**职场高压状态人群治未病干预方案**

**前言**

本方案由国家中医药管理局中医“治未病”重点专科协作组提出并归口。

本方案主要起草单位：广东省中医院。

本方案负责人：杨志敏，方案主要参与人：林嬿钊，范宇鹏，徐碧云，曾亮，宾炜，韦芳宁，严夏，张国雄，李海，叶子怡，陈欣燕，张嘉文，谭健成，陈润东，黄鹂，原嘉民，徐福平，张晓轩等。

本方案专家组成员：杨志敏、林嬿钊、林晓洁、李艳、宋光明、朱吉、张晋、卢峰、于国泳、张晓天、张振贤、汤军、吴节、尹艳、彭玉清、方泓、葛辛、韩兴军、黄金元、项凤梅、赵辉等。

**职场高压状态人群治未病干预方案**

1. **定义**

职场高压状态是指职场人群在明确的压力源下，导致的情绪或躯体的不适表现或体验，且在原压力源移除后，情绪或躯体不适可有一定程度的改善的一种状态。

1. **判定标准**

1 有明确的压力源，压力尺测定自评分值大于4。

压力尺测量 ：请评估您近1个月中工作、生活所承受的压力，并给它赋值（0为无压力，10为无法承受的压力），请将评估的压力程度在横线的合适位置画上点（○）。



2 焦虑自评量表（SAS）或抑郁自评量表（SDS）评分为中度或以下。即SAS标准分≤69分；SDS标准分≤72分；或特质应对方式问卷（TCSQ）>23.58±8.41分。

3 有明确的原压力源导致情绪或躯体的不适（以下一项或多项）：如情绪不稳定、易焦虑抑郁、精力不集中、注意力下降、颈肩腰等关节僵硬不舒、消化不良或睡眠障碍等。

4 原压力源移除后情绪或躯体不适可有一定程度的改善。

5 排除重大器质性疾病、明确的精神疾病及孕期妇女。

1. **干预方案**

职场高压状态可致心身同时受累，表现为焦虑、抑郁、失眠等症状，在中医学中与“郁证”、“不寐”中描述的类似。各种体质人群在高压状态下均表现为心身紧张，在心包经、肝经、心经的重点穴位常出现阳性反应点。本干预方案采取针灸、拍打疗法调经脉，释放缓解压力；静坐放松训练调息调心肾，使高压力者学会自主放松；配合沐足交通心肾，改善睡眠状态，健康茶饮辅助调肝解郁，共同达到“解郁舒压，安神畅情”，并使其学会自我调节压力和放松的方法。

1. **中医及心理特色疗法干预**

干预原则：以“解郁舒压，安神畅情”为基本治则，在取穴上以心经、心包经、肝经穴位为主。

**1 干预技术一：针刺干预（※）**

（1）功效作用

解郁舒压。可缓解因压力导致的焦虑紧张情绪，以及失眠、心悸、胸闷、肩臂拘紧不适等常见症状。

（2）实施步骤和操作细节

器具准备：25mm×25mm规格的毫针，75%医用酒精，医用棉签。

穴位定位：天泉：位于臂内侧，腋前纹头下2寸，在肱二头肌的长、短头之间。

曲泽：位于肘横纹中，当肱二头肌腱的尺侧缘。

内关：位于前臂掌侧，曲泽与大陵连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈

肌腱之间。

神门：位于腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

太冲：位于足背第1、2跖骨间，跖骨结合部前方凹陷中。

针刺顺序：依次针刺天泉、天泉曲泽连线的中上1/3处、天泉曲泽连线的中下1/3处、曲泽、内关、神门、太冲7个穴位。

操作手法：天泉、曲泽、内关直刺0.5-0.8寸，神门直刺0.3-0.5寸，进针以后，将针留置于穴位内，根据病情需要，可每隔数分钟进行提插捻转等操作以加强针感。

留针时间：30分钟。

干预频次：每周2-3次。

（3）注意事项

医者于针灸前先将手洗净，在针刺的部位用75%酒精消毒。操作体位以自然舒适、医师操作方便、便于取穴、留针为度。尽可能采用卧位以防止晕针。

（4）禁忌说明

过度劳累、饥饿、对针刺有畏惧情绪者，不宜立即针刺。体质虚弱者，刺激不宜过强，并尽量采用卧位。进针时需避开血管，以防出血。有自发性出血倾向或因损伤后出血不止者，不宜针刺。皮肤感染、溃疡、瘢痕部位，不宜针刺。

