

何謂心理健康？

撰文：全人發展中心心理學家團隊

現今社會愈來愈注重心理健康，亦將健康的定義由沒有疾患提升到更高的層次。

世界衛生組織認為，心理健康不僅是指一個人沒有精神心理疾患，更是指個人的心理處於一種良好的狀態，能夠應付日常生活的壓力和需求，並能夠與人和諧相處、齊心合力，為社會作出貢獻。

心理健康的人具備以下條件：

- 1) 對人生的主觀感受良好和滿意；
- 2) 有良好的自我形象和價值；
- 3) 了解、接納和適當地處理情緒；
- 4) 保持高度的個人自主和自我效能；
- 5) 擁有良好的人際互動，能夠接納他人，亦能被人接受；
- 6) 能保持有益身心的健康行為和培養良好的生活習慣。

心理健康狀況是動態的。每個人的心理健康狀況都會隨著客觀環境的變化而有所改變。我們應多了解和重視自己的心理狀況，提升自己的心理素質，時刻保持身心健康。

Copyright © Since 2005 Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.

Copyright © Since 2005 全人發展中心 版權所有 不得轉載

ICAN 全方位心理服務

專業諮詢及兒童發展中心：

Professional Consultation & Kids Centre:

電話 Tel: (852) 2881 8192

我能高集團總部及香港培訓中心：

ICAN Group Headquarter and Hong Kong Training Centre:

電話 Tel: (852) 2111 9388 / (852) 2839 8900

香港北角英皇道 338 號華懋交易廣場 2 期 16 樓 1601 至 1603 室

Unit 1601 – 1603, 16/F., Two Chinachem Exchange Square, 338 King's Road, North Point, H.K.

傳真 Fax: (852) 2110 1633

香港九龍長沙灣青山道 538 號半島大廈 28 樓

28/F., Peninsula Tower, 538 Castle Peak Road, Cheung Sha Wan, Kowloon

傳真 Fax: (852) 2881 0163 / (852) 2890 3121