



安盛



2022安盛心理健康状况调研报告

中国洞察

# 目录


● 引言	1
● 报告概览	2
● 专家解读	3
● 心理健康四阶段	4
● 重点洞察	
— 全球心理健康状况对比	5
— 新冠疫情的影响	7
— 疫情下的心理健康韧性	8
— 同理心的变化	9
— 儿童心理健康关注度	10
— 职场心理健康	11
— 全球压力值对比	13
— 心理健康状况诊断与应对	14
— 幸福乐观指数	17
● 幸福进阶十大技能	19
● 安盛推进全面心理健康的承诺	22
● 研究方法论	23

# 引言

近年来，心理健康对整体健康的重要性越来越受到认可和重视。除了新冠疫情对所有人的影响，都市生活的繁忙与压力也随着人们逐渐适应新常态，而又开始再次显现。

正是因为意识到关注心理健康对于维护整体健康的重要性，我们推出了《2022 安盛心理健康状况调研报告》。我们希望，安盛此举能帮助推动关于整体健康的社会讨论，让人们认识到：心理健康和身体健康同样重要。身心平衡不仅与个人健康息息相关，更关系到整个社会的繁荣与发展。

安盛作为世界领先的保险公司，坚信保险企业的责任不止于保险与理赔。在安盛，我们秉持“守护生命之本、践行人类进步”的全球使命，致力于成为社会进步的一股积极力量。我们热切希望能发挥运用我们在全球范围内的专业知识以及在中国多年发展所积累的经验，提高全社会对心理健康重要性的认识，推动心理疾病去污名化，为中国家庭、个人与社会提供合适的工具和支持，帮助大家走向幸福和繁荣。



在今年的调研中，我们获得了一些关于中国和全球心理健康状况的新颖、有价值的洞察。我们很高兴看到中国在促进心理健康发展方面取得了令人鼓舞的进展，相信这些成果将继续推动个人的健康与幸福，并为社区建设和整体社会的繁荣与发展贡献积极力量。

**安盛天平 CEO  
朱亚明**

# 报告概览

2022 安盛心理健康状况调研报告是安盛迄今为止进行的规模最大的一项调研，共计对来自欧洲、亚洲 11 个国家和地区的 1.1 万名受访者进行了调查。报告着眼于个人和群体的心理健康状况，探究人们如何应对压力、诊断心理疾病，以及不同地区人群的心理健康差异。

该报告将每年更新一次，反映当年度人们的心理健康状况。调研结果旨在为个人、企业、健康专业人士和政策制定者提供相应信息，针对社会心理健康状况，帮助他们了解现状，监测变化，并探索有章可循的快乐之道。

我们还利用调研报告中收集的数据构建了“安盛心理健康指数”（AXA Mind Health Index），这一工具可用于评估个人、社区和国家或地区的心理健康状况，发现薄弱环节，提供解决方案

本报告将受访者心理健康状态归为四类，最佳状态为“幸福快乐(Flourishing)”，然后依次为“从容平和”(Getting by)，“颓唐无力(Languishing)”和“挣扎煎熬(Struggling)”。

报告中还明确了十项关键技能，掌握这些技能将有助于个人增强幸福感和快乐度，达到最佳心理状态。

## 专家解读

尽管过去两年对每个人来说都很困难，但本次调研结果依然展现了一些希望：人们对心理健康重要性的普遍认识提高了，面对逆境的韧性也增强了。

全球范围内的受访者认为，新冠疫情影响最深的首先是经济发展(56%)，其次是心理健康(46%)。

相较于欧洲国家和地区(32%)，亚洲国家和地区(42%)有更多受访者表示，此次疫情提高了他们应对重大挑战的能力。在中国大陆，持相同观点的受访者达 68%。



“人类心理具有很强的适应性，会主动提高自我应对新挑战的能力。我们看到许多人已经在积极应对当代文化现状带来的挑战了。”

——斯坦福大学健康与人类行为部门和  
斯坦福健康幸福项目主任 Aneel Chima

然而，耻辱感和社会污名常常令人们不愿主动寻求帮助，但此次疫情使有关心理健康的讨论备受关注。在欧洲，31%的受访者表示自疫情爆发以来，围绕着心理健康状况的耻感已有所下降。在亚洲，这一比例更高，为 33%。

Chima 先生表示：“此次疫情让心理健康和幸福感的讨论备受关注，心理治疗、心理援助以及对心理健康和幸福感的重视程度已经出现了正向的结构性转变。”

