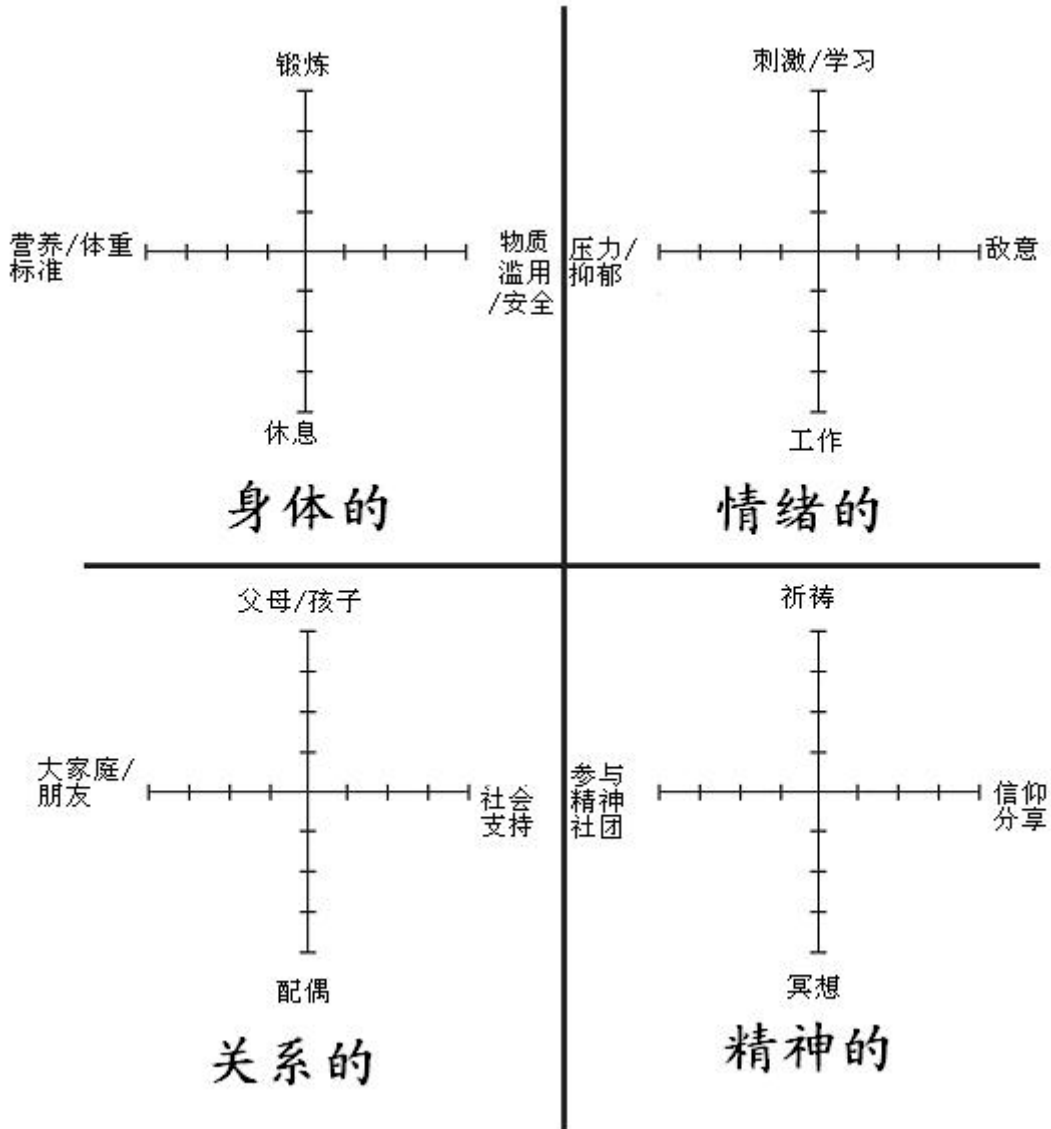


# 评估您的健康——成人

Walt Larimore, MD

这儿有一个简单的方法，您可以用来评估您的健康的四个方面——身体的，情绪的，关系的和精神的。这个简单的工具将给您的整体健康或缺陷一个很有帮助的快照。如果您小于 25 岁，您也许应该用“评估您的健康——年轻人”，这个工具可以在[www.DrWalt.com](http://www.DrWalt.com)找到。



在本文的第 20 页，有一个如上面那样的空白图表（您也可以在[www.highlyhealthy.net](http://www.highlyhealthy.net)下载一个完整的拷贝）。我们用这样的一个图表来记录您的每组问题的得分。如果您结婚了，您的配偶可以填写一张不同的关于您健康的图表，然后进行对比一下。

注意，当您衡量您健康的四个方面的每个方面时，它将形成一个车轮。每一个轮子有一个枢纽和四个轮辐，这些轮辐描述了您的健康每一方面的测量结果。这个轮辐越长越好。您要做的就是评估每个轮子的轮辐的长度。然后，我将让您画出轮子，它将展示出您正在经历的或将来会经历的“健康之路”是怎样的平坦或崎岖。

请注意这次的练习并不是表现出您在哪方面的不足。然而，这个工具被用来表现您想在测试中提高的方面来改善您的健康。您评估您的健康越准确，这个工具越有益处。当您读到以下的叙述时，记下合适的轮辐来描述您的健康的状况。枢纽是零分，一整个轮辐是四分。