**2 干预技术二：掌拍心包经**

（1）功效作用

解郁舒压，安神畅情。

（2）实施步骤和操作细节

干预部位：双侧心包经天泉穴至大陵穴连线。

干预方法：以空掌循经以中等力度匀速拍打，方向自上而下。

干预时间：每一侧各拍打5分钟，共10分钟。

干预频次：每周5次。

备注：此项技术为无创操作，可在家中应用，或与第一项技术间隔使用。

（3）注意事项

如自行拍打心包经是只出现红润，不出痧，每天可拍打10分钟，如果出现红/紫/黑色痧点或痧团，需休息至褪净再进行第二次拍打。

（4）禁忌说明

过度劳累、饥饿、体质虚弱者，刺激不宜过强。有自发性出血倾向、或口服抗凝药物、或因损伤后出血不止者，不宜拍打。皮肤感染、溃疡、瘢痕部位，不宜拍打。

**3 干预技术三：中药沐足疗法**

（1）功效作用

沐足疗法具有温热效应；中药外用交通心肾，安神定志；中药香疗调肝解郁，调畅气机，共同起到舒缓压力的作用。

（2）实施步骤和操作细节

药物组成：檀香3克、玫瑰花9克、当归12克、甘松6克混合打粉。

干预方法：沸水浸泡15分钟后放冷或加入适量冷水，使水温适宜(<40-45℃)。将双足浸入，药液没过脚踝以上，浸泡15分钟或泡至前额后背微微出汗即可，不宜泡至大汗淋漓。有条件的者可在沐足后艾灸双涌泉5-10分钟。

干预频次：隔日1次。

（3）注意事项

水温并非越热越好，请不要超过45℃，防烫伤。饥饿时、饱食时均不宜沐足，需饭后1小时以上为佳。沐足后可饮用适量温开水。

（4）禁忌说明

忌用人群：肿瘤、心梗、严重高血压及精神疾病等严重疾者；泡浴局部皮肤损伤者；对药液过敏者不宜使用。

**4 干预技术四：静坐训练**

（1）功效作用

可使心神松静，心火下降，与肾水相交，达到敛降焦虑情绪、改善消化和睡眠的作用。

（2）实施步骤和操作细节

干预方法：初学者练习宜采用坐式。自然坐在椅子上，两腿保持下垂坐姿，大腿与地面平行。坐时以舒适为原则，两脚分开与肩同宽，脚底平踏地面，腰部放松，腰椎自然挺直。胸部宜微向前俯，下颌微收，使呼吸通畅。头部、脸部肌肉放松，两眼微闭，口宜闭，舌抵上颚。保持自然呼吸，在每次呼气时意念导引心火慢慢下降至肾水中。

干预频次：每日1次，每次40-60分钟。

备注：有神志安定感、小腹温暖感、头部清爽感、津液充盈感、排便通畅感，为心肾相交的标志。如有局部躯体酸麻胀痛感，需询问医师，是否为静坐训练的正常反应。全程需在医师指导下锻炼。

（3）注意事项

选择安静环境，关闭手机，避免惊扰。雷雨天不适合练习，暴晒、雾霾天气不适合户外练习。注意空气流通，但不适合风扇或空调直吹身体。穿着宜宽松，避免穿着紧身衣练习。

（4）禁忌说明

忌用人群：肿瘤、心梗、严重高血压及精神疾病等严重疾者。

**5 干预技术五：放松训练（与疗法四任选一种即可）**

（1）功效作用

减轻因高压力引起的过度紧张，使身体达到一定程度的放松状态。

1. 实施步骤和操作细节：指导语详见附件一

干预方法：伴随轻柔舒缓的音乐，采取坐姿或卧姿，在医师的引导下依次放松头部、颈肩部、双上肢、背部、胸腹部、双下肢，体会躯体由紧张转为放松的过程和感受。掌握后可每日听录音进行居家训练。

