

2022年1月26日，上海

研究显示心理韧性为抗击疫情充能 中国在心理健康状况正名方面领先全球 安盛心理健康指数分享“幸福快乐”必备技能

1月25日，安盛集团在全球发布了《2022安盛心理健康状况调研报告》（以下简称《报告》），检视亚洲和欧洲国家与地区在心理健康各个方面的重要指标。该报告的发布是安盛坚定贯彻其大力推动心理疾病去污名化承诺的重要进展。与此同时，“AXA安盛心理健康指数”也同步发布，旨在用于长期观察心理健康状况的变化。安盛集团希望通过本次《报告》中提供的洞察分析以及贴心的社会资源，帮助个人与企业深入了解并积极改善心理健康状况，引领社会正向发展，实现幸福快乐的人生。

本次调研根据受访者回应，将其精神健康状态划分为四种类型，从高至低分别为“幸福快乐(Flourishing)”、“从容平和(Getting by)”、“颓唐无力(Languishing)”和“挣扎煎熬(Struggling)”。其中，“幸福快乐”是最佳的心理健康状态，“从容平和”指心理健康大致良好但仍有改善空间，“颓唐无力”代表缺乏积极良好的心情，“挣扎煎熬”则代表存在情绪压力和心理障碍。

调研结果显示，全球大约四分之一受访者（24%）的心理健康状态可归于“幸福快乐”，约三分之一（32%）可归于“从容平和”。就地区而言，20%的亚洲受访者精神健康状态可归于“幸福快乐”，而在欧洲这一数据则为25%；35%的亚洲受访者精神健康状态可归于“从容平和”，而在欧洲这一数据为32%。

值得注意的是，《报告》显示，在中国内地，39%的受访者可归于“从容平和”，这一占比为全球最高。另外，约每三个人中就有一人（29%）拥有“幸福快乐”的最佳精神健康状态，这一比例与法国相当，排名全球第二。与此同时，其“挣扎煎熬”人数比例则为全球最少，仅为8%。综观全球，“颓唐无力”人数占比最高的是日本（35%），其次是香港（33%）。

安盛亚洲和非洲首席执行官韦国敦表示：“我们非常高兴地看到，尽管疫情影响了我们生活的方方面面，但社会大众对于心理健康的认知以及理解反而有所增加。安盛心理健康状况调研报告的结果显示，我们每个人都能够通过主动学习技能来保护与改善精神健康状况。我们将心怀安盛‘守护生命之本、践行人类进步’的全球使命，继续帮助人们及早发现和解决心理健康的需求，帮助他们活出幸福快乐人生。”

新冠疫情挑战为心理健康发展带来契机：健康意识和韧性均显著提升

尽管新冠疫情深刻影响了我们所有人的生活，但它同时也推动了社会心理健康意识的大幅提升和心理健康韧性的发展。全球数据显示，受访者普遍认为新冠疫情对经济带来的影响首当其冲（56%），

Press release

其次便是对心理健康的深远影响 (46%)。与欧洲国家和地区 (33%) 相比，更多亚洲国家和地区的受访者 (42%) 认为疫情强化了他们应对重大挑战的能力，特别是在中国内地，有高达68%的受访者对此深表认同。

一直以来，社会上的污名及世俗的忌讳与排斥，导致了许多人在需要寻求心理健康帮助时犹豫却步。然而，新冠疫情却成为了一个契机，大大提升了全社会对于心理健康的关注。在中国内地，有一半的受访者 (50%) 认为与心理疾病相关的污名化自疫情以来有所改善，远高于欧洲持有相同观点的受访者人数 (31%)。

安盛天平首席执行官朱亚明表示：“心理健康对于人们能否拥有幸福快乐的人生，乃至整个社会的精神面貌和繁荣发展都至关重要，这在困难时期尤其如此。此次全球心理健康调研报告，是安盛实现‘从赔付者到陪伴者’转变的再次体现。安盛将继续致力于推广社会大众身心健康的发展，为家庭、员工和大小社区提供所需的资源和帮助，助力他们实现幸福生活，成就美好未来。”

安盛十招 助力幸福快乐

尽管心理健康问题很容易会影响人们的幸福感，但事实上只要管理得当，人们依然可以拥有幸福的生活。研究发现，除了心理健康状况之外，人们之所以存在“挣扎煎熬”、“颓唐无力”、“从容平和”和“幸福快乐”四种精神状态的差异，很大程度取决于他们所拥有的能够维护心理健康的能力。

本次研究列出了十项可以帮助人们改善精神健康状况，从而达到“幸福快乐”条件的关键技能（参见附录技能算盘）。这些技能包括情绪商数（EQ）、自我接纳（Self-acceptance）、联结感（Connectedness）、成就自豪感（Pride in achievement）、意义感和目标感（Meaning and purpose）、挑战应对（Challenge response）、心理韧性（Resilience）、自信（Self-confidence）、亲密关系（Close relationship）和身体健康行为（Physical health behaviours）。因此，一个人掌握的技能越多，就越有可能达到“幸福快乐”状态。研究指出，人们需要掌握至少八项技能，才能达到“幸福快乐”的最佳状态。

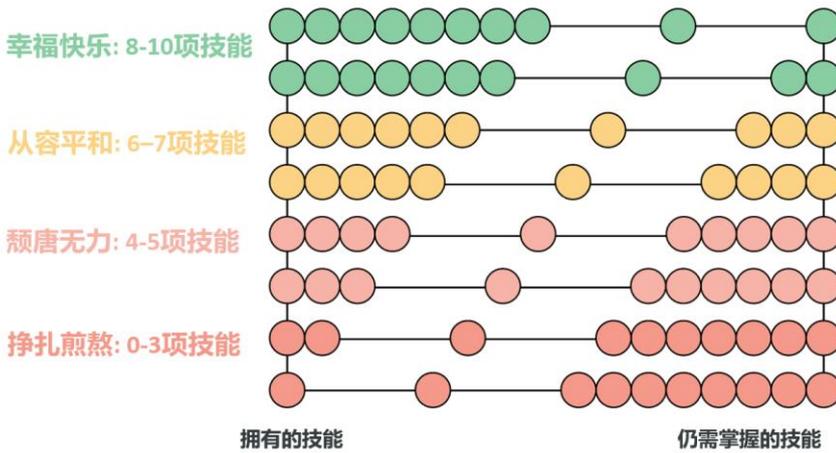
《2022安盛心理健康状况调研报告》年度调研报告于2021年9月至10月期间，采访了11个欧洲和亚洲国家与地区共11,000名受访者。研究结果旨在为个人、企业、医疗健康从业人员和政策领导人提供资讯，帮助他们了解当前社会的心理健康状况，监测长远的变化，并助其活出“幸福快乐”的人生。

安盛也将发布《2022 AXA安盛心理健康状况调研报告》中文版报告，敬请期待。

Press release

附录：技能算盘

“幸福快乐”技能算盘



技能

- 情绪商数
- 自我接纳
- 联结感
- 成就自豪感
- 意义感和目标感
- 挑战应对
- 心理韧性
- 自信
- 亲密关系

身体健康行为

身体健康行为

- 营养
- 运动
- 睡眠
- 抽烟
- 喝酒
- 独处