# ① 身体状况轮

原点=弄明白某个人的身体状况

纵轴=练习和休息

横轴=饮食/营养/体重指数和物质滥用/安全

首先，我们关注这两个**纵轴**。

## ▲ 锻炼

**上半部的轮辐**衡量您在最近两三个月的**平均的身体锻炼**？

在上半部的轮辐评分：

- 4：我一个星期六或七天每天锻炼至少三十分钟（如跑步，散步，锻炼或参加体育活动）
- 3：我一个星期四或五天每天锻炼至少三十分钟
- 2：我一个星期三每天锻炼至少三十分钟
- 1：我一个星期一或两天每天锻炼至少三十分钟
- 0：我是一个终日懒散的人，不经常锻炼

## ▼ 休息

在最近平均的两三个月，您怎样评估您的**睡眠和休息习惯**？

考虑**下半部的轮辐**的这些因素，检查一下对应于您的每一个方面：

- 我在适当的时间睡觉
- 我一个星期晚上大都休息的很好
- 我通常醒来时精力充沛
- 我每星期用一或两天进行我的业余爱好，休息和娱乐
- 我每年都有一次或多次充足的，放松的休假

在下半部的轮辐评分：

- 4：我能做到以上五项
- 3：我能做到以上其中的四项
- 2：我能做到以上其中的三项
- 1：我能做到以上其中的两项
- 0：我能做到以上其中的一项或不能做到其中任何一项

现在让我们将注意力从身体健康轮的纵轴转移到它的**横轴**。

## 饮食/营养/体重指数

用**左半边的轮辐**评估您的**饮食和营养习惯**，这个轮辐的**四分之三**是用于指示您的**营养**情况的，**四分之一**是用于指示您的**体重指数**的。首先，评估您的饮食和营养习惯，考虑这些因素，检查一下对应于您的每一个方面：

- 我每天喝足量的水
- 我每天至少吃两到四份水果和三到五份蔬菜
- 我每天至少吃两顿营养餐
- 我摄入最少量的咖啡因和软饮料
- 我摄取最少量的饱和脂肪和高加工的食物

——我每个月吃速食餐的次数少于两三次

在左半部的轮辐评分：

3：我能做到以上所有的六项

2：我能做到以上其中的四或五项

1：我能做到以上其中的两或三项

0：我能做到以上其中的一项或不能做到其中任何一项

在左半部的轮辐更多的评分：

通过应用 19 页上的 BMI 图表，查看您的 BMI

1：我的 BMI 是正常的（20 到 24.9）

0：我的 BMI 是超重（25 至 26.9）或极度超重（27 至 29.9）或体重不足（18.5 至 19.9）

-1：如果您的 BMI 显示肥胖（30 以上）或极端不足（少于 18.5）

## 物质滥用/安全

在右半部的轮辐评分：

考虑这一半轮辐这些因素：

2：我很少接触到二手烟，我不使用烟草制品或非法毒品，我很少喝酒或不喝酒（从不过量）并且我不滥用处方药品

1：我经常接触到二手烟，我有时使用烟草制品或非法毒品，我喝适量的酒（从不过量）并且我不滥用处方药品

0：我每天都使用烟草制品或非法毒品，我饮酒过量并且我滥用处方药品

在右半部的轮辐评分，检查一下对应于您的每一个方面：

——我几乎总是限速行驶

——我在开车时总是系好安全带

——在我家里有烟雾和一氧化碳探测器

——我去看基层医护医师做定期检查

——我每年都去看内科医生做周期性检查

2：以上四或五项都符合我

1：以上有二或三项符合我

0：以上有零或一项符合我

**注意：** 如果您或您的家人正在努力解决体重问题，或者您的家人有长期肥胖，或者如果您想关于您的营养和活动作更详细的评估，您可以用医生特迪为家庭发明的一个新工具作更详细的评估，您可以在<http://supersizedkids.com/resources/quiz/index.asp>它。

现在，为了帮助您评价您的情绪和关系的轮子，您将需要填写一个有 114 个问题的调查，别急，如果某一陈述是完全正确或错误，仅根据最接近事实或两者之间跟准确的那一个回答是（T）或否（F）

