



製作一個「不可做事項」列表

您可能聽說過說「不」的力量以及在個人生活和工作中設定健康界限的重要性。一份善意的待辦事項列表可能是組織和管理壓力的好方法。但是你有沒有想過製作一個「不可做事項」列表呢？

製作自己的「不可做事項」列表可以幫助您確定什麼事情讓您的思想、身體和精神感到疲憊不堪。這是一個幫助您開始的工作表。

請在每個方框中填寫經常有以下特徵的事物、活動和/或人物：

沒有讓我感到被重視、支持、被聆聽或安全：

讓我感到不知所措、激動、焦慮和/或壓力過大：

讓我覺得自己的價值被貶低了：

讓我覺得有義務：

浪費我的時間，耗盡我的精力，或我根本不喜歡：

讓我心情不好：

花費太多時間和/或金錢：

現在請重新閱讀背面的列表。請圈出五件您可以選擇不再做的事情。把這些事情寫在下面。

接下來，請使用那五個陳述並肯定自己可以或將要做什麼以及原因。

我不會：

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

- 4 _____

- 5 _____

相反，我會：

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

- 4 _____

- 5 _____

例如：

我不會花時間與 _____ 在一起。
我可以拒絕邀請。

相反，我會利用這段時間鍛煉身體，這讓我感覺良好，對我也有好處。

我不會同意明年假期回家。這樣做太昂貴且壓力太大。

相反，我會安排其他時間去看望我的父母，比如在假期高峰之後，那時機票會更便宜。

資訊來源：

國家心理健康研究所，「Caring for your Mental Health」。 <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> 2023年1月19日讀取

《哈佛商業評論》，「Why we continue to rely on (and love) to-do lists」。 <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> 2023年1月19日讀取

《HelpGuide》，「Setting Healthy Boundaries in Relationships」。 <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> 2023年1月19日讀取

抑鬱症和躁鬱症支持聯盟，「Setting Healthy Boundaries in Relationships」。 <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> 2023年1月19日讀取

由 eM Life 導師 Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT 撰寫

本計劃不應用於緊急或急症護理需求。如有緊急情況，請致電 911 或前往最近的急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。請諮詢您的臨床醫生以了解具體的醫療保健需求、治療或藥物治療。由於可能存在利益衝突，我們不會就可能涉及針對 Optum 或其關聯公司或呼叫者直接或間接接收這些服務的任何實體（例如僱主或健康計劃）採取法律行動的問題提供法律諮詢。本計劃及其組成部分可能並非在所有州或所有團體規模都可用，並且可能會發生變化。承保範圍排除和限制可能適用。