

壓力測試

請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況：

1. 覺得手上工作太多，無法應付。
2. 覺得時間不夠用，所以要分秒必爭。例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快速。
3. 覺得沒有時間消遣，終日記掛著工作。
4. 遇到挫敗時很易會發脾氣。
5. 擔心別人對自己工作表現的評價。
6. 覺得上司和家人都不欣賞自己。
7. 擔心自己的經濟狀況。
8. 有頭痛/胃痛/背痛的毛病，難於治愈。
9. 須要借煙酒、藥物、零食等抑制不安的情緒。
10. 須要借助安眠藥去協助入睡。
11. 與家人/朋友/同事的相處令你發脾氣。
12. 與人傾談時，打斷對方的話題。
13. 上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。
14. 太多工作，不能每件事做到盡善盡美。
15. 當空閒時輕鬆一下也會覺得內咎。
16. 做事急躁、任性而事後感到內咎。
17. 覺得自己不應該享樂。

計分方法：從未發生 0 分，間中發生 1 分，經常發生 2 分。

0-10 分：精神壓力程度低，但可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高。

11-15 分：精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，仍可應付。

16 分或以上：精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法。

尋找「快樂」的秘訣

「正向心理學」“Positive Psychology”常談及尋找「快樂」的秘訣，對心理健康的發展帶來重要的幫助。研究指出，以財富、學歷、居住環境、社會名譽、愛情、人際關係或宗教等去尋找快樂，並不十分成功。例如財富可提高基本的生活質素，但當生活條件達到某一水平後，更多的財富就不會帶來更多的快樂。同樣地有人以為有健康就有快樂，但研究卻指出快樂來自對健康的主觀感受而非客觀的健康狀況，即是你覺得自己健康較你是否健康更影響你是否快樂。

其實，真正的快樂是來自對生活態度的改變，故大家不妨嘗試帶著「積極愉快的態度」（Be-Happy Attitude）去生活。

1. 以謙虛的態度接受別人

自滿和驕傲把我們孤立，使人覺得接受別人的幫助就是自己懦弱的表現。太堅強的性格將旁人的關懷拒諸門外。願意改變自己，可增加獲得快樂的機會。

2. 持守「逆境必會過去」的信念

不怨天、不由人，惟有提醒自己不要活在失敗的陰影中，或讓自己成為哀傷的僕人，甚至是「可憐蟲」時，才會有積極的生活信念。

3. 保持心境平靜，發揮堅毅精神

情緒平和是十分重要的，沉著氣，發揮內在的潛能，亦是轉危為機一個成敗的關鍵因素。怒氣驅散快樂，只有「忘記」及「寬恕」幫助我們愉快地過每一天。

4. 致力完成「正確的好事」

不會被權力、財勢或名利影響而去做不恰當的事情。有時及早作出拒絕“say no”是需要的，以免夜長夢多，或因錯誤的決定而導致自己活在不快樂中。正直的人格令生活更愉快，擁有及追求理想亦能堅定你的意志。

5. 保持「平常心」

我們首先要接受「人生不如意事十常八九」，無人能倖免於痛苦、傷害、不幸或不公平的事，若常選擇以「唔高興」的態度去處理困難時，只會影響身體健康，令胃口、睡眠、血壓等大受影響。

6. 快樂由自己選擇

最後，相信「我可以選擇愉快地生活」、「我可以用正面的態度去面對生活」，並且「我常常堅守以上【積極愉快的態度】的原則」等，都足以讓你擁有愉快美滿的人生。