

Simplified Chinese | 简体中文

# 学习与成长

## 内容是什么？

新南威尔士州每年十月都举办心理健康月庆祝活动。心理健康月的目标是：鼓励我们所有人--无论是否曾经患过心理疾病，都要学习、理解保持心理健康与幸福感的重要性。

世界卫生组织认为：心理健康是幸福安康的状态，所有人都以此应付生活的正常压力、有效率地工作以及贡献社会。我们对于心理健康和心理疾病的观念常常受到误导，产生困惑，无法了解什么是真正的心理健康；并且，令人遗憾的是：使我们看不到心理健康在日常生活之中的重要性。

帮助人们进一步了解心理健康，可令他们更明白自己的心理状态以及他人的健康。

这会鼓励人们在情况不妥的时候，寻求或提出请求获得帮助--这也是自我成长的重要一环。

想想这点--

今年心理健康月，我们的主题是：

**“学习与成长”（‘LEARN & GROW’）。**

此信息简单，但十分重要：我们都应该学习心理健康、了解自己的想法和感觉，并采取行动改善自己的心理幸福感。这样做有助于我们朝着保持心理健康与幸福感的方向成长。

学习心理健康对于保持日常生活的良好健康和幸福感很重要，也有助于消除心理健康的困扰。学习的过程对于幸福感有许多正面的效果，所以我们会受到鼓励，去学习其它新的、令人振奋的事物。无论是在工作、家里或日常生活之中的学习过程，对我们的心理发展都十分重要，并且令人快乐。



心理健康月：学习与成长

## 让思维动起来

研究表明：参与富有挑战性的活动有益于心理健康和幸福感。例如：富有趣味的和/或社会参与性高的休闲活动，有助于增强心理能力。

无论年龄大小、文化背景、性别如何；无论是否正在上学、工作或退休，开动脑筋都是保持心理幸福感的好办法。学习新的、富有挑战性的事物并非总是轻而易举。但是，尝试新事物，走出自己的安逸区域，可能会有所得益；并且，久而久之，亦会令人放松。无论结果如何，我们都是在采取积极的方法，朝着照顾好自己-特别是照顾好自己的心理健康的目标努力。

参加一项快乐的活动，例如：学习新乐器、发展业余爱好（如摄影）或参与正式/非正式的教育（如学习一门外语）。

无论自己的喜好如何，努力学习新事物都是锻炼思维的好方法。

思维  
片刻

表达  
乐观

## 学习减压的方法

我们身处科技世界，常常觉得被接触到的信息压得透不过气来。虽然科技触手可及是件好事，但也可能成为生活的一大困扰。2015年压力和幸福感报告（2015 Stress & Wellbeing report）表明：社交媒体既是压力的成因，也是控制压力的方法。报告也提到：使用社交媒体可能导致睡眠困难和放松问题。

保持心理健康的最重要一点是：凡事要节制。尝试每天都设定一段不接触科技的时间，用来探索您的周边环境、享受阳光或散步。当您学习在日常生活之中作此重要改变，也许就会有积极性参加其它快乐的、放松的活动。

设定  
无科技  
干扰  
的时间

分享  
激情

## 倾听不同的观点

我们都以各自的方法，看待自我、世界以及他人。无论困难有多大，我们务必要倾听不同的观点，因为这样做可能会改变我们理解事物以及行为的方式。倾听有关心理健康的不同观点，对于保持自己与他人的健康心理幸福感，可能会起到很大作用。

不带评判，倾听他人的经历，有助于改变我们对心理健康和心理疾病的看法；有助于解释对心理健康的误解--这些误解阻碍我们寻求帮助；同时，这种倾听也会激励我们去进一步了解心理健康，更好地照顾自己，并且在他人有问题的时候，出手相助。以开放性的态度看待不同的观点，这对于维持自己与他人的健康心理幸福感，会大有裨益。

## 与他人分享激情

对一项活动、爱好或主意抱有激情，使我们产生积极的情感，最终有助于我们保持积极的幸福感。我们也许希望分享关于自己背景、文化或经历的事情，使自己在社会与情感方面，能与他人联系、互动。这种做法对我们和他人都有更大的影响。当我们分享一些自己抱有激情的事物时，例如保护环境或教弹吉他等，我们就是在分享自己的知识和经验。我们通过这种方式接触与自己热爱的事物相关的新观点，从而获得更好的自我成长。

提醒自己回忆  
美好时光

志愿  
助人



## 您需要更多帮助吗？

有时候，我们最优先要做的是获得帮助，以处理造成问题或改变感觉与思考方式的事情。

与当地医生谈谈您的事情，常常是好的开始。医生可以把您转介到能够帮助您的人。家庭医生如果您制定一份管理计划，您就可以向 Medicare 报销几次看心理学家的费用。

如需进一步了解如何寻求帮助的信息，请致电 **1300 794 991**（周一至周五：上午 9 时至下午 5 时），联系 Mental Health Information Service（心理健康信息服务），或致电 **1800 011 511**（24 小时服务），联系 NSW Mental Health Line（新州心理健康热线）。您也可以访问网站 [www.wayahead.org.au](http://www.wayahead.org.au)，以进一步了解有关心理健康服务的信息。

如希望获得有关心理健康、支援服务或保持幸福感的更多信息，可访问我们的网站：[www.wayahead.org.au](http://www.wayahead.org.au)，下载并阅览我们大量的信息表和支持计划。

如需即时与人倾谈，请致电 **13 11 14**，联系 Lifeline（生命线）。

如来自多元文化或语言的背景，请致电 (02) **9912 3851**，联系 Transcultural Mental Health Centre (TMHC)（跨文化心理健康中心）的 Information and Clinical Consultation Line（信息及临床咨询热线）。

最后，请记住：如果首次尝试未能找到合适的帮助服务，务必要坚持继续尝试。您可以再次查询，或与其他心理健康专业人士倾谈，直至找到适合自己的支持和帮助服务为止。

心理健康月 主办机构

心理健康月 谨此鸣谢支持我们的合作伙伴



## 7 天 24 小时的咨询和支持服务

- Lifeline（生命线）– **13 11 14**
- MensLine Australia（澳洲男性热线）– **1300 789 978**
- Suicide Call Back Service（自杀回电服务）– **1300 659 467**
- Kids Help Line（儿童帮助热线）– **1800 55 1800**
- National Sexual Assault, Domestic & Family Violence counselling service（全国性侵及家庭暴力咨询服务）  
1800 Respect – **1800 737 732**
- Domestic Violence line（家庭暴力热线）– **1800 656 463**

这些电话号码要么是免费拨打，要么仅需市内通话的费用。



WayAhead--新州心理健康协会（WayAhead）是植根于社区的注册慈善组织，自 1932 年以来，通过在新南威尔士州提供教育、支持和倡导服务，以解决污名化问题，促进心理健康和幸福感。我们的愿景是：创造理解、重视并积极支持最佳心理健康和幸福感的社会。

我们的计划包括：

- 促进心理健康--包括在新州协调举办心理健康月活动
- 工作场所健康促进网络（Workplace Health Promotion Network）
- 焦虑症支持及自助小组--如需了解更多信息，请访问：[www.understandinganxiety.org.au](http://www.understandinganxiety.org.au)
- Small Steps（小步）--向教师和家长提供有关儿童焦虑症的教育
- 心理健康信息与转介服务及数据库--  
[www.wayahead.org.au](http://www.wayahead.org.au) 或致电 **1300 794 991**