


# 压力预防计划表

压力管理课程 · 整合与维持工具

 恭喜你完成了6周的压力管理课程！这张表将帮助你整合所有学到的技能，并制定长期的维持计划。

## 第一部分：我的压力管理技能清单

回顾这6周，你学到了很多技能。在你已经掌握的技能旁边打勾：

技能	已掌握	需要加强
识别压力信号	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
使用压力日记追踪模式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
区分可控与不可控	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
识别压力思维	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
认知重构技术	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
时间管理矩阵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
边界设定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
问题解决策略	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
呼吸放松技术	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
渐进式肌肉放松	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
正念冥想	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 第二部分：我的预警信号

识别那些告诉你“压力正在累积”的早期信号：

信号类型	我的个人预警信号
身体信号	
情绪信号	

信号类型

我的个人预警信号

思维信号

行为信号

## 第三部分：应对计划

当预警信号出现时，我会这样做：

应对步骤

具体计划

立即可做的行动

当天要做的调整

需要联系的支持人员

## 第四部分：每周维持计划

活动	频率	我的计划
压力日记	每天记录	
呼吸放松练习	每天1-2次	
正念冥想	每周3-5次	
时间管理回顾	每周	
边界设定检查	每周	
身体活动	每周3-5次	

## 第五部分：我的支持系统

支持类型	人名/资源	联系方式
家人		
朋友		
专业人士		
危机支持	心理热线：400-161-9995	

♥ **记住：**压力管理是一个持续的过程，不是完成课程就结束了。你已经学到了很多工具，现在需要的是持续练习和应用。

🌱 **成长寄语：**你用了6周的时间学习压力管理技能。无论你现在的状态如何，请记住：你已经有能力更好地管理自己的压力。继续保持这些好习惯，你已经比开始时更强大。

---

来源：压力管理专项课程·压力预防计划表

制作：暖暖心理工作室