

卫生健康教育宣传栏

(第三十七期)

心理健康者的10个特质

心理健康的标志是什么？

今天分享一名心理学博士 Carla Shuman 的文章，向我们讲述她眼中心理健康的10个标志。

经常有人问我心理健康意味着什么，怎么样才算是心理健康。虽然对每个人来说可能有不同的标准和答案，但能够保持良好心理健康和心理灵活性的人都有一些共同特征。

1. 每天醒来时，都对某件事物心存感激

当你度过糟糕的一天或一周时，你可以环顾四周，寻找那些能够让你心存感激的事物。在痛苦的时候，承认你对某件事物的欣赏可能很难。但每天想起至少一件能够让你感激的事情，是一个有心理韧性的标志，表明你有能力欣赏自己所拥有的美好事物或良好关系。把感激变成一种习惯，可以改善你的心理健康。

2. 你有一些期待去做或想要经历的事情

也许你要和朋友一起举办活动、

度假，或者在家度过一个安静的夜晚，看一部喜欢的电影等这样简单的事情。计划一些你可以期待的事情并从中找到一些满足和享受，表明你正在寻求积极的体验，这可以减少焦虑和抑郁的感觉。

3. 你放下愤怒，不再花时间对伤害你的人怀恨在心

虽然我们在生活中的某个时刻都曾经经历过艰难的人际关系和冲突，但撒手不管可能会阻止我们继续投入生活。经常怀恨在心可能会导致内在的负面情绪，如愤怒、悲伤和孤独，妨碍我们寻找其他友谊或关系。如果你能成功地放下愤怒并停止再去思考那些伤害过你的人，你就更有可能拥有平静的生活，收获良好的心理健康。

4. 你享受生活中那些“简单的”事物

保持良好心理健康的人可以在做简单的事情时获得积极的体验，例如在大自然中散步、与朋友和亲人一起欢笑

或聆听美妙的音乐。你可以享受每一次体验，即使它并不令人多么兴奋或高雅。

5. 当事情变得艰难时，会继续保持尝试

在经历困难的时候，我们很难保持动力。你可能会耗尽力气并失去希望。但有心理韧性的人可以在遇到困难时继续前进，有时候逆境的出现反而会让他们更想去坚持。

6. 你帮助身边的人

心理健康、有韧性的人不会以自我为中心。即使你自己的情况也不乐观，你也会保持与他人联系并尽力提供支持。根据自身的情况和条件，你不一定要做什么了不得的事情来帮助别人，但心理健康者总是关心别人并尽力伸出援助之手。

7. 你照顾好自己

心理健康的人会关心他人，但不会到无法照顾好自己。你需要确保自己的需求得到满足，这可以让你更容易帮助到他人并促进你的人际关系。

8. 你的人际关系拥有良好的界限

你知道在什么时候说不，什么时候给自己留下一些空间。在不侵犯自己的空间感和隐私的情况下向他人提供帮助是可能的。

9. 你不羡慕别人拥有的东西

你不会花时间将自己与他人或他们所拥有的进行比较。你专注于你想要的，和你力所能及的事情。

10. 即使你自己的生活充满挑战，你也可以为别人感到高兴。

为他人感到高兴，并让他们知道你为他们感到高兴的能力是心理健康的一个重要方面。这意味着你可以超越自己的挣扎或痛苦。无论你自己的生活发生什么，你都会为他人祝福。

其中一些特性似乎很难实现。我们中的一些人在充满消极、冲突和恐惧的家庭中长大，摆脱这些旧循环并开始培养新习惯并不总是那么容易。别着急，慢慢来，我们都在路上。

(来源：青海省第三人民医院)

格尔木市卫生健康委员会 宣

遗失声明

格尔木宇泓土石方施工队营业执照正本及副本(注册号:6328012910028)不慎遗失,声明作废。 2026年4月8日

遗失声明

格尔木市八一东路36号2幢1单元172室董国玲门牌证(证号:101203)不慎遗失,声明作废。 2026年4月8日

遗失声明

格尔木金源诚信工贸有限公司公章不慎遗失,声明作废。 2026年4月8日

遗失声明

格尔木寰宇出租车管理服务有限责任公司开具给青HT6083的押金条(金额:30000元)不慎遗失,声明作废。 2026年4月8日

遗失声明

魏鹏程,男(父亲:魏平平,身份证号为612501*****5874,母亲:张花,身份证号为630105*****1322)出生医学证明(出生证编号:I630038375)不慎遗失,声明作废。 2026年4月8日

遗失声明

格尔木市柴达木中路48号10幢3单元351室桃格斯不动产权证(证号:青(2020)格尔木市不动产权第0003503号)不慎遗失,声明作废。 2026年4月8日

遗失声明

格尔木市乌图美仁乡哈夏图村股份经济合作社开户许可证(核准号:J8591001603701,开户银行:青海格尔木农村商业银行股份有限公司金峰支行,开户账号:8201000000601826)不慎遗失,声明作废。 2026年4月8日

遗失声明

股权出质设立登记通知书[出质人:新疆天汇汽车服务有限公司,质权人:兴业银行股份有限公司乌鲁木齐分行,证号:(西格尔木)股权质押证(2024)第0014号]不慎遗失,声明作废。 2026年4月8日

遗失声明

昂乾本,男(父亲:昂秀,身份证号为632801*****2418,母亲:现巴吉,身份证号为632522*****0328)出生医学证明(出生证编号:K630086202)不慎遗失,声明作废。 2026年4月8日

格尔木市劳动人事争议仲裁委员会公告

格尔木轩阆建筑劳务有限责任公司、李福海:

本委受理申请人王玉正诉你单位及法定代表人工伤赔偿纠纷一案,现

已审理终结。现依法向你单位及法定代表人公告送达格劳人仲案字(2026)第89号仲裁裁决书,自公告之日起30日内来本委领取仲裁裁决书,逾期则

视为送达。如不服本裁决,可在仲裁裁决书送达之日起15日内向人民法院起诉;期满不起诉的,仲裁裁决书发生法律效力。

特此公告

格尔木市劳动人事争议仲裁委员会
2026年4月7日

社会主义 核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

格尔木市融媒体中心 宣