

## 跨文化工人压力清单

就以下几个不同项目，请用1-5 不同级别来评估您对跨文化生活压力的感受频率。  
5= 代表您承受高度压力; 1= 表示您不再感到压力，或是您已经找到一个减压的应对方式。

1 -几乎没有      2 -很少      3 -有时候      4 -通常      5 - 经常

<p><b>事工</b></p> <p>_____ 来自他人的期待</p> <p>_____ 对自我的期待</p> <p>_____ 设立优先次序的能力</p> <p>_____ 有所作为的满足感</p> <p>_____ 达到自我目标的能力</p> <p>_____ 财务状况</p> <p><b>事工项目总分：</b> _____</p> <p><b>灵命</b></p> <p>_____ 与神的关系</p> <p>_____ 祷告的时间</p> <p>_____ 读经的时间</p> <p>_____ 问责机制</p> <p>_____ 团契生活</p> <p>_____ 灵命成长</p> <p><b>灵命项目总分：</b> _____</p> <p><b>关系</b></p> <p>_____ 婚姻/家庭关系</p> <p>_____ 与家庭的关系</p> <p>_____ 与朋友的关系</p> <p>_____ 与领导的关系</p> <p>_____ 与同事的关系</p> <p>_____ 与本地文化的关系</p> <p><b>关系项目总分：</b> _____</p>	<p><b>情感</b></p> <p>_____ 失望和沮丧</p> <p>_____ 伤害和背叛</p> <p>_____ 愤怒的情绪</p> <p>_____ 恐惧和焦虑</p> <p>_____ 缺乏喜乐和幸福感</p> <p>_____ 失去幽默感</p> <p><b>情感项目总分：</b> _____</p> <p><b>环境</b></p> <p>_____ 气候状况</p> <p>_____ 交通状况</p> <p>_____ 一般基础设施/须求 (如: 水/ 电/ 电子邮件)</p> <p>_____ 危险性/不稳定性</p> <p>_____ 压迫：社会政治因素/属灵因素</p> <p>_____ 腐败现象</p> <p><b>环境项目总分：</b> _____</p> <p><b>创伤</b></p> <p>_____ 来自人为的暴力创伤</p> <p>_____ 威胁</p> <p>_____ 意外事故</p> <p>_____ 死亡事故</p> <p>_____ 自然灾害</p> <p>_____ 失落</p> <p><b>创伤项目总分：</b> _____</p>
---	---

**跨文化**

- \_\_\_\_\_ 对文化的差异
- \_\_\_\_\_ 语言障碍
- \_\_\_\_\_ 孤独感
- \_\_\_\_\_ 对跨文化生活的期盼
- \_\_\_\_\_ 对本地文化的论断/批评
- \_\_\_\_\_ 对性别观念上的差异

**跨文化项目总分：** \_\_\_\_\_

**人生发展阶段及其过渡时期**

- \_\_\_\_\_ 儿童：教育，调整
- \_\_\_\_\_ 老龄化的过程（自己或父母）
- \_\_\_\_\_ 角色的转换
- \_\_\_\_\_ 居住地/ 禾场的改变
- \_\_\_\_\_ 支持系统的变化
- \_\_\_\_\_ 退休

**發展/過渡項目總分：** \_\_\_\_\_

**健康**

- \_\_\_\_\_ 生理上的健康
- \_\_\_\_\_ 情感上的健康
- \_\_\_\_\_ 心理上的健康
- \_\_\_\_\_ 性生活的健康
- \_\_\_\_\_ 睡眠状况
- \_\_\_\_\_ 休闲时间

**健康项目总分：** \_\_\_\_\_

## 总积分与后续

1. 请依照总分数高低的顺序: 从最高分 (表示压力最大的区域) 到最低分 (表示压力最小的区域), 分别列出九个不同项目的总分。

项目	总分
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

(使用此空格来写您的答案)

2. 检视一下清单, 并注意那些您给与 1 或 2 分数的项目- 值得注意的是, 这些是压力较小的区域!

3. 请列下您给与4 或 5 分数的项目- 表明这些是压力很大的区域, 您尚未找到合宜的方式去应付它们。

4. 就您最关注的领域, 请开始标明如何利用自己的优势与应对资源的解决方案。请列出目前可以帮助您缓解这些压力的支援。

5. 在往后几周中, 请您列下 3-4 个具体且可操作的步骤

注意：就跨文化压力源和应对方法, 此清单仅用来激发反思和讨论的工具。它尚未经过研究验证; 因此清单所得积分, 亦不宜用来作为临床决策的基础。有关经过大量研究后所建立的清单资讯, 请至网站 [www.cernysmith.com](http://www.cernysmith.com) 查询。

危机应对培训（第4.5节）—仅允许非营利组织复制-crt@barnabas.org

---

#### 出处

原文作者：Karen Carr, [Cross Cultural Worker Stress Inventory](#)

检自：<https://www.mmct.org/>

经许可使用。