

# 壓力的四個等級

	處在這個等級的徵兆	該如何做
<p>綠色</p> 	<p>有把握</p> <p>快樂</p> <p>覺得隨時準備好面對挑戰</p> <p>受挫之後很快復原</p> <p>能與人相處融洽</p> <p>感受到聖靈</p>	<p>這是理想狀態。在綠色這個等級，你正以健康的方式處理每天在生活、學習和進步當中的各種壓力源。</p> <p>請繼續努力做到最好，也要仰賴主。</p>
<p>黃色</p> 	<p>覺得緊繃、擔心、不安、焦慮、準備不及</p> <p>無法與人相處</p> <p>難以感覺到聖靈</p>	<p>偶爾處在 黃色等級是正常的。</p> <p>應付生活中的挑戰時，要善待自己；學習新技巧能幫助你變得更堅強，並提升你的能力。繼續禱告，然後盡力而為。仰望主來尋求幫助，並試試你將在本課中學到的一些技巧。</p>
<p>橘色</p> 	<p>疲憊不堪（身體和情緒）</p> <p>生病（例如，胃不舒服）</p> <p>易怒</p> <p>深感氣餒</p> <p>難以感覺到聖靈</p>	<p>沒有人喜歡處在橘色等級的壓力中，不過，這種情形很少會變成常態。</p> <p>研讀經文、應用本課中的建議時，祈求獲得指引。如果你在橘色等級超過三天了，請讓父母或值得信賴的成人知道，好讓他們能夠幫助你。</p>
<p>紅色</p> 	<p>長期沮喪、恐慌或焦慮</p> <p>感覺了無希望</p> <p>飲食、睡眠都有問題（可能導致生病）</p> <p>覺得不勝負荷</p> <p>無法繼續下去</p> <p>感覺被神遺棄</p>	<p>如果你在這個等級，請與父母或值得信賴的成人談，尋求幫助。</p> <p>不妨尋求專業幫助，並請求聖職祝福。不妨花些時間寫日記，並沉思本課的建議。或許要休息一下，在你有機會和一位值得信賴的成人談話之前，先暫停那些你覺得很難的指派任務。</p>