給高責任感、習慣硬撐，也很少照顧自己的你

幸福超鈔能力
自我檢測表

幸福是可以練習的能力
陪你在每一種情緒裡找回自己

覺察 × 轉念 × 行動

HAPPINESS POWER
幸福力學院

檢測說明

這不是一份只幫你打分數的測驗，
而是一份陪你看見自己的練習。

這份檢測表，想陪你看見：

- 我現在的焦慮從哪裡來？
- 我正在忽略自己哪一部分？
- 我可以從哪個小行動開始，把自己接回來？

作答方式

請依照最近兩週的狀態，為每一題勾選 1–5 分。

1分｜完全不像我
2分｜很少如此
3分｜有時候會
4分｜大部分符合
5分｜非常符合

總分參考

100–125分｜幸福超鈔能力穩定中
75–99分｜正在校準中
50–74分｜內耗偏高，需要照顧
49分以下｜請先停下來接住自己

面向 1 | 情緒覺察力

我能不能看見自己真正的情緒？

	1	2	3	4	5
1. 我能說出自己此刻真正的感受，而不是只說「我沒事」。	○	○	○	○	○
2. 我知道最近最常出現的情緒，是焦慮、委屈、煩躁、疲憊，還是無力。	○	○	○	○	○
3. 當情緒出現時，我願意先停下來理解它，而不是立刻壓下去。	○	○	○	○	○
4. 我能分辨：這是現在的壓力，還是過去累積的害怕。	○	○	○	○	○
5. 我願意承認自己也有脆弱、需要休息的時候。	○	○	○	○	○

本頁小計：_____ / 25

面向 2｜自我支持力

我遇到困難時，是責怪自己，還是願意拉自己一把？

1. 當事情不如預期時，我不會只用「我怎麼又搞砸了」責怪自己。	1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○
2. 我願意用比較溫柔、誠實的方式和自己說話。	1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○
3. 我知道自己不是只能靠硬撐才能走下去。	1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○
4. 我能允許自己求助，而不覺得那代表我很弱。	1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○
5. 我會在疲憊時，給自己一點休息、整理或安頓的空間。	1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

本頁小計：____ / 25

面向 3 | 轉念能力

我能不能把自我懷疑，轉成自我理解？

	1	2	3	4	5
1. 當我覺得「我不夠好」時，我能提醒自己：「我現在可能只是需要支持」。	○	○	○	○	○
2. 我能從挫折裡看見學習，而不只看見失敗。	○	○	○	○	○
3. 我願意重新解讀一件事，而不是一直困在同一個負面想法裡。	○	○	○	○	○
4. 我知道情緒不是問題，而是一個提醒。	○	○	○	○	○
5. 我能把「我必須做到完美」轉成「我可以先做到一小步」。	○	○	○	○	○

本頁小計：____ / 25

面向 4 | 行動落實力

我能不能把覺察，變成日常裡的一個小改變？

	1	2	3	4	5
1. 我不只知道自己累，也願意為自己安排一個小行動。	○	○	○	○	○
2. 我能在忙碌中，為自己保留 5 分鐘的照顧時間。	○	○	○	○	○
3. 我願意從小事開始，而不是等狀態完美才行動。	○	○	○	○	○
4. 我能把想法寫下來、說出來，或化成一個具體選擇。	○	○	○	○	○
5. 我知道真正的改變，不是一次翻轉，而是每天一點點練習。	○	○	○	○	○

本頁小計：_____ / 25

面向 5｜資源掌控力

我是否知道自己手上有哪些
時間、金錢、人脈、能力與支持系統？

	1	2	3	4	5
1. 我知道自己目前真正可運用的時間有多少。	○	○	○	○	○
2. 我清楚自己的金錢狀態，而不是只用焦慮面對它。	○	○	○	○	○
3. 我知道身邊有哪些人、工具或資源可以支持我。	○	○	○	○	○
4. 我能看見自己已經擁有的能力，而不是只盯著不足。	○	○	○	○	○
5. 我願意重新整理資源，讓自己更有安全感與選擇權。	○	○	○	○	○

本頁小計：_____ / 25

未來七天幸福練習

你不需要一次改變全部人生，只要先開始一個小行動。

- **Day 1 ｜ 情緒命名：** 寫下我現在真正的情緒是什麼。
- **Day 2 ｜ 身體訊號：** 找出今天最緊繃的部位，深呼吸三次，對自己說：我看見你累了。
- **Day 3 ｜ 自我支持：** 把一句責怪自己的話，改寫成一句支持自己的話。
- **Day 4 ｜ 轉念練習：** 問自己：這件事除了代表我不夠好，還可能代表什麼？
- **Day 5 ｜ 五分鐘行動：** 只做一件 5 分鐘的小事，讓自己重新感覺：我有能力開始。
- **Day 6 ｜ 資源盤點：** 寫下我現在擁有的 5 個資源。
- **Day 7 ｜ 感恩承諾：** 寫下 3 件感恩的事，並送給自己一句承諾。

> 幸福不是一次改變人生，
> 而是每天練習一點點，把自己接回來。

HAPPINESS POWER
幸福力學院

給正在努力的你

你不需要一次就改變，
你只需要先看見自己正在經歷什麼，
再選擇一個今天可以做到的小行動。

幸福不是等所有問題都解決之後才開始，
而是在每一次情緒出現時，
你願意練習回到自己身邊。

幸福力學院相信

真正的超能力，是你還願意相信自己；
真正的鈔能力，不只是賺更多錢，
而是拿回人生的選擇權與安全感。

幸福是可以練習的能力，
練習在每一種情緒裡，我們都可以找回自己。

方向對了，努力才有意義；內在穩了，人生才走得長久。

HAPPINESS POWER
幸福力學院

幸福力社群邀請

你不是一個人在努力。

幸福力學院正在陪伴一群
高責任感、習慣硬撐，也很少照顧自己的你。

透過

覺察 × 轉念 × 行動

建立自己的幸福系統。

如果你希望持續收到：

- 幸福力文章
- 幸福直播間訊息
- 幸福力練習
- 陪跑計畫資訊

歡迎加入我們。

【幸福力學院官網】
https://www.happiness-power.com/

【共創幸福超能力Line社群】
https://reurl.cc/qpxa63

幸福力學院 Happiness Power

“你不是不夠好，你只是太久沒有把自己放進人生的優先順序裡。”

HAPPINESS POWER