音乐选择：中医五行音乐中舒缓情绪的音乐，如《庄周梦蝶》等。

干预目标：通过每日训练，加强放松训练的效果，直到形成条件反射，可在日常生活中熟练运用，消除躯体及心理的紧张状态。

干预时间：睡前或午休时练习，每次20分钟。

干预频次：每周5次。

1. 注意事项

注意穿着宽松舒适的衣物，摘下眼镜、首饰等。

（4）禁忌说明

有精神疾患者慎用。

**6干预技术六：心理干预（可选）**

（1）可开展“面向职场高压人群”的压力管理相关主题的科普课程。

（2）可开展群体心理技术的教授：如改善针对高压力导致焦虑的意象对话的专项技术等。

（3）可为有需要的职场高压者提供个性化的心理咨询服务，以便更有针对性的改善症状。

备注：应用该项技术的机构或医院需配备心理咨询师。

**7疗程说明**

整个干预过程以6周为一个疗程，具体每种方法的干预频次见上文。注意：如有合并其它内科疾病者，在整个疗程中，需继续在专科治疗，既往服用慢性病药物的患者不宜随意停药。

**（二）生活方式干预**

**1 生活起居**

遵守睡眠卫生教育的原则，养成良好的睡眠习惯，详见附件2。

**2 饮食方式**

（1）食材尽量选择当季、新鲜食材，慎食生冷、酸敛的食物。

（2）中药药膳可选择玫瑰花、茉莉花、佛手、百合、莲子等有“解郁”、“安神”作用的药食同源的食材。

健康茶饮示例：玫瑰花茶

原料：玫瑰一茶匙，蜂蜜少许。

做法：将玫瑰花放入茶杯，倒入开水浸泡，待水温60℃时加入蜂蜜搅拌均匀，即可饮用。

茶疗功效：健胃益肠、理气止痛、疏解情绪、美容养颜，适用于高压力状态、情志不畅，经前乳房胀痛、面色晦暗等症状。

1. **效果评价**
2. 评价指标
3. 压力尺测量 ：请评估您近1个月中工作、生活所承受的压力，并给它赋值（0为无压力，10为无法承受的压力），请将评估的压力程度在横线的合适位置画上点（○）。



2、进行SAS、SDS、TCSQ量表检测评分

评价时点和频次

每完成一个疗程后，进行疗程前后对比评价。

评价方法（包括具体操作步骤）

各指标得分下降率 =前一次评分值-后一次评分值/前一次评分值 × 100%

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 评价结论 | 显效 | 有效 | 无效 | 反效 |
| 评价指标取值范围 | >30% | 29%-10% | 10%-0% | < 0% |

【参考文献】

[1]范宇鹏,谭健成,曾亮,叶子怡,林嬿钊,杨志敏.职场人群压力调查及中医“治未病”压力管理方案设计[J].广东医学,2017,38(11):1657-1658+1662.

[2]梁繁荣.针灸学[M].北京.新世纪全国高等中医药院校七年制规划教材2005:309-310

[3]李晓泓.针灸“治未病”与“针灸良性预应激假说”[J].北京中医药大学学报,2003(03):82-85.

[4]刘兰英,王玲玲.“脑为元神之府”理论在针灸治疗抑郁症中的指导意义[J].针灸临床杂志,2003(08):8-10.

[5]杨军雄,张建平,于建春,韩景献.针灸治疗失眠症的临床疗效研究[J].中国全科医学,2013,16(05):466-468.

[6]刘静,徐江涛.芳香疗法镇静催眠作用的研究进展[J].医学综述,2012,18(05):756-758.

[7]崔莹雪,赵百孝.艾灸与芳香疗法[J].中华中医药杂志,2010,25(10):1548-1551.

[8]刘瑶,乔瑜,李玲,张永雷.芳香疗法配合灸法治疗抑郁症临床研究[J].实用中医药杂志,2009,25(04):213-214.

[9]林慧光,丁春.芳香疗法的作用机理[J].福建中医学院学报,2007(01):26-28.

[10]杜建.芳香疗法源流与发展[J].中国医药学报,2003(08):454-456+512.

