

精神健康法

神采是一種觀感，亦是一種自信心的表現。自己要先抖起精神來，懷著自信，做事多點衝勁，別人看在眼裡才覺得有神采。我們隨時保持一份神采，亦即是隨時懷有一份自信，但記著自信並不等於自大或自我膨漲。自卑感與自尊心過強，同是表現個人的自信心不足所致。

健康的體格，對精神健康至為重要。試想縱有不錯的生活環境，有不錯的工資收入，但沒有健康的身體，也難輕輕鬆鬆地過活。要有良好的體格、當然要注意均衡營養，偏食及飲食不定時都容易把身體弄壞。此外，還要有適當的休息和運動，才能維持身體健康。

康樂活動對精神健康亦很重要。運動令體格強壯，康樂活動令心境開朗。多參與不同類型的活動，能擴闊自己的生活圈子，結交多些朋友，還可能從中結識到三兩好友，在遇到問題時，多幾位傾談的對象。別人有困難時、你也可以幫上一把，發揮互助精神。參加旅行、棋藝班等，都是很好的康樂活動。

精神健康就是知道自己的優點和缺點，開放自己，接受不同意見，不會過份自卑或自大。一個精神健康的人了解到個人的存在並不是為滿足別人的期望。他不會以自己的成就或其他人對自己的評價來衡量自己的價值。他明白做人需要自我反省，亦需要承擔責任，不能常常自怨自艾。

你是否常有生活不順境，事事不如意的感覺。但正如俗語說，人生不如意事十常八九，我們需要學習如何面對逆境坦然接受事實不要牢記著那些不快的舊事，我們真正要面對的是明天的生活，而不是昨日的煩惱。更要明白世間事物，千變萬化，往往都沒有必然的結果。

我們在遇到人際問題時，要懂得在他人及自己之間取得平衡。過份放縱或抑壓自己都不是一種健康的行為。在顧及他人的權利及感受時，也要想想自己。善

待及體恤他人的同時，亦需善待自己。接納自己，才能進而欣賞人生，避免一切不必要的苦惱。

共渡困難，記得遇到問題時，多找個人傾談。多一個人分擔、商量，總比獨自承擔好。可找家人、朋友或居委會的人員傾談，事情談過後，雖然未必能即時解決，但傾談過後，心情總會舒暢些；何況，有時別人的意見也委實比自己的想法好，所謂旁觀者清，當局者迷。

享受生活情趣，身邊一些瑣碎事物，可能並不起眼，但如果我們能懂得欣賞，會給生活添上不少情趣。例如花點時間種盆栽，當某天忽然看見花兒盛放，可能會帶給你莫大的喜悅；又或者逛街時不要老是低頭走路，留意一下兩旁的景物或行人，你或會發現一些很有趣的事物，因而令你樂上大半天，生活無可避免有很多起起跌跌，我們何不就在這起跌中尋求樂趣，學懂去欣賞生活過程中的一切。