# 心理健康四阶段

个人心理健康状况取决于个人心理健康指数得分

## 幸福快乐 (Flourishing)

“幸福快乐”是最佳的心理健康状态，对应心理健康指数得分高于 75%。

达到“幸福快乐”心理状态的受访者在一系列心理健康决定因素和表现上得分优异。



## 从容平和 (Getting by)

“从容平和”指心理健康大致良好但仍有改善空间。

“从容平和”的受访者在幸福感上弱于“幸福快乐”的受访者。



## 颓唐无力 (Languishing)

“颓唐无力”代表缺乏积极良好的心情。

“颓唐无力”的受访者无法充分发挥自己的能力、感到缺乏动力并很难集中注意力，同时患心理疾病的风险也更高。



## 挣扎煎熬 (Struggling)

“挣扎煎熬”则代表存在情绪压力和心理障碍。

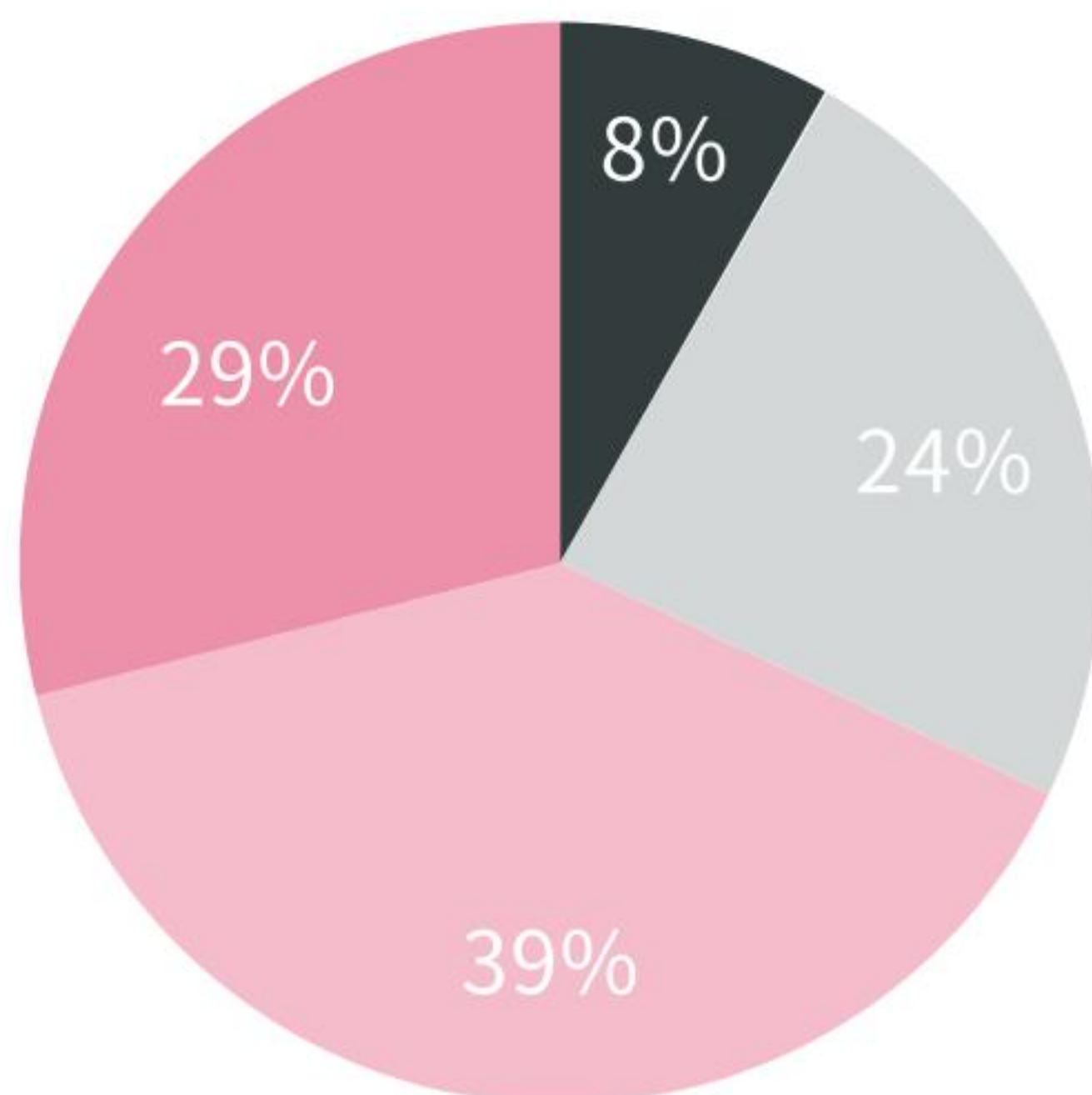