[11][张清颜.足部护理干预对46例糖尿病周围神经病变患者神经传导速度和临床疗效的影响[J].中国实用神经疾病杂志, 2013, 16 (1) :81-83.](http://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?dbcode=CJFD&filename=HNSJ201301043&v=MjY0MTc0UUtESDg0dlI0VDZqNTRPM3pxcUJ0R0ZyQ1VSTE9lWmVScEZ5emtWcjdJTFNQWVpMRzRIOUxNcm85Qlo=&uid=WEEvREcwSlJHSldRa1FhdXNXaEhoRFQwald2emNqN2JwTWE4UHhPbU5DWT0=$9A4hF_YAuvQ5obgVAqNKPCYcEjKensW4IQMovwHtwkF4VYPoHbKxJw!!)

[12]喻霜,程红霞,郭艳.中医情志和足浴护理干预对消化道溃疡患者睡眠质量和心理状态的影响[J].贵阳中医学院学报,2014,36(03):131-134.

[13]刘静,徐江涛.芳香疗法镇静催眠作用的研究进展[J].医学综述,2012,18(05):756-758.

[14]刘瑶,乔瑜,李玲,张永雷.芳香疗法配合灸法治疗抑郁症临床研究[J].实用中医药杂志,2009,25(04):213-214.

[15]林慧光,丁春.芳香疗法的作用机理[J].福建中医学院学报,2007(01):26-28.

[16]杜建.芳香疗法源流与发展[J].中国医药学报,2003(08):454-456+512.

[17]张凯,李君,刘敏,李蕊,赵欣欣.冥想放松训练对心功能不全患者心理状态及心功能的影响[J].中国健康心理学杂志:1-10[2019-12-26]

[18]崔倩,欧阳小芬,赵蕾,汪丹,刘宁.放松训练护理对广泛性焦虑症患者康复的影响效果分析[J].中国医药指南,2019,17(28):184-185.

[19]史培卓,陈彦玲,王婷.渐进性肌肉放松训练对慢性病患者睡眠作用的研究综述[J].世界睡眠医学杂志,2019,6(09):1322-1324.

[20]丁嘉烁.试比较隋唐之际佛教、道教的静坐法及相关病理学说——以《童蒙止观》和《千金方》为例[J].世界宗教文化,2016(06):128-131.

[21]陈立胜.静坐在儒家修身学中的意义[J].中国儒学,2015(00):1-25.

[22]沈晓东,许峰,李小青.张锡纯的补助元气静坐法[J].中医文献杂,2015,33(01):24-28.

[23]章德林. 调息静坐养生历史发展及文献研究[D].南京中医药大学,2013.

[24]潘瑞芳.五行音乐疗法联合耳穴埋豆对慢性阻塞性肺疾病(COPD)失眠患者的护理疗效[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(94):351-352.

[25]冯志鹏,白杰.音乐疗法对功能性消化不良患者的负面情绪及治疗效果的影响分析[J].心理月刊,2019,14(20):63-64.

**附件一：**

**放松训练引导语**

1 选择一种舒适的姿势

在一张舒适的椅子上坐下，做一些细微的调整，让你自己感到尽可能的舒服，尽可能的无拘无束，让你的思绪掠过你的肢体及双颊，看一下是否每个地方都是放松的，没有束缚的，没有紧绷着的衣物，身体也没有不舒服的姿势。然后，再做一些必要的调整，从而让自己处于一种最舒服的姿势。

2 逐步放松身体的各个部位

现在让你的注意从你的头顶，漫游到你的头皮及前额，舒展头皮和前额的所有肌肉，任其自然，让他们放松。舒展这些肌肉，让你的头皮舒服地躺在你的头顶。让这种放松弥漫到你的眉头，眼睑甚至是你的眼睛。让你的眼睛舒服地休息。继续让放松扩散，到你的双颊、嘴唇和下颌，让你的整个双颊变得舒服、沉重和放松，注意你的下巴，让支撑你下巴的肌肉放松，任其自然。

在你放松脸和颊时，也要放松舌头、喉咙和声带，你的舌头则舒服地躺在嘴巴里。让放松继续扩散，飘流到你的脑后方，让所有的肌肉颈部垂向你的双肩，舒展你颈部和肩部所有的肌肉。你可以把他们想象成很多小结的绳子，而你打开了这些结子，它们松散地垂下来。舒平它们，让它们柔软地垂在那里。继续放松你的双肩与颈部，让放松感扩展到你的胳膊，放松你上臂所有的肌肉，然后再到肘部与前臂，舒展开所有的肌肉，任其自然。放松你手腕、手掌部所有的肌肉，再到你的指尖，让你的胳膊感到舒服、沉重和放松，让你的血液通畅地流到你的指端。现在你已经消除了你上肢与肩部的紧张，血液流动得更加舒畅，更加放松地流到你的指尖。

