

压力的四个等级

	处在这个等级的征兆	该如何做
绿色 	有把握 快乐 觉得随时准备好面对挑战 受挫之后很快复原 能与人相处融洽 感受到圣灵	这是理想状态。在绿色这个等级，你正以健康的方式处理每天在生活、学习和进步当中的各种压力源。 请继续努力做到最好，也要仰赖主。
黄色 	觉得紧绷、担心、不安、焦虑、准备不及 无法与人相处 难以感觉到圣灵	偶尔处在黄色等级是正常的。 应付生活中的挑战时，要善待自己；学习新技巧能帮助你变得更坚强，并提升你的能力。继续祷告，然后尽力而为。仰望主来寻求帮助，并试试你将在本课中学到的一些技巧。
橘色 	疲惫不堪（身体和情绪） 生病（例如，胃不舒服） 易怒 深感气馁 难以感觉到圣灵	没有人喜欢处在橘色等级的压力中，不过，这种情形很少会变成常态。 研读经文、应用本课中的建议时，祈求获得指引。如果你在橘色等级超过三天了，请让父母或值得信赖的成人知道，好让他们能够帮助你。
红色 	长期沮丧、恐慌或焦虑 感觉了无希望 饮食、睡眠都有问题（可能导致生病） 觉得不胜负荷 无法继续下去 感觉被神遗弃	如果你在这个等级，请与父母或值得信赖的成人谈，寻求帮助。 不妨寻求专业帮助，并请求圣职祝福。不妨花些时间写日记，并沉思本课的建议。或许要休息一下，在你有机会和一位值得信赖的成人谈话之前，先暂停那些你觉得很难的指派任务。