“挣扎煎熬”的受访者存在情绪压力和心理障碍，心理健康状况不太良好，内心挣扎。

# 重点 洞察

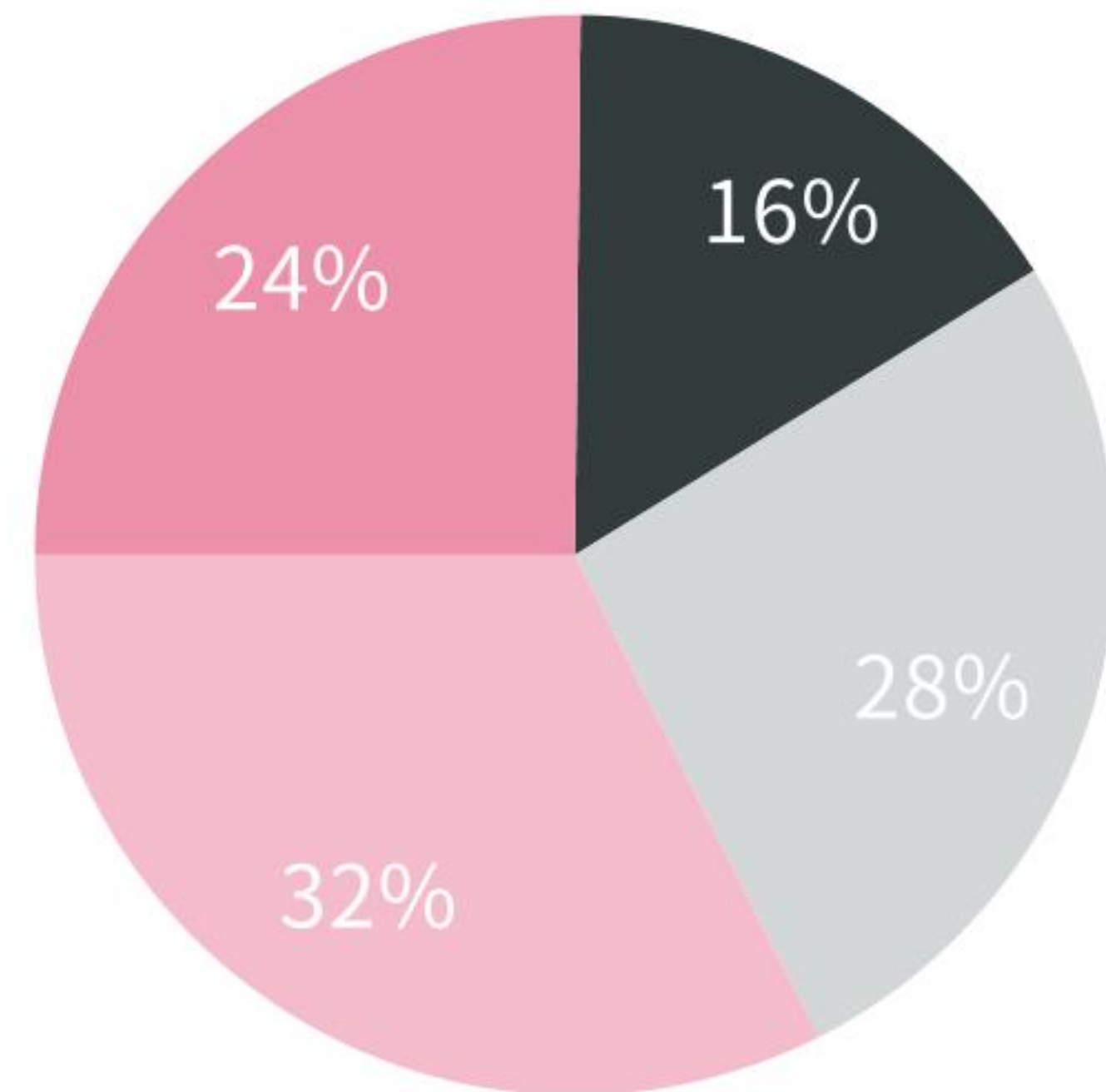


# 中国人最幸福从容

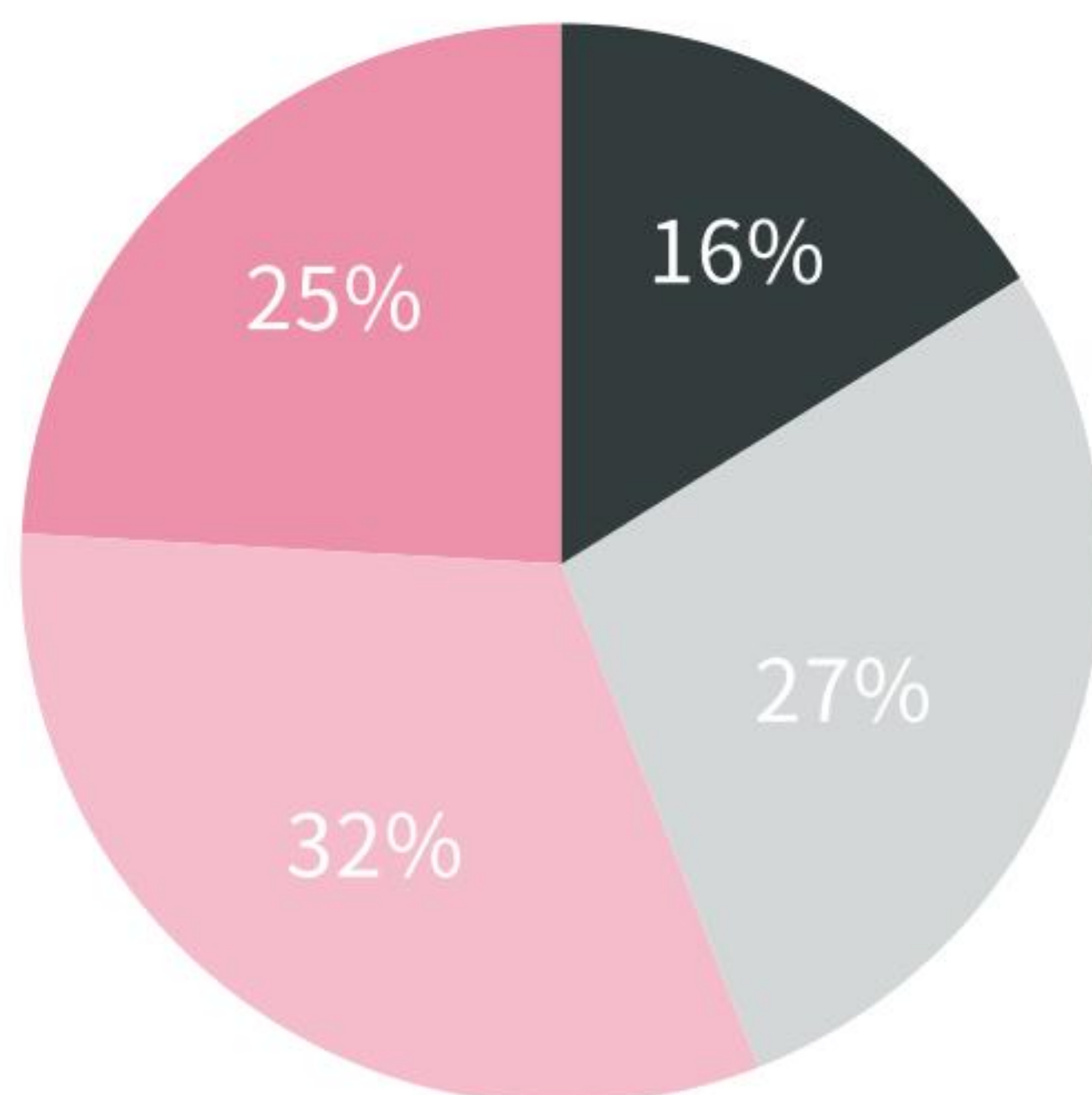
● 幸福快乐    ● 从容平和    ● 颓唐无力    ● 挣扎煎熬