继续放松你的头部与脸颊，你的颈、肩膀与上肢，同时将你的注意力转移到你的后背上部，顺着你的肩膀和后背上部舒张开你所有的肌肉，沿着你的背脊继续放松，下移到你的后背中部，舒展你所有的肌肉，再下移到后背下部，再以同样的方式下移到你的腰部和臀部。让放松的感觉扩展到你身体两侧，让你肋弓的肌肉放松，注意你每一次呼吸的呼与吸，吸进的空气通过你的鼻孔，向下，再向下进入到你的肺，当肺充满时，再将它们呼出，让你的呼吸平稳、缓和而富有节奏。伴随着每一次呼吸，让自己完全陷到椅子或床垫中去。让放松扩及到你的腹部、你的腰，在想象中舒展你所有的内脏器官，仔细注意并体会这种放松的感觉。

放松已围绕于你的臀部、腰部和骨盆的肌肉，让你的整个骨盆放松舒展，继续让放松蔓延到你的大腿、膝盖、小腿和双脚，让你的腿变得舒服与放松，放松你的脚腕、脚跟和脚板，甚至到你的脚底与脚趾。随着你的腿部变得舒服的沉重，血液更加舒畅地流进你的脚趾，你的脚变得更加温暖。

你整个的身体，从头顶到脚趾，都是放松的，平和而安静，舒展而温暖。现在随着每一次呼吸，让你的躯体再放松一点，尽管你越来越放松，但你仍是清醒的。放松让你的整个身体有一个深层的休息。放松不同于疲劳，疲劳是对系统紧张所产生能量的消耗，而那些为紧张所消耗的能量，可以在你深度放松时被储存，正如你现在所体验到的。身体得到一种彻底的休息，使你精神焕发，恢复活力。

3 解释放松是什么

当你练习这些使你达到深度放松的技巧时，请认识到，无论你用什么技巧，你都会越来越善于和有效地使自己更快地放松，达到有效率的放松。这样，只需要用“平静”、“非常放松”之类的话语你就可以很快取得深层的放松，而不是像现在这样，一组肌肉接着一组肌肉地练习，完成所有的放松程序。随着练习次数的增加，放松的深度还可以加深。除此以外，你的内心应该始终保持清醒，但是身体却很放松，内心非常的平静。当你准备好时，你可以清楚地意识到你在的房间和周围的环境。睁开眼睛，人依然是放松的，全身的感觉都很好，你觉得精力焕发，好像你刚刚彻底地休息了一次一样。现在，请意识到你所在的房间，当你准备好时，就睁开眼睛了。

**附件二：**

**睡眠卫生教育**

1 白天不能有午睡或打盹, 否则会减少在晚上的睡意,也会减少自己想要睡的时间。

2 保持规律运动，但不要在傍晚以后的时间行强烈的体力活动和过度的脑力活动。

3下午以后少食用刺激性食物和饮料如咖啡、茶，但睡觉前吃少量碳水化合物类的食物可以帮助睡眠。

4 临睡前半小时不看情节激烈、内容跌宕起伏的电视剧、视频、书籍。

5 使卧室尽可能安静和暗淡，同时使卧室保持温度适合。

6将床的功能设定为只睡觉，不在床上做任何与睡觉无关的事情，如读书、看电视或思考问题等。

7 如果在半夜醒来，不要看时间，继续睡觉。

8如果醒后不能很快入睡，立即起床，到另一个房间去，做一些放松的活动, 直到有睡意再上床。

9 按照身体时钟的节奏按时上床，按时起床。坚持有规律的作息时间，特别是在周末。在秋冬季可以适当早睡延长睡眠时间，在春夏季可以适当缩短睡眠时间。

10 放松自已的心情，不用担心每天晚上睡几个小时，只要白天的警觉性和活动能力良好,说明已经睡够了时间。

**附件三：**

**焦虑自评量表(SAS)**

请您仔细阅读以下内容，根据最近一星期的情况在A、B、C 、D下划“√”，每题限选一个答案。答案中A代表没有或很少时间；B代表小部分时间；C代表相当多时间；D代表绝大部分或全部时间。

