行为之后，花点时间想想它是如何进行的。什么有效？什么没有？写下新目标，继续前行！