

在不同的生活週期，會有不同的壓力狀況，

現況的您是屬於什麼階段的生活周期？您處在什麼樣的壓力狀態？

範例如下面所說明：

●生活週期與壓力因素

嬰幼兒期 (0-5 歲)	<ul style="list-style-type: none">• 母子關係(感情不足、斷奶、母親不在、因弟妹誕生而不能受到完善照顧的不安)• 家庭問題(雙親不和、分居、離婚、疾病、死亡、家人不和)• 進入幼稚園的不安
學童期 (6-14 歲)	<ul style="list-style-type: none">• 與雙親的關係• 雙親不在(父母都在工作、單身至外地工作、離婚等)• 雙親的夫婦關係 • 雙親的教育態度• 朋友關係(被欺負等)• 與老師的關係• 成績不佳 • 入學、轉學等不安
青春期 (15-18 歲)	<ul style="list-style-type: none">• 親子關係(自立與依賴雙親的糾葛)• 朋友關係• 與教師的關係• 入學考試 • 成績不佳 • 升學失敗 • 伴隨升學的不安• 社團活動• 戀愛、失戀• 性的成熟所引起的身心變化
青年期 (19-25 歲)	<ul style="list-style-type: none">• 自我確立的糾葛• 伴隨升學、就職離開雙親的獨立、遷居• 成績不佳 • 伴隨升學的不安• 朋友關係• 戀愛、失戀• 對於人生的糾葛• 升學、就職的失敗
成人期 (25-40 歲)	<ul style="list-style-type: none">• 結婚• 懷孕、生產、育兒• 和配偶不和、分居、離婚• 工作上的問題(工作內容與適性、職場的人際關係、升遷、調職、轉職等職場環境的變化，通勤時間與服勤時間、失業等)
中年期 (40-50 歲)	<ul style="list-style-type: none">• 和配偶不和、離婚• 單身至外地工作、夫妻都在工作• 孩子的升學問題

	<ul style="list-style-type: none"> • 工作上的問題（職場的人際關係）、陞遷競爭、升職、調職等（職場環境的變化） • 成人病的病發 • 雙親的疾病、看護、死別
初老期 (50-65 歲)	<ul style="list-style-type: none"> • 和配偶的關係 • 子女的獨立 • 屆齡退休 • 因派至其他單位所引起的職場環境變化 • 更年期 • 與雙親的死別 • 朋友、熟人的死亡 • 經濟不安 • 認知在社會上的極限 • 宿疾
老年期 (65 歲以上)	<ul style="list-style-type: none"> • 配偶的疾病、死亡 • 近親的死亡 • 朋友、熟人的死亡 • 長期治療 • 責任、生活意義的喪失 • 和子女同居、遷至老人之家等

● **生活習慣**也是壓力重大危險因素

例如：吃太多、肥胖、抽菸、飲酒過度、生活不規則、缺乏運動、過度工作

● **寫下您目前是屬於什麼階段的生活周期？您處在什麼樣的壓力狀態？**

生活周期：_____

壓力狀態：1.

2.

3.

4.

5.

資料來源：『身心舒眠使用手冊 丁美月著』

註：有關壓力狀況，請詳閱『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。