1.我觉得比平时容易紧张或着急

2.我无缘无故在感到害怕

3.我容易心里烦乱或感到惊恐

4.我觉得我可能将要发疯   
\*5.我觉得一切都很好

6.我手脚发抖打颤   
7.我因为头疼、颈痛和背痛而苦恼

8.我觉得容易衰弱和疲乏

\*9.我觉得心平气和，并且容易安静坐着

10.我觉得心跳得很快

11.我因为一阵阵头晕而苦恼

12.我有晕倒发作，或觉得要晕倒似的

\*13.我吸气呼气都感到很容易

14.我的手脚麻木和刺痛

15.我因为胃痛和消化不良而苦恼

16.我常常要小便

\*17.我的手脚常常是干燥温暖的

18.我脸红发热

\*19.我容易入睡并且一夜睡得很好

1. 我作恶梦

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

**抑郁自评量表(SDS)**

请您仔细阅读以下内容，根据最近一星期的情况在A、B、C 、D下划“√”，每题限选一个答案。

答案中A代表没有或很少时间；B代表小部分时间；C代表相当多时间；D代表绝大部分或全部时间。

1.我觉得闷闷不乐,情绪低沉

\*2. 我觉得一天之中早晨最好

3. 我一阵阵哭出来或想哭

4. 我晚上睡眠不好

\*5. 我吃得跟平常一样多

\*6. 我与异性密切接触时和以往一样感到愉快

7. 我发觉我的体重在下降

8. 我有便秘的苦恼

9. 我心跳比平时快

10. 我无缘无故地感到疲乏

\*11. 我的头脑跟平常一样清楚

\*12. 我觉得经常做的事情并没困难

13. 我觉得不安而平静不下来

\*14. 我对将来抱有希望

15. 我比平常容易生气激动

\*16. 我觉得作出决定是容易的

\*17. 我觉得自己是个有用的人，有人需要我

\*18. 我的生活过得很有意思

19. 我认为如果我死了别人会生活得更好些

\*20. 平常感兴趣的事我仍然照样感兴趣

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

A B C D

**特质应对方式问卷（TCSQ）**

此问卷用于平日您遇到困难或不愉快时，您往往是如何对待的，1代表肯定不是，5代表肯定是，2、3、4代表两者之间的递进程度。请您按照实际情况填写问卷。

1. 能尽快地将不愉快忘掉。 1 2 3 4 5
2. 陷入对事件的回忆和幻想之中而不能摆脱。 1 2 3 4 5
3. 当作事情根本未发生过。 1 2 3 4 5
4. 易迁怒于别人而经常发脾气。 1 2 3 4 5
5. 通常向好的方面想，想开些。 12 3 4 5
6. 不愉快的事很容易引起情绪波动。 1 2 3 4 5
7. 将情绪压在心底里不表现出来，但又忘不掉。 1 2 3 4 5
8. 通常与类似的人比较，就觉得算不了什么。 1 2 3 4 5
9. 将消极因素化为积极因素，例如参加活动。 1 2 3 4 5
10. 遇烦恼的事很容易想悄悄地哭一场。 1 2 3 4 5
11. 旁人很容易使你重新高兴起来。 1 2 3 4 5
12. 如果与人发生冲突，宁可长期不理对方。 1 2 3 4 5
13. 对重大困难往往举棋不定，想不出办法。 1 2 3 4 5
14. 对困难和痛苦能很快适应。 1 2 3 4 5
15. 相信困难和挫折可以锻炼人。 1 2 3 4 5
16. 在很长的时间里回忆所遇到的不愉快事。 1 2 3 4 5
17. 遇到难题往往责怪自己无能而怨恨自己。 1 2 3 4 5
18. 认为天底下没有什么大不了的事。 1 2 3 4 5
19. 遇苦恼事喜欢一人独处。 1 2 3 4 5
20. 通常以幽默的方式化解尴尬局面。 1 2 3 4 5