## □情绪及关系健康问卷

评估您的情绪和及关系的轮子，您需要完整的填写这份问卷：

1. 一个年轻人开车经过您的院子，车里的音箱响着当饶舌歌，嘻唰舞乐曲或摇滚乐时，感到血压开始上升 是 否
2. 有一些人，我相信他们能帮助我解决问题 是 否
3. 上个星期，我有三天以上的时间因为一些通常不会打扰我的事情而烦扰 是 否
4. 如果我的发型比我想要修剪的的多，我会愤怒的让他知道 是 否
5. 如果我需要帮助安装电器或修理汽车，有人可以帮我 是 否
6. 当我在超市站在“只有 12 件”要求的队伍中时，我几乎总会朝前看看是否有人带多于 12 件 是 否
7. 我的大部分朋友都比我有意思 是 否
8. 上星期，有三天以上的时间我不愿吃东西，我的胃口不好 是 否
9. 在工作时，工作节奏通常非常忙乱 是 否
10. 在大城市大部分无家可归的人都很潦倒落魄是因为他们缺乏抱负或自律 是 否
11. 有人为我取得的成就感到骄傲 是 否
12. 过去当我很生某人的气时，我有时会打或推那个人 是 否
13. 当我感到孤单时，我可以和一些人谈 是 否
14. 上个星期的三天以上的时间，我感到即使在家人和朋友的帮助之下，我也不能摆脱忧郁 是 否
15. 当我读到关于毒品犯罪的新闻时，我希望政府能采取更好的教育和戒毒程序，甚至是对 于贩毒者 是 否
16. 我在谈私人问题方面话时会感到不舒服 是 否
17. 艾滋病大都由于一小部分人不负责任的行为导致的 是 否
18. 上个星期大部分时间，我感觉象其他人一样好 是 否
19. 除了工作以外，我的生活进程也很繁忙。 是 否

20. 当和一个亲戚或朋友吵架时，我发现亵渎的话很有用。 是 否
21. 我经常和家里人或朋友见面、聊天。 是 否
22. 当遇到交通堵塞时，我会很容易被激怒。 是 否
23. 我所认识的大多数人对我的评价很高。 是 否
24. 当一个很重要的工作需要我去做时，我会亲自去干。 是 否
25. 如果我需要大清早乘车去机场，我很难找到人载我去那。 是 否
26. 在过去的一周里，有三天以上的时间我无法集中注意力在我正在做的事情上。 是 否
27. 我的工作很费劲。 是 否
28. 我常常生闷气。 是 否
29. 我感觉似乎我的朋友圈有些排斥我。 是 否
30. 如果另一个司机超在我前面，我会落后一点避开他们。 是 否
31. 没有一个人能给我一个客观公正的建议告诉我该如何处理我的问题。 是 否
32. 在上周里，我有三天以上的时间感觉郁闷。 是 否
33. 如果有人不公正地对待我，我会很长时间都无法释怀。 是 否
34. 我愿和很多各式各样的人交往。 是 否
35. 当我行驶在一条陌生的路上，前面的车开始减速停下做弧线运动，通常我会认为前面的人有场小车祸或者更糟。 是 否
36. 我认为我的朋友们都觉着我帮他们忙的时候解决问题的能力不行。 是 否
37. 在上周里，有三天以上的时间我感觉所有的时期我都是在努力地完成。 是 否
38. 我常常试图纠正某人不在乎的信念、态度。 是 否
39. 我认为呆在家或参加休闲活动都是很麻烦人的事。 是 否
40. 当在银行或超市里排队而进程很慢时，我不会感到厌烦。 是 否
41. 如果我生病了需要朋友、家人或熟人带我去看医生时，却发现不知道可以请谁带我去。 是 否

42. 当某人正在生气时，我可以平息他的愤怒。 是 否
43. 如果我想出去旅行一天（例如，去爬山或去海滩），却发现找不到人和我一起去。 是 否
44. 在上周里，我有超过半数的时间都对未来充满希望。 是 否
45. 每当竞选活动又一次到来时，我会再次感到政治家不可信。 是 否
46. 如果由于紧急情况需要找个地方呆上一个星期（例如，我公寓或房间里的电源断掉了），我可以很容易找到栖身的地方。 是 否
47. 无论什么时候如果电梯在我要到达的前一层停的时间太长的话，我会很容易感到恼火。 是 否
48. 我没有朋友来分享我的忧愁和恐惧。 是 否
49. 当我和不喜欢的人呆在一起的时候，我发现很难对他们粗鲁。 是 否
50. 在上周里，我有三天以上的时间感觉生活很失败。 是 否
51. 当我看到一个很胖的人在街上走时，我想知道为什么这种人如此缺乏自制力。 是 否
52. 如果我病了，几乎没有人可以帮我做家务。 是 否
53. 当在汽车前排坐着时，我会因为前面的障碍物不自觉地移动身体。 是 否
54. 有朋友可以给我些建议帮我解决家庭问题。 是 否
55. 在上周里，我有半数的时间感到恐惧。 是 否
56. 当有人批评我做的事情时，会让我感到很生气。 是 否
57. 我像大部分的其他人做的那样好。 是 否
58. 当与人争论时，我的心会砰砰跳，并且呼吸加促。 是 否
59. 如果我想提前几个小时去看电影，我会很容易找到人和我一起去。 是 否
60. 在上周里，有三个以上的晚上我都休息不好。 是 否
61. 我在工作时有很多私事 是 否
62. 当朋友或同事不同意我的观点时，我很容易与他人陷入争论中。 是 否
63. 当我需要建议来解决个人问题时，我知道有谁可以帮我。 是 否