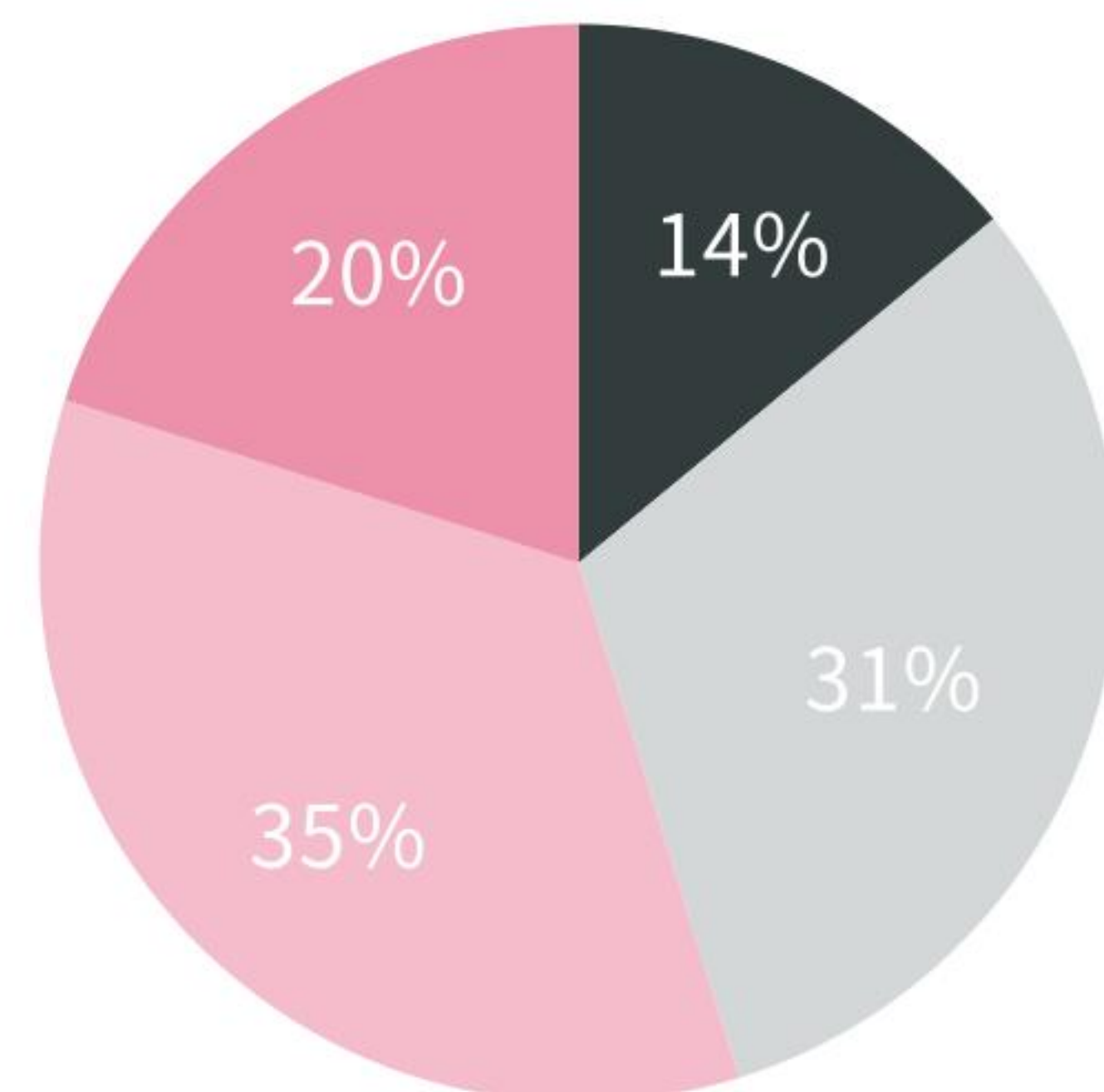
中国大陆



全球平均



欧洲平均



亚洲平均

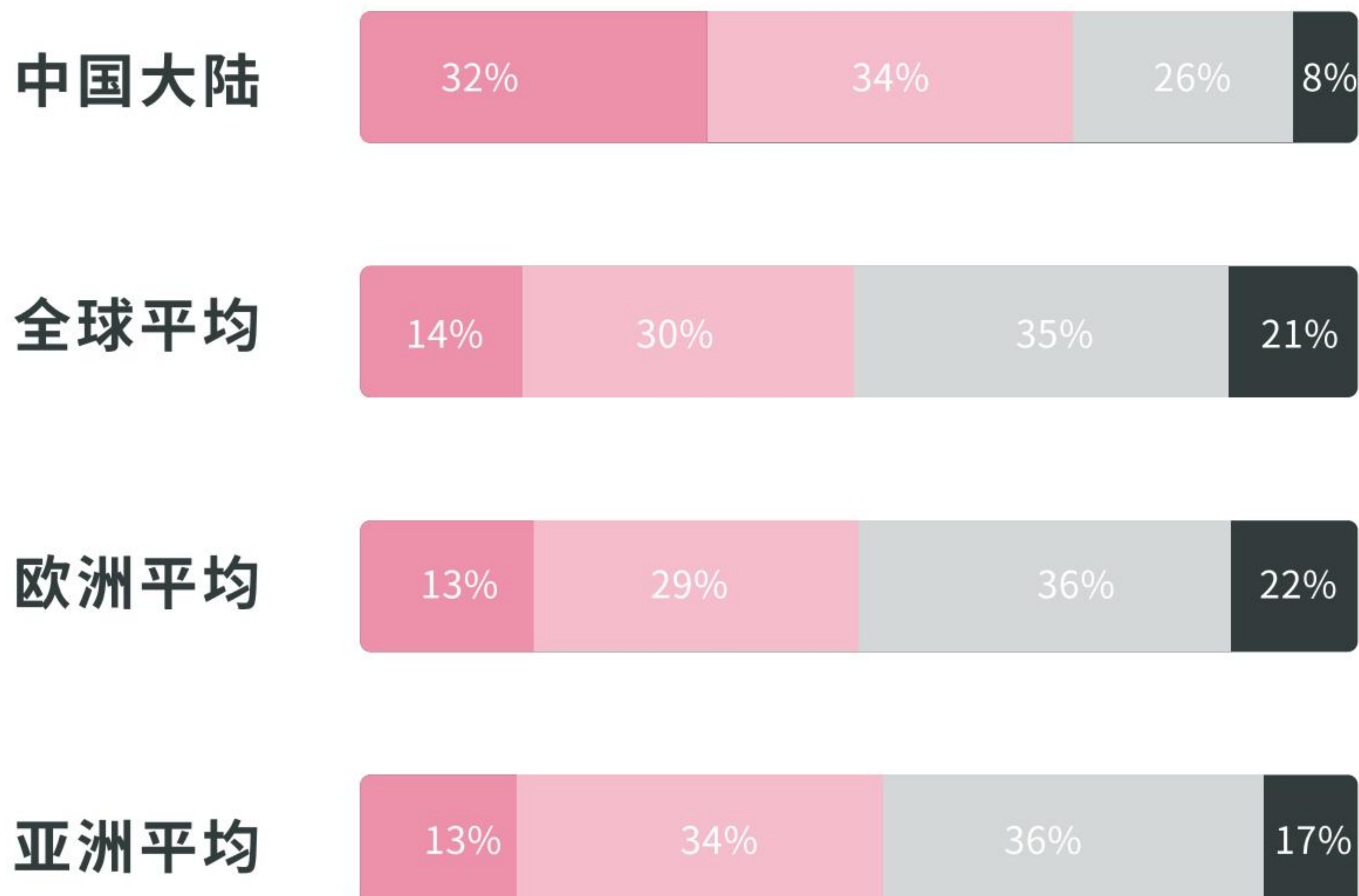
在中国大陆的受访者中，29% 受访者，即约每三个人中就有一人，达到了“幸福快乐”的最佳心理健康状态。这一比例与法国相当，排名全球第二，结果令人欣喜。39% 的受访者可归于“从容平和”，这一占比为全球最高。

