

健康三角自测表 Health Triangle Worksheet

获取更多电子版 Downloadable PDF
ipaccanada.org/selfcare-kit

从身体、心理与社交三个方面进行自我健康评估
Self assessment of the three aspects of your health (physical, mental, and social)
Reference: www.mindmypeelings.com

1 评估你的健康状况 Assess your health

请对以下问题回答"是"或"否", 并统计"是"的总数。
Answer YES or NO to each question, and total the number of "YES"

身体健康
Physical

1. 我每天晚上能睡 7-9 小时

2. 我每天饮食均衡, 并吃早餐

3. 我每天保持身体清洁

4. 我每天至少运动 30 分钟

5. 我避免使用烟草和酒精

6. 我定期体检和看牙医

总计 Total: ____ / 6

心理健康
Mental

1. 我总体上对自己感觉良好

2. 我能清晰表达自己的情绪

3. 我能接受建设性的批评

4. 我有喜欢独处做的事情

5. 我能觉察自己的想法情绪

6. 我喜欢学习和培养新技能

总计 Total: ____ / 6

社交健康
Social

1. 我有保持联系的亲密朋友

2. 我尊重和关心家人朋友

3. 我能与他人意见不同而不生气

4. 我善于倾听也能清晰表达

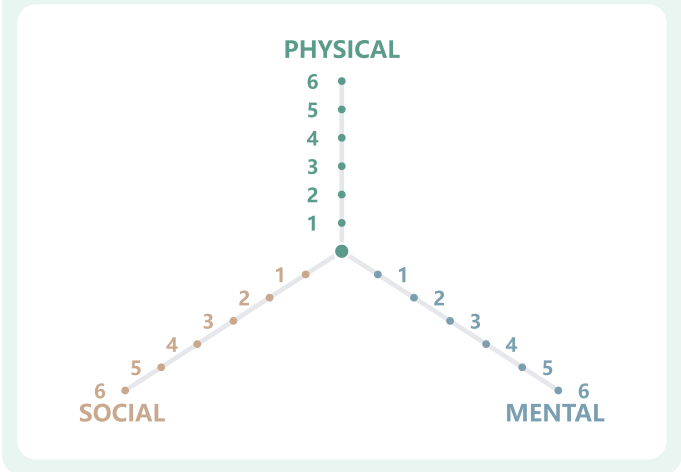
5. 需要时能从他人获得支持

6. 不舒服时我能勇敢说"不"

总计 Total: ____ / 6

2 绘制三角形 Illustrate triangle

根据分数, 连接端点形成三角形。
Draw lines from center based on scores, connect endpoints.



3 分析结果 Analyze results

思考以下问题:

- 三角形是否平衡?
- 哪个方面最强?
- 哪个方面需要提升?

Think about and comment on the following:

- Does your health triangle have equal sides?
- Is there an area you are strong in?
- Is there an area you need to improve on?

4 优势与待成长领域 Strengths/Potential

列出每个方面的优势和待成长领域, 以及改进行动。
List strengths and potential for each aspect. Identify how you can continue to maintain or improve.

	Health Triangle 身体/心理/社交	描述优势/不足 Description of strength/weakness	维持/改进的行动 Action to maintain or improve
优势 Strengths			
待成长领域 Potential			