64. 当有人在谈话中说得很慢时，我会结束他的谈话。 是 否
65. 如果我需要一份 100 美元的紧急贷款，会有朋友、亲戚、同事或熟人可以借给我。 是 否
66. 害怕被抓住的那种恐惧阻止了大多数人想要不付钱就溜进电影院。 是 否
67. 在上周里，我有半数的时间都很开心。 是 否
68. 听到又一个恐怖袭击的消息使我感到好像被突然猛击了一样。 是 否
69. 基本上，人们对我没有很大信心。 是 否
70. 当和我的配偶在一起时，我常感到我的想法总是先于我想说的话。 是 否
71. 我知道的大多数人不喜欢我和他们做同样的事情。 是 否
72. 在过去的一年里，有时当我生气时，我会扔东西或砰地一声关门。 是 否
73. 我有可以请教职业计划或更换工作的朋友。 是 否
74. 在过去的一周里，有三天以上的时间我比平时说话说得少。 是 否
75. 在家或不上班的空闲活动中，我有很多私事要处理。 是 否
76. 生活中的小烦恼常常使我恼火。 是 否
77. 我不常被其他人邀请做事。 是 否
78. 当我不赞同一个朋友的表现时，我通常会让他（她）发觉。 是 否
79. 我的大部分朋友在改善他们的生活方面都比我有成效。 是 否
80. 在过去的一周里，半数时间以上我都感到很孤独。 是 否
81. 我不知道怎样控制我在工作中花费的时间。 是 否
82. 当在机场检票柜台检票时，我通常不会对座位的位置有特殊要求。 是 否
83. 如果我不得不离开城镇几个星期，会很难找到人帮我看房子。 是 否
84. 在最近的这个星期的每一天里我脾气都不好。 是 否
85. 没有一个能让我信任给我些财政建议的人。 是 否

86. 在过去一周里, 有三天以上的时间人们很不友好。 是 否
87. 如果有人商店里撞到我, 我会因为那人的笨拙而很容易被激怒。 是 否
88. 如果我想找人和我一起吃晚饭, 我可以很容易找到一个人。 是 否
89. 当我的配偶准备饭时, 我会紧密注意以确保没有东西被稍焦或是煮得时间过长。  
是 否
90. 我比大多数人都满意自己的生活。 是 否
91. 在过去的一周里, 半数以上的时间我都很热爱自己的生活。 是 否
92. 在家和空闲活动时, 我不能控制怎么花费我的时间。 是 否
93. 如果一个朋友在最后时刻打电话过来恳求说他或她“太累了, 今晚不想出去” 我很可惜这两张 20 美元的票, 并会责备他或她多么不顾及别人的感情。  
是 否
94. 如果我被困在离家十英里的路上, 我朋友可以打电话给他, 让他来接我。 是 否
95. 当我回忆起过去很令我生气的事是日, 我会再一次感到很生气。 是 否
96. 没有人会为我举行一个生日聚会。 是 否
97. 我所见过的许多人在商场步行街闲逛只是在消磨时间。 是 否
98. 很难找到谁可以把车借给我几个小时。 是 否
99. 在上周里, 我一星期三天以上的时间很压抑 是 否
100. 当有人在聚会上一直喋喋不休时, 我会针对性的羞辱他或她。 是 否
101. 如果产生家庭危机时, 很难找到谁可以给我些建议告诉我怎样解决它。 是 否
102. 当我不得不和一些不称职的人在一起工作时, 容忍他们让我很自责。 是 否
103. 比起大多数的其他人来说, 我和我的朋友走的更近一些。 是 否
104. 在过去的一周里, 有半数的时间以上我都很伤心。 是 否
105. 在工作中做决定时, 我的(言行)自由受到限制。 是 否
106. 当我的配偶打算送我一份生日礼物时, 我宁愿自己挑选。 是 否
107. 我所知道的人中至少还有一个人的建议值得我相信。 是 否



108. 当我对某人的看法不好时,我会让他或她知道。 是 否
109. 如果我需要人帮我搬到新家或新公寓,很难找到人帮忙。 是 否
110. 在过去的一周里,有三天的时间我觉得人们不喜欢我。 是 否
111. 在大多数的争论中,我是更生气的那一个。 是 否
112. 我很难和我的朋友们齐头并进。 是 否
113. 在过去的一周里,有三天以上的时间我不能做事 是 否
114. 在家或空闲活动中,在做决定的时候我没有发言权。 是 否

在下面的区域中根据上面的问题对照答案求出您的得分:

## 抑郁

算出您的抑郁水平, 每个答案给一分:

3-T      18-F      37-T      55-T      74-T      91-F      110-T  
 8-T      26-T      44-F      60-T      80-T      99-T      113-T  
 14-T      32-T      50-T      67-F      86-T      104-T

5 分或 5 分以上需要立即咨询顾问或心理健康专家。

## 压力

每个答案给一分:

19-T      39-T      75-F      92-T      114-T

## 敌意

这个问卷可以帮您测试基于愤世嫉俗、愤怒和攻击性的敌意。

列表显示您的愤世嫉俗的程度, 每个答案给一分:

6-T      17-T      35-T      51-T      66-T      82-F      97-T  
 10-T      24-T      45-T      53-T      70-T      89-T      106-T

记录您的愤怒程度, 每个答案一分:

1-T      33-T      47-T      58-T      76-T      87-T      102-T  
 15-F      40-F      56-T      68-T      84-T      95-T      111-T  
 22-T

记录您的攻击性程度, 每个答案给一分:

4-T      28-F      38-T      49-T      64-T      78-T      100-T  
 12-T      30-F      42-T      62-T      72-T      93-T      108-T  
 20-T