与此同时，24% 受访者“颓唐无力”；而 8% 的人表示“挣扎煎熬”，这一人数比例为全球最低。



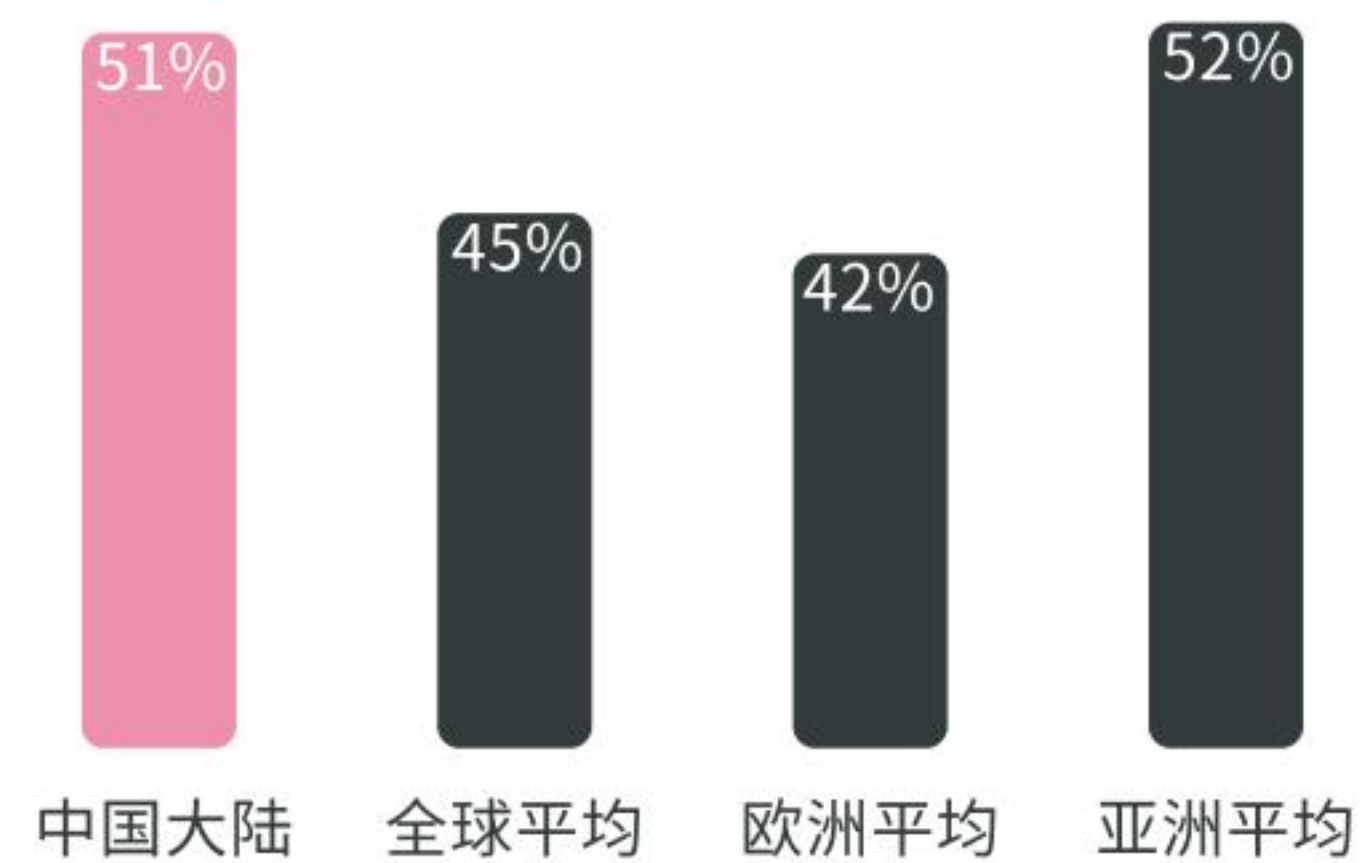
