

## 您承受壓力程度指數是多少？

### ※壓力承受度檢查表

針對以下 20 題項目，選擇符合自己的程度，並在數字上畫○，算出總分

	極少	偶爾	經常	隨時
1 冷靜的判斷力	1	2	3	4
2 個性開朗	1	2	3	4
3 樂於表現	1	2	3	4
4 感覺愉快	1	2	3	4
5 在意別人的臉色	4	3	2	1
6 態度積極	1	2	3	4
7 羨慕別人	4	3	2	1
8 喜歡活動	1	2	3	4
9 挑別責難別人	4	3	2	1
10 看到別人的優點	1	2	3	4
11 融會貫通	1	2	3	4
12 接到來信，立刻寫回信	1	2	3	4
13 樂天派	1	2	3	4
14 確認事實	1	2	3	4
15 關懷別人	1	2	3	4
16 會感謝別人	1	2	3	4
17 朋友很多	1	2	3	4
18 家庭失和	4	3	2	1
19 工作辛苦	4	3	2	1
20 有個人興趣、嗜好	1	2	3	4
合計				點

### 結果

- 39 分以下 抗壓性低、怕壓力
- 40-49 分 抗壓性中等程度
- 50 分以上 抗壓性高、不怕壓力

※你瞭解自己是否是屬於“釋出壓力荷爾蒙”的人？

- ◎無時無刻留意時間
- ◎上進心強
- ◎責任感重
- ◎埋首於工作
- ◎在假日仍掛念工作問題
- ◎好勝，競爭心比別人強一倍
- ◎性急而易發脾氣，具攻擊性
- ◎凡事勇於挑戰
- ◎經常把自己和他人比較
- ◎討厭輸給別人
- ◎定下目標，就勇往直前
- ◎假如不全力以赴，就會很自責
- ◎除工作夥伴之外，不和其他人交往
- ◎沒有所謂興趣或嗜好

資料來源：『身心舒眠使用手冊 丁美月著』

註：有關壓力狀況，可參考『身心舒眠使用手冊』，這本使用手冊有簡易測驗、圖表、問答、練習、方法、概念及身心舒眠 CD。可 E-mail:life2368@hotmail.com 或電 02-2368-8901 詢問。