加起来就是您的敌意分数

愤世嫉俗\_\_\_\_\_

愤怒\_\_\_\_\_

攻击性\_\_\_\_\_

敌意分数\_\_\_\_\_

如果您的敌意分数超过 16 分，那么您的敌意程度足以引起心理顾问和健康专家的注意了。

## 社会支持

判断您的人际关系的*范围*和*质量*最直接的指针是 40 个社会支持题的得分。你的社会支持的得分由四个不同的支持种类构成。

- *感情支持*: 可以帮助您处理情绪问题的程度。
- *亲属支持*: 您所拥有的家庭或朋友关系网。
- *资产支持*: 可以帮您实现物质需要（例如，搭车去机场）的人所提供的帮助。
- *自我尊重*: 自我价值实现的程度。

估价您的*情感支持*，一个答案一分：

2-T      31-F      54-T      73-T      101-F

16-F      48-F      63-T      85-F      107-F

从家庭成员和朋友关系网中测试您的*亲属支持*，一个答案一分：

13-T      29-F      43-F      71-F      88-T

21-T      34-T      59-T      77-F      96-F

计算*物质支持*的分数，一个答案一分：

5-T      41-F      52-F      83-F      98-F

25-F      46-T      65-T      94-T      109-F

给*自我尊重*一项计分，一个答案一分：

7-F      23-T      57-T      79-F      103-T

11-T      36-F      69-F      90-T      112-F

将这几个部分加起来作为您的社会关系分：

*情感支持*\_\_\_\_\_

*亲属支持*\_\_\_\_\_

*物质支持*\_\_\_\_\_

*自我尊重*\_\_\_\_\_

**社会支持总分**\_\_\_\_\_

如果社会支持的任一项为 **7 分或低于 7 分**，该项特殊的部分最需要寻求顾问，辅导专家或心理健康专家

## ② 情绪控制

原点=理解别人的想法或情绪

纵轴=生活环境/学习和工作

横轴=压力/抑郁和敌意

### ▲ 生活环境/学习

研究表明暴露在太多的媒介物中或者错误类型的媒介形式会导致健康水平的下降。众多的媒介会侵扰您的意识。消极地影响您的情绪，有害健康。根据下面估量您暴露在媒介物中的程度。

在上面的轴上的标出分数：

2：我们家不看电视，要么我一天只看一个小时或不到一个小时，并且我歇班在家的時候内我使用互联网的时间也不会超过一个小时。另外，我从来不看色情或暴力题材的片子。

1：我平日里一天有 1 到 4 小时与媒介接触的机会（电视、录象、电子游戏、在家空闲时上网），或者偶尔看，甚至沉浸在色情或暴力影片中。

0：我惯常会有四个小时以上和媒介物接触的机会（电视、录象、电子游戏、在家空闲时上网）或者偶尔看，甚至沉浸在色情或暴力影片中。

-1：如果在您的卧室里有一台电视或您经常在电视前吃东西那么减去一分。

坐标轴的**第二半**是您**学习的兴趣和心理活动**。当心理练习帮您的身体保持健康时，您的大脑从心理活动中受益，继续您的教育，保持脑力活动是防止您变白痴和得 Alzheimer 病的好方法。

读书、做纵横填字游戏、玩球和打牌等常规的心理活动参加可持续教育（例如，在课堂里参加成人教育，审计学院课程）拥有一份挑战性的工作为以后生活中形成敏锐的头脑有关。

研究者已经表明大脑、像肌肉一样，必须多加练习保持高度的健康。那些花时间教给其他人他们所知道的那些人不仅仅比较健康——尤其是情绪和心理健康——而且，他们也总在不断地给自己充实新东西，所以这样的话，您从心理活动中得到多少享受呢。

在上面的轴上标上分数：

2：我对心理活动和学习持有恒久的兴趣

1：我从心理活动和学习中获得的愉悦感很少。

0：我从心理活动和学习中没能获得任何愉悦感。

+1：如果您总分为 3 分或低于 3 分，那么如果您教过或指导过其他人就加 1 分。

## ▼工作

下面的轴是测量您从工作和适当工作量中获得到的满足感。然而，如果您在工作中花费了太多的时间——甚至是您热爱的工作——那会导致您的身体和心理健康状况下降。核对下面符合您的所有题目，要是您退休了呢？那么就通过您所做的社会义务活动、宗教活动、业余爱好或是您参加的体育活动测量。如果您是一个全职的家庭主妇，只要做前三个题，第四个仅做参考：

- 我的工作是一个能让我发挥潜能，解放热情的比赛
- 我的工作带给我很强的满足感
- 我的同事们的关系很好
- 我的工作时间一星期不会超过 50 个小时

在下面的轴上标出分数

- 4: 上面四项我全都符合
- 3: 我可以做到上面列出的 3 点
- 2: 我可以做到上面列出的 2 点
- 1: 我可以做到上面列出的 1 点
- 0: 我一点都做不到

## ■压力/抑郁

我们将会从您的人际关系问卷中得出得分标在左轴上那些遭遇焦虑、压力和抑郁情绪而没意识到的人，好消息是它们可以被治愈。由抑郁引起的动力和能量的丧失会使人际关系遭到疏远、破坏，并且还会影响健康，太多的工作或是压力会影响您的情绪的人际关系。您会感觉不太健康，感到压抑或是抑郁。它们不能和平共处。