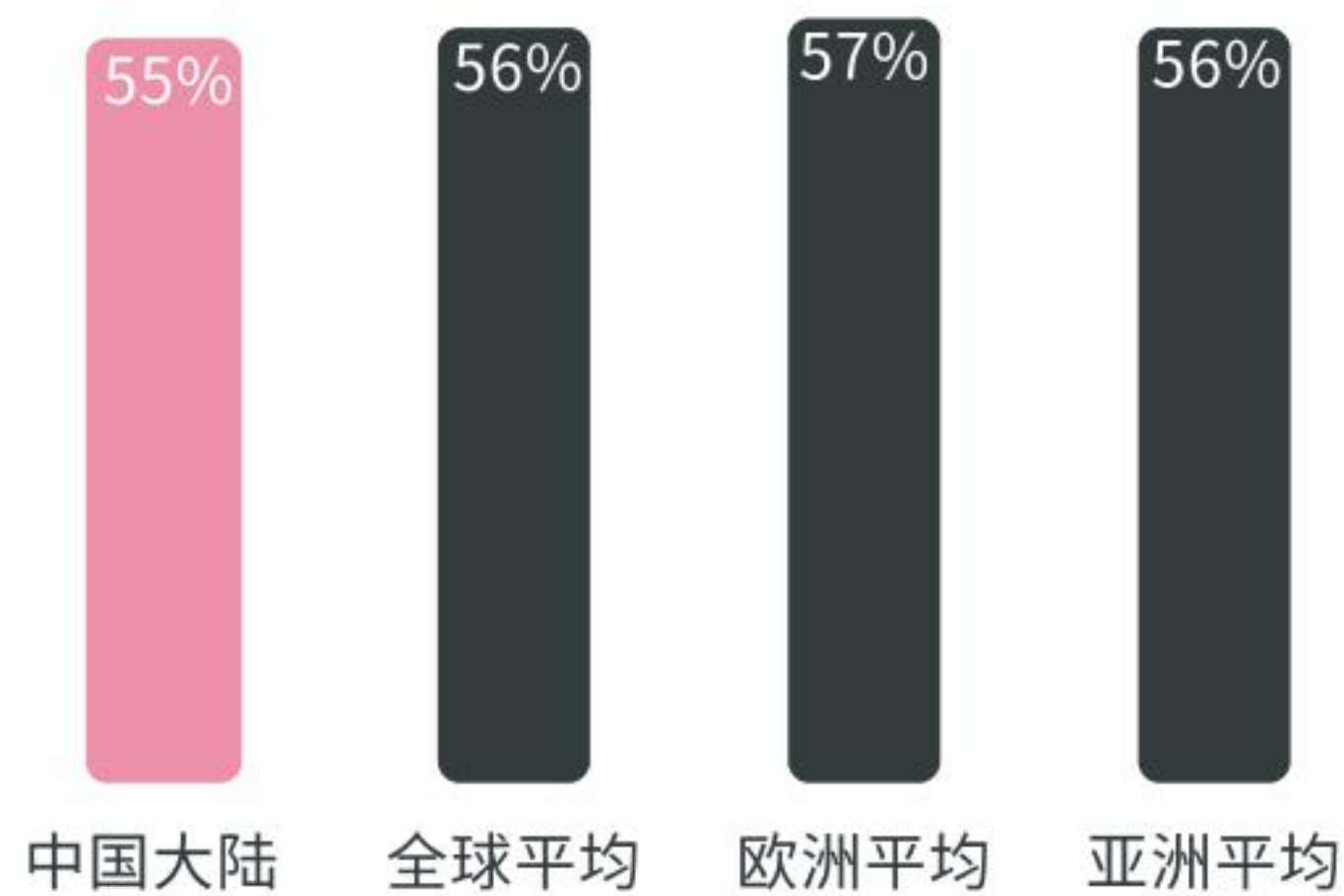
# 中国年轻人最快乐

