

每個人都有一個共同理想，即有一個幸福的家庭，活得健康、快樂和有意義。在現實生活中，我們都要面對各種不同的壓力，包括家庭、工作、養兒育女等，健康的心理有助於我們教育子女，以及建立美好的家庭和幸福人生。

心理健康是指人在思想及行為上都能適當地協調，能接受自己，與人溝通，又能適應社會。現今很多家長都很注重孩子對知識的吸收、興趣的培養，物質的供給很充裕，精神上的培育反而缺乏了。由於社會變遷，經濟環境改善，家庭寬裕，新的一代大多沒有遇上生活的磨練，心靈變得有些脆弱，一些孩子的狀況是“物質豐盛，精神空虛，漫無目標”。作為家長，我們應該擁有良好的體格，心理健康亦是很重要的因素，否則，就無法全面擔負養育子女的責任。

### 心理健康的種種元素

人的心理健康受很多元素的影響，大致包括：

#### 家庭

在人的成長過程中，良好的家庭教育是很重要的，因為健康的人生最先由家庭建立，從出生至一步步成長，家庭給予我們愛及安全感，教導孩子辨別是非，在孩子遇到挫折和困難時給予安慰和支援。在健康家庭成長下的孩子，比別人更樂觀、自信，更勇於面對挫折和承受失敗。除此之外，家人一起共享休閒時間，多作溝通也十分重要。

幸福家長之

文：揚子

心理健康



知識



知識的擁有於現今社會是不能缺少的，而且還要不斷追求和學習。社會不斷進步，如自己所擁有的知識不能和社會配合，就會產生恐懼或畏懼不前，所以一定要積極上進，不斷裝備自己，了解新的事物。與社會一齊進步，也是心理健康重要的一環。

體魄

擁有良好的體格對心理健康十分重要。每天工作後，家長還要應付日常生活，如教育子女、社交、運動、打理家務、消遣等，所以要保持良好體格。還有一點就是要保持穩定的情緒，做到“三個不”，即“今天不生氣”、“昨天不後悔”、“明天不擔心”。有了穩定的情緒和有良好的體格，即使遇上挫折和壓力，我們也可以化解。

學業和工作

學生的成就是獲得新知識，表現自己的能力。我們也要求取知識，培育人格，從中得到成就感。擁有知識之後，我們投入社會工作，切實解決生活的各種問題，通過實際的計劃和目標，擔負起我們的責任。如果在學業和工作上能覺得滿足，並得到認同，我們就能證明並在內心深處感受到自己存在的價值。

朋友

每個人都有自己的朋友，友情是保證心理健康的重要因素之一。朋友之間互相幫助，分享悲與喜。當遇到困難時，人總是需要朋友的意見，還有相互間的鼓勵和支持。朋輩的接受和扶持是心理健康的一大支柱，人的自我價值就是在這樣的過程中得到肯定的。



不斷追求和學習



保持良好體格



朋友互相扶持

## 興趣和習慣

興趣和習慣受環境的影響，但主要是自己培養出來的。如果有興趣，我們便無論做什麼事都能獲得高效率，而且會自得其樂。而在發展興趣的過程中，我們就可了解自己的愛好、優點和缺點，認識自我，建立耐力，使興趣成為生活中持久的方向和習慣，從而有助於養成健康的心理，建立健全的人格。

以上所述，是健康人生必具的條件。否則，當我們一旦遇到壓力和困難時，就會因失去內心的支柱而倒下。

## 如何保持良好的心理健康狀態

人生旅途上要面對社會、事業、家庭等各方面的壓力，學業上挫折、感情上的煩惱、身體上的不適及生活中的磨難，這些都需要我們從心理上自我調整。有心理學家指出，心理健康必須具備“三良好”：

- 良好的個性：情緒穩定、性格溫和、意志堅定和豁達樂觀。
- 良好的處世能力：能洞悉問題，客觀地分析，有自控能力以適應複雜的社會。
- 良好的人際關係：與人為善，以助人為樂，建立良好關係。

但並不是每個人都可以保持良好的心理，遇到困擾或煩心事的時候，下列事情也值得我們留意：

- 懂得自我克制。鎮定自己的情緒，用理智去克服困難，不要為瑣事而大動肝火。
- 善於自我排解。做些賞心的、可令你快樂的事，如欣賞電影、唱歌跳舞，或是吃一些自己嚮往已久的美食。
- 減輕自己的精神負擔。可按自己的性格和心情，選擇到大自然走走，或投入喧嘩



養成良好興趣



保持心境開朗



尋找自己的優點



的公共場所，轉移自己的注意力，平息那一剎那的不快，忘掉煩惱的事情。

● 學習渲洩內心感情。尋求朋友傾吐心中的不快事，讓心中鬱結開解。適當的哭泣，也可解除心中的抑鬱。

### 有說服力的例證

以下例子可見證人生路途遇到轉折時，心理健康的重要：

明先生的孿生女兒明慧及明明就讀同一學校七年級。明太太患病多年，但她樂觀面對，經常參與校方活動。今次是明先生首次來校取成績表，他告訴校方，太太乳癌復發，已時日無多。他已經做好了心理準備，計劃在未來的日子裏父兼母職，珍惜與家人一起的時間。一個月後，明太太去世，明先生開始了他漫長的單親家庭生活。

明慧和明明看來都沒有異樣，人們很多時候都在超市、食店等地方看到父女三人，那天還有人在茶餐廳看到他們討論遷新居的事。從明慧的口中知道，一家人悲傷期過後，很快就恢復過來，父親的EQ尤其高，處處都為她們安排妥善，關係比以前更密切。姊妹倆安然渡過青春期，學業成績很好，今年暑假一起到外地升學，開始獨立生活，明先生功不可沒。

今天碰到明先生，衣履整齊，知道他工作勤奮負責，已擢升為主管多時，旁邊有開始交往的女士，端莊得體，希望明先生一家有美好的生活。

### 結語

子女最終是否成材，不在於父母為他們付出多少，而在於父母能否正確地教導他們。而在良好的體格和健康的心理之間，只有兩者兼備，我們才能作孩子的表率，並為教導好子女奠定必備的條件。孩子在日常的家庭生活中直接感受到父母親的影響，所以家長應學會管理好自己情緒。雖然肩負生活的壓力，或工作上不如意，哪怕偶遇經濟困難，也不應將負面情緒發洩於孩子身上，以免影響孩子心智的發展。

（作者：前中學副校長）

