



# 创建“无需处理事项”清单

您可能听说过说“不”的力量，以及在个人生活和职场设定合理界限的重要性。您也许出于有序规划和管理压力的原因而创建一份“待办事项”清单，这不失为一个好方法。但是您有没有想过创建一份“无需处理事项”清单呢？

创建这份清单可以帮助您明确让您费脑、费神又费力的事项。您可以使用下方的工作表来着手创建。

**在每个方框中填写经常导致以下情况的事项、活动和/或人：**

使我感到自己没被看到、没有获得支持、  
没被听到或没有安全感：

使我感到不知所措、紧张、焦虑和/或压力过  
大：

让我感到自己的价值被低估：

使我感觉受到逼迫：

浪费我的时间，耗尽我的精力，或者我根本不  
喜欢：

使我心情不好：

花费太多时间和/或金钱：

现在再来读一下背面的清单。圈出五件您可以选择停止去做的事项。在下方记录这些事项。

### 我不会（做）：

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

接下来，使用这五条陈述来肯定自己转而选择去做的事项及其理由。

### 相反，我会：

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

#### 例如：

我不会花时间与 \_\_\_\_\_ 相处。  
拒绝邀请也无妨。

我不会同意明年假期回家。这样做太费钱而且压力很大。

相反，我会利用这段时间锻炼身体，这让我感觉良好，对健康有益。

相反，我会安排其他时间去看望父母，比如在假期出行高峰之后，那时票价会更便宜。

#### 资料来源：

国家心理健康研究所，“关心你的心理健康”。<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>，访问日期：2023年1月19日

哈佛商业评论，“为什么我们继续依赖（并钟爱）待办事项清单”。<https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists>，访问日期：2023年1月19日

帮助指南（HelpGuide），“在关系中设置健康的界限”。<https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm>，访问日期：2023年1月19日

抑郁症和躁郁症支持联盟，“为实现心理健康而设定界限的8项建议”。<https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/>，访问日期：2023年1月19日

由 eM Life 讲师 Andrea Lieberstein (MPH, RDN, RYT) 撰写

本计划不应用于紧急或紧急护理需求。若遇到紧急情况，请拨打 911 或前往最近的急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的护理。请咨询您的临床医生，了解具体的医疗保健需求、治疗或用药情况。由于存在潜在的利益冲突，不就可能涉及针对 Optum、其附属公司、呼叫者直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。本计划及其组成部分可能不面向特定的州或特定规模的团体提供，并且可能会有变更。可能适用承保除外和限制条款。