



什么是健康？

Psychologically Healthy Education

大学生心理健康教育 健康篇



CONTENTS 要点 

01 | 健康的定义

02 | 健康与心理健康的关系



健康并不代表一切，但失去健康，
便失去一切！

马勒博士



健康的定义

健康的定义

1948年，世界卫生组织将健康定义为：
“健康不仅仅是没有疾病，而且要在生理上、心理上以及社会适应能力上都处于完好的状态。”

1989年

1999年

1948年



健康的定义

1989年，世界卫生组织提出了21世纪健康的新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”在这一新概念中，道德健康则是整体健康的统帅。

1948年

1989年

1999年

健康的定义

1999年，世界卫生组织归纳和总结了人类的实践的经验，把健康概括为“五快三良好”。

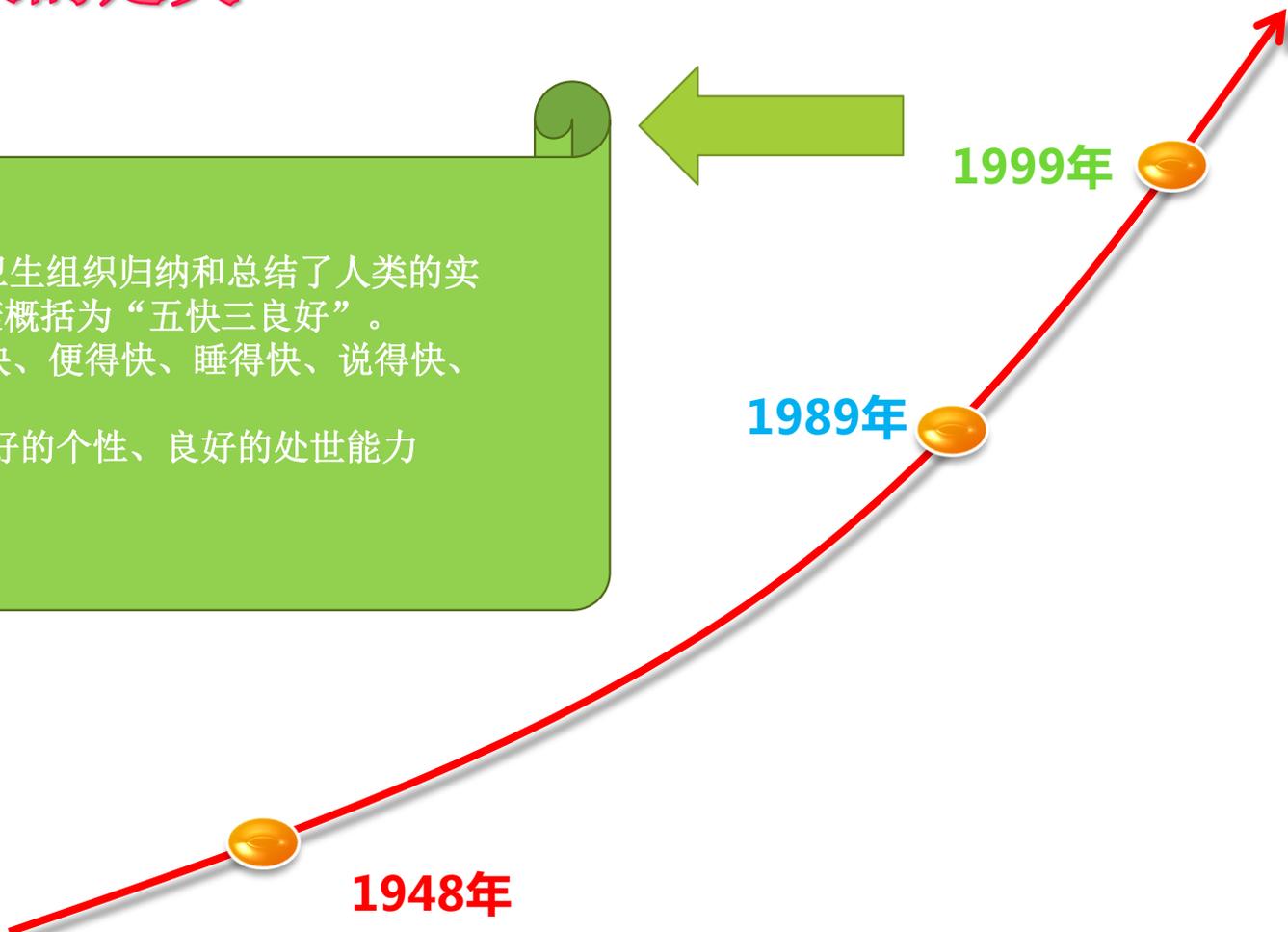
“五快”：食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。