给左边的轴记分：

- 4: 我的抑郁分数是 0 或 1，压力分 0 分
- 3: 我的抑郁分 2 分或少于 2 分，压力分数 1 分
- 2: 我的抑郁分 3 分或少于 2 分，压力分数 2 分
- 1: 我的抑郁分 4 分或少于 4 分，压力分数 3 分
- 0: 我的抑郁分 5 分或更高

## ■敌意

针对右坐标轴，您需要用到上面问卷中得到的敌意分愤怒、侵略性和批判性的集合，这几种性格中的任一个都会误导您——或是被别人误导，这样的话就破坏了您的人际关系和健康状况。敌意分很高意味着糟糕的人际关系和坏情绪，更坏的事，敌意还可以杀人。那是您的身体情绪、人际关系和情绪健康的损害，可是，像压力、焦虑和抑郁，这些都可以被治愈。

给右半轴计分

- 4: 我的敌意分在 0~2 分之间
- 3: 我的敌意分在 3~6 分之间
- 2: 我的敌意分在 7~11 分之间
- 1: 我的敌意分在 12~16 分之间
- 0: 我的敌意分在 16 分以上

## ③ 控制

原点=理解人和人之间的关系

纵轴=父母/孩子和配偶

横轴=家庭/朋友和社会支持扩展

### ▲ 父母/孩子

您和您**父母的关系**（不论您多大）在您认识自己和决定您的心理健康起着很重要的作用。社交能力方面同您的亲生父母、养父母或者抚养您长大的祖父母。对照根据下面的因素，抚养孩子会带来大量的工作，忧虑、牺牲和压力，但是却可以从中获得目的意识、重要性和关联性——所有的这些对您的健康都要很大的影响。如果您还没有孩子，您在您周遭孩子的关系将能帮您成为一个非常健康的人。这些“代理孩子”好比是您运动队的教练，您所带领的一个教堂青年队的一部分；您所带领的侦察员，或是您关心的孩子或顾问。

考虑这些因素在**上面的轴**上标注出来。核对那些适合您情况的：

——我的父母用惩罚和爱平衡

——我的父母使自由和限制之间的关系平衡

——我的父母使培育和训练之间的关系平衡

——我长大成人后我和父母的关系变得健康、愉快、令人舒服

——我有孩子（或者和孩子一起工作或照顾孩子），并且我和他们的关系很有意义也很融洽

在上轴上计分：

4：5项都符合我生活中的实际情况

3：4项都符合我生活中的实际情况

2：3项都符合我生活中的实际情况

1：2项都符合我生活中的实际情况

0：1或0项都符合我生活中的实际情况

### ▼ 配偶

如果您结婚了，问您配偶“在1到4的等级中（4=最好的），您如何评价我们目前的婚姻状况？”惊奇？您同意了吗？一个健康的婚姻是健康的预测。如果您还没有结婚，要想变得健康需要做更多的工作。然而，针对这项规则有两个例外：（1）那些相信是被上帝召唤过单身生活的和（2）那些独身但很满足于他们与家人和无性关系的两三个朋友交往的生活状态。

给下面的轴计分：

4：我结婚了（我的配偶和我都认为我们的婚姻等级应该得4分），或者我感觉被号召应该过独身生活或者我与至少两个非性关系的朋友相处很好。

3：我结婚了（我的配偶和我都认为我们的婚姻等级应该得3分），或者我感觉被号召应该过独身生活我仅我一个人，或者我正在守寡离异，或者离婚的，并且有至少两个的朋友相处的很好。

2: 我结婚了（我的配偶和我都认为我们的婚姻等级应该得 2 分）或者我感觉被号召应该过独身生活，没有朋友与我相处的很好，或者我正在守寡离异，或者离婚的，并且有一个非性关系的朋友相处很好。

1: 我结婚了（我的配偶和我都认为我们的婚姻等级应该得 1 分）或者我正在守寡，分居、离异并且我没有关系很深厚的朋友。

0: 我结婚了（我的配偶和我都认为我们的婚姻等级应该得 0 分）

-1: 如果您和别人同居减去 1 分。

-2: 如果您和其他人发生性关系，而那个人不是您的配偶，减去 2 分。

## ■ 大家庭/朋友

我们的**亲戚**——兄弟姐妹、叔伯婶姨、堂兄弟姐妹——对我们的心理、身体和精神健康的形成有着积极或消极的影响。类似地，健康的友谊（那些爱我们，照顾我们，无条件地支持我们的人）似乎都与我们的健康状况的改善有着密切关系。

在左轴上计分：

1: 我和兄弟姐妹、其他大家庭的成员关系相处得很好。

0: 我和兄弟姐妹、其他大家庭的成员没什么来往。

在左轴上的附加分：

3: 我有两个以上来往密切的朋友，他们给了我很大的支持和珍贵的友谊。

2: 我有一个给了我很大支持，来往密切的朋友，或者我有两个以上偶尔联系但不能提供给我实质性帮助的朋友。

1: 我没有亲密的朋友，我的人际关系似乎很淡薄，或者我有一个仇人。

0: 我是一个孤独的人，没有亲密的朋友，也没有他人的帮助支持，或者我有两个以上的仇人。

## ■ 社会支持

除了我们的遗传基因组成以外，导致早死和疾病的关键因素之一是**缺乏健康的****社会支持**。那些相信没有人真正关心他，和任何人都不感到亲近，或者感到没有可以吐露心声或帮他摆脱困扰的人可能会比正常人遭受过早死亡或疾病的纪律要高 3 到 5 倍。

针对**右半轴**，使用上面问题中所得到的**社会支持分**，这是衡量您的情感支持，归属支持，资产支持和自我尊重（提升社会关系中自我价值的程度）。您的社会支持分越高，您的人际关系越好。

给右半轴计分：

4: 我的社会支持分在 37 到 40 分之间；

3: 我的社会支持分在 34 到 36 分之间；

2: 我的社会支持分在 31 到 33 分之间；

1: 我的社会支持分在 28 到 30 分之间；

0: 我的社会支持分低于 28 分。

## ④ 精神轮子

原点=信仰上帝

纵轴=祈祷和冥想

横轴=在精神社区和精神分享的友谊

### ▲ 祈祷

**祈祷**是最简单的形式与上帝交谈，它可能发生在任何时候任何地点，它并不要求特殊的位置，这是一次与比您能想像还要爱您的某人的亲密的讨论，考虑您的经验，以**祈祷**在**顶面轮辐**评分。

在上半部轮辐评分：

- 4：我每天祈祷一次或更多
- 3：我每星期祈祷几天
- 2：我每月祈祷几次。
- 1：我很少祈祷(每年几次)。
- 0：我不是一个祈祷的人或我只在危机会祈祷。

### ▼ 冥想

**冥想**是聆听上帝。我用冥想将祷告和阅读圣经结合。我将圣经阅读和学习看作聆听上帝讲话。当我读，“然后听见”上帝在我的精神上低语，我在祷告时回话。时常，他和我是安静的——我仅在思考他所说的。其它时候，我将通过记录记下们的对等的交谈。

考虑这些因素，在**底下轮辐**评分，检查一下对应于您的每一个方面。

- 我每天思考或读圣经。
- 我定期地有一段安静的时光反省。
- 我保持纪录我的想法和冥想。
- 我一直都能记住圣经的部份。
- 我相当频繁地学习圣经或一年一两次参加圣经学习

在下半部轮辐评分：

- 4：我做到了以上五项
- 3：我做到了以上其中四项
- 2：我做到了以上其中三项
- 1：我做到了以上其中一项或两项
- 0：我做到了以上其中一项或零项

### 参与精神社团

了解您的那些人的忠告是有价值的，有一个精神责任伙伴和成为一个小组支持者的一部分，分享您的信仰观点和无条件的爱您，是保持您的精神轮子平衡的重要方面，上帝创造我们在社团内和其他人最好的协作。当我们相互关爱，相互鼓励，相互教导，相互引导，相互指正，相互告诫，我们迅速成为上帝创造我们成为的人民。

在这个轮辐上评分，考虑以下因素：

- 我认为我的精神社区是充满爱和支持的
- 我是一个教会组织或有组织的精神社团的一名活跃的成员
- 我参加一个追随的信仰者的小组，他们给予我信任，给我积极的，有意义的反馈，教导和友谊
- 我接受至少一个精神导师的个人指导

在左半轮辐评分：

- 4：以上四项都符合我
- 3：以上有三项符合我
- 2：以上有两项符合我
- 1：以上有一项符合我
- 0：以上各项都不符合我

## 信仰分享

对于有信仰的人，在保持他们精神轮子平衡的一个关键因素是形成和建立精神社团以外的关系，它使他们分享他们的信仰。在这个轮辐上评分，考虑以下因素，检查一下对应于您的每一个方面：

- 我积极地加入我的精神社团以外的人们
- 在我生活和工作的地方，我非常慷慨的自愿奉献我的时间，财富，和才能
- 我的信仰充溢在的工作方面的才能，我总设法出色的完成工作，使上帝高兴
- 我的信仰充溢于我的个性和慈心，我的生活通常呈现爱，欢乐，和平，耐心，友好，善良，亲切和自控
- 我的信仰充溢于我和别人的交流方面，我非常乐意与那些向我求助或可能需要我的帮助的人分享我的信仰准则、
- 我乐意与那些询问或想了解他们的人分享我的信仰的基本信条

在右半轮辐评分：

- 4：以上六项都符合我
- 3：以上有五项符合我
- 2：以上有四项符合我
- 1：以上有两或三项符合我
- 0：以上有一项符合我或各项都不符合我



## ①②③④全图

既然您已经估计出四个轮子中的每一个轮辐的长度，继续画出您的轮子。将各轮辐的末端前后连接，这四个轮子看起来怎样？他们是圆的，或它们有平的部分？这四个轮子是相同大小还是有一个比较小？它们是都相当圆并且大小相同但轮辐比较短？如果这样，他们应该转动的更快，并且更危险

很可能，您的轮子中的一个或更多（可能全部）大小都不一样并且一点也不圆，您能想像到如果一辆车的四个轮子像这样的话，它怎么行驶？可能不是非常好，也的确不是应该有的长度。它行驶起来会相当颠簸。

这种练习被用来呈现总体健康的视觉描述，以便您可以开始延长各方面轮辐并且提高您的健康的过程。您可能并没大吃一惊，相反，只是认识到并且怀疑对于您自己来说是正确的很多东西，或者您可能有些惊讶甚至震惊