“三良好”：良好的个性、良好的处世能力
良好的人际关系。

1948年

1989年

1999年





衡量身体健康有“五快”

五快

食得快

睡得快

说得快

走得快

便得快



衡量心理健康有“三良好”

三良好

良好的个性

良好的处世能力

良好的人际关系

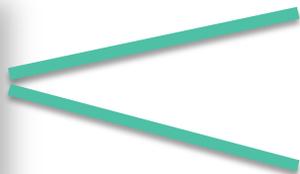


良好的个性





良好的处世能力



客观的看待人和事

良好的自控能力

适应复杂的环境变化



良好的人际关系

助人为乐

与人为善

与他人关系良好

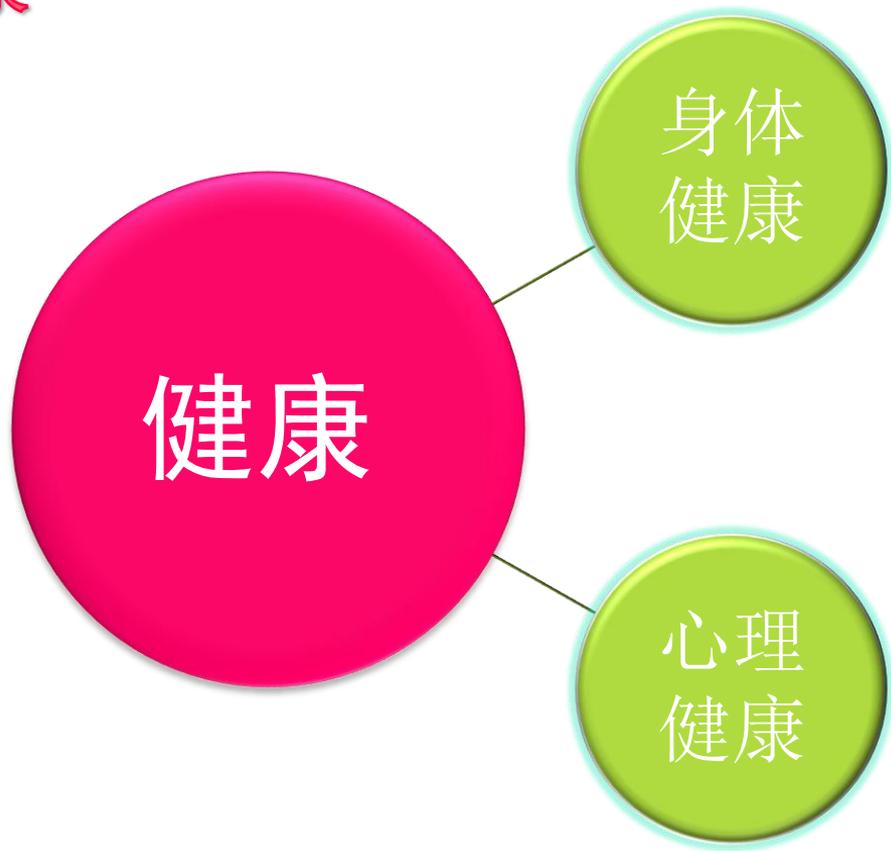




健康与心理健康的关系



健康





健康与心理健康的关系

身体健康是心理健康的基础和载体



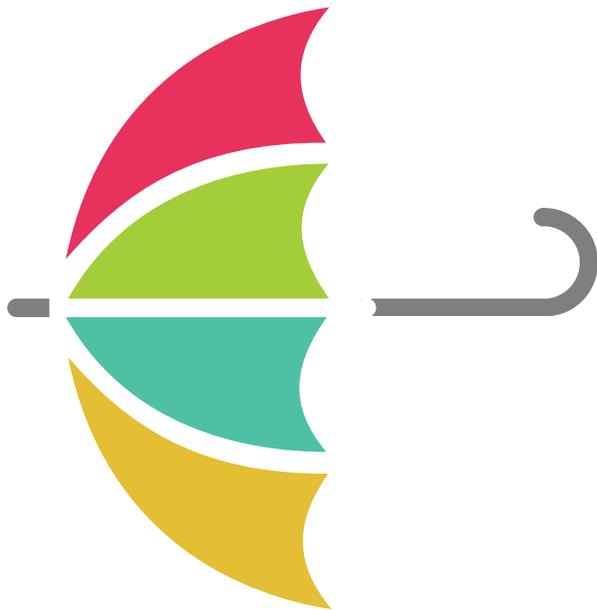
心理健康又是身体健康的条件和保证



一个健康的人既有健康的身体，也要有健康的心理

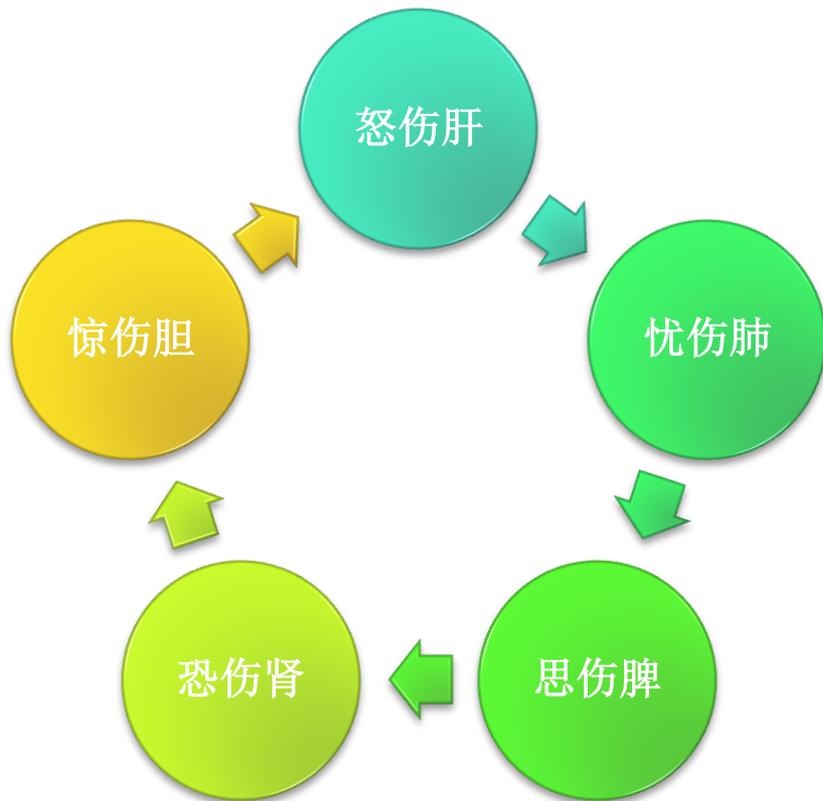


好比“人”字的一撇一捺，二者缺一不可





健康与心理健康的关系





习近平

要把人民健康放在优先发展的战略地位。





思考



如何成为一个健康的人？