在新一页的图示显示了对他轮子的情况感到惊奇的朋友的评估。“walt”，他说，“我想说‘让我们运转起来’，但是我不能，所以让我们去工作吧”

不管怎样，是时候为您开始加长您的轮子的短的轮辐另外。这是认出最瘪的轮子或最残破的轮辐还是很好的

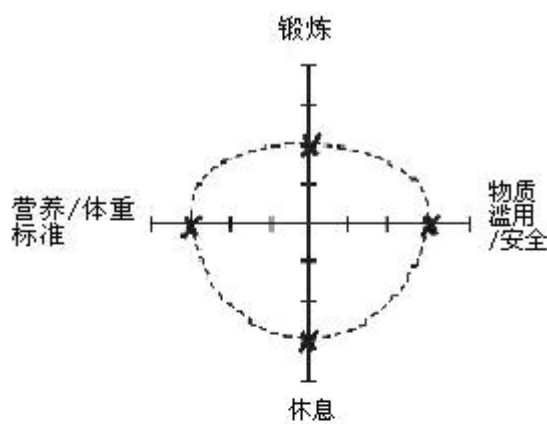
发现最瘪的轮子，给每个轮子的每个轮辐计算出一个分值，一个完整的轮辐得 4 分，3/4 轮辐得 3 分，半个轮辐得 2 分，1/4 轮辐得 1 分，并且没有轮辐得 0 分

一个完美的圆，充满气的轮子得 16 分（每个轮辐得 4 分），在下面的图示中，身体的轮子得 11 分，情绪的轮子得 12 分，关系的轮子得 12 分，精神的轮子得 8 分，我的朋友精神的轮子是最不健康的，这应该是他首先要努力做的事情

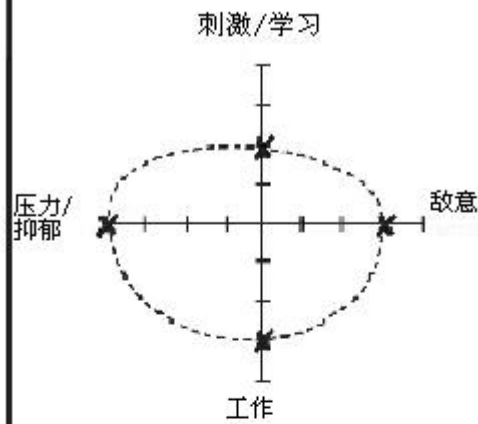
另外一点是处理最短的轮辐，在这个图示中，精神的轮子底部的轮辐最短，如果您有更多的差不多短的轮辐，选择最容易完成的并且阅读关于处理轮子健康的书的部分内容

是时候去努力完善您的健康了。

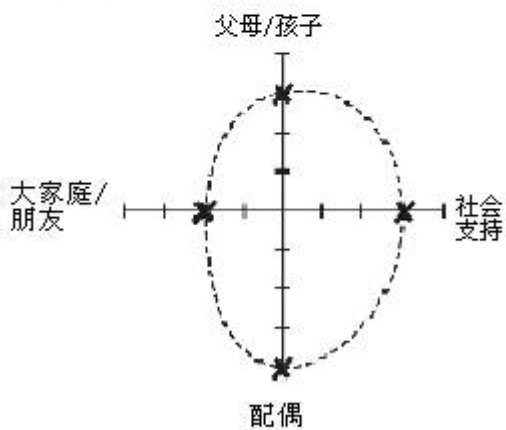
您能在我的书《上帝为非常健康的人的设计》发现很多忠告，用来给瘪的轮子充气或加长残破的轮辐，您可以在[www.DrWalt.com/books](http://www.DrWalt.com/books) 订购一本打折的书或在[order@DrWalt.com](mailto:order@DrWalt.com)上订购一本有亲笔签名的个性化的书



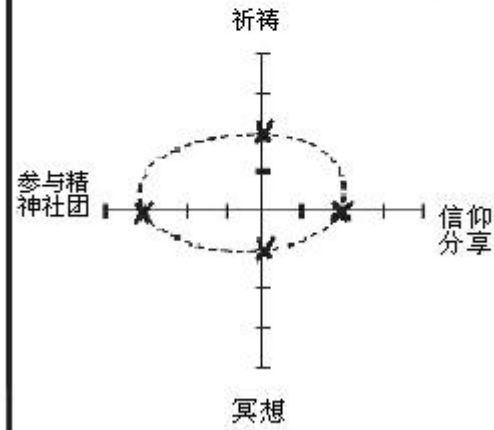
### 身体的



### 情绪的



### 关系的



### 精神的



**Body Mass Index Table**

BMI	Normal										Overweight										Obese										Extreme Obesity																			
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54														
Height (inches)	Body Weight (pounds)																																																	
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258														
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267														
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276														
61	100	105	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285														
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295														
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	276	282	287	293	299	304														
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314														
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324														
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334														
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	248	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344														
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354														
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365														
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376														
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	336	343	351	358	365	372	379	386														
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397														
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408														
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420														
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431														
76	156	164	172	180	188	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443														

Source: Adapted from Clinical Guidelines for the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report.