● 幸福快乐    ● 从容平和    ● 颓唐无力    ● 挣扎煎熬

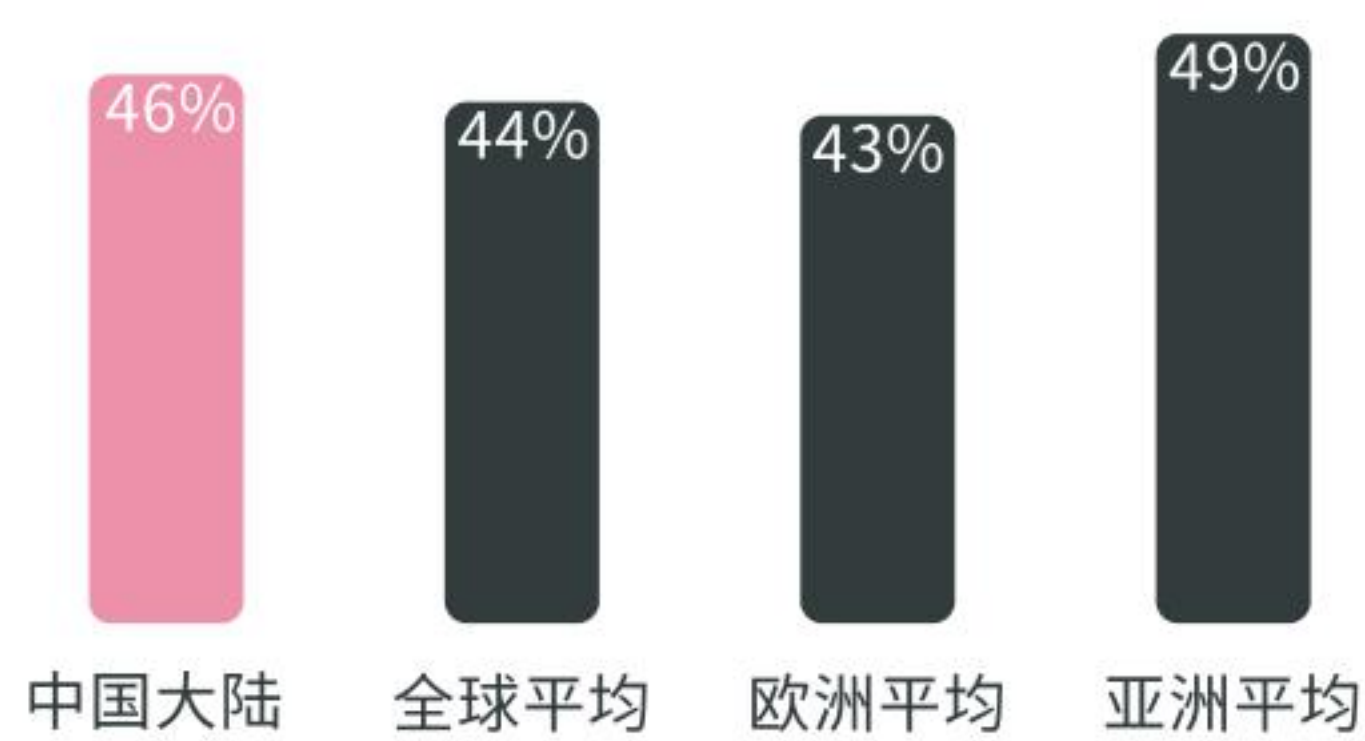


在年轻受访者(18-24岁)组别中,32%的中国大陆受访者达到“幸福快乐”的最佳心理健康状态,这一占比为全球最高;34%受访者则“从容平和”,同样高于全球及欧洲平均水平,与亚洲平均水平相当,体现了中国年轻一代充满朝气活力的精神面貌。

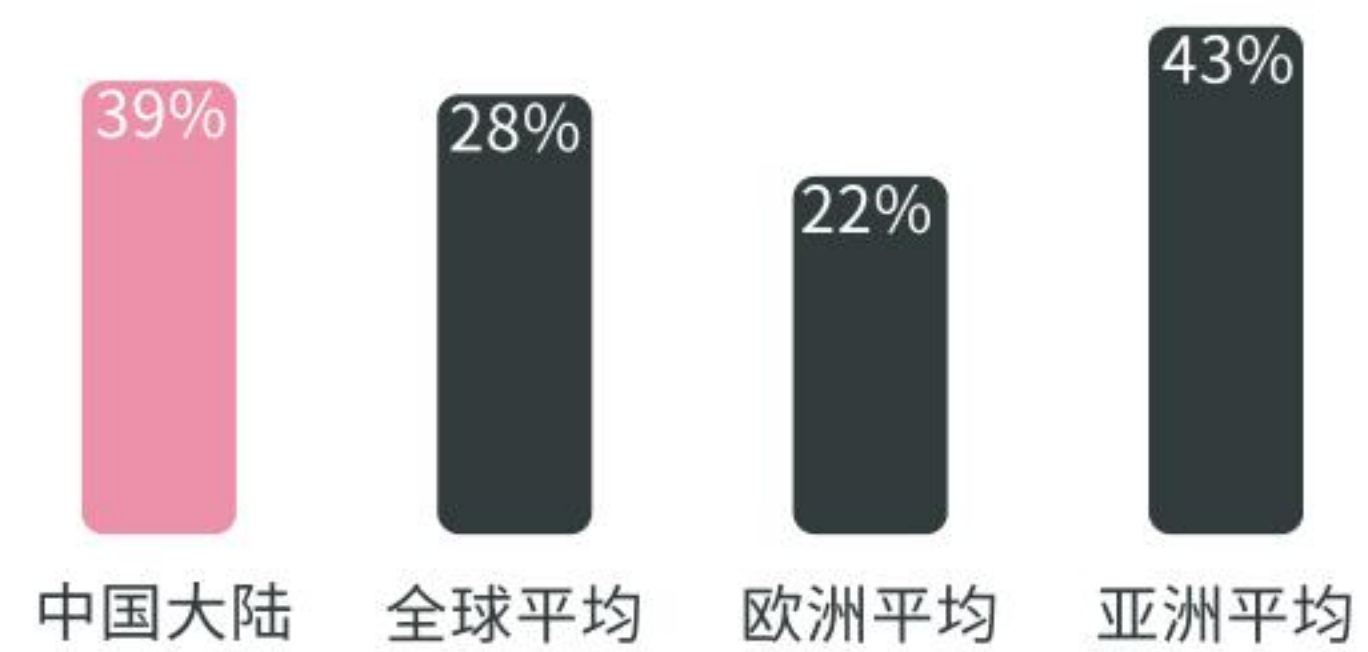
# 中国大陆受访者认为新冠疫情对经济、境外出行和就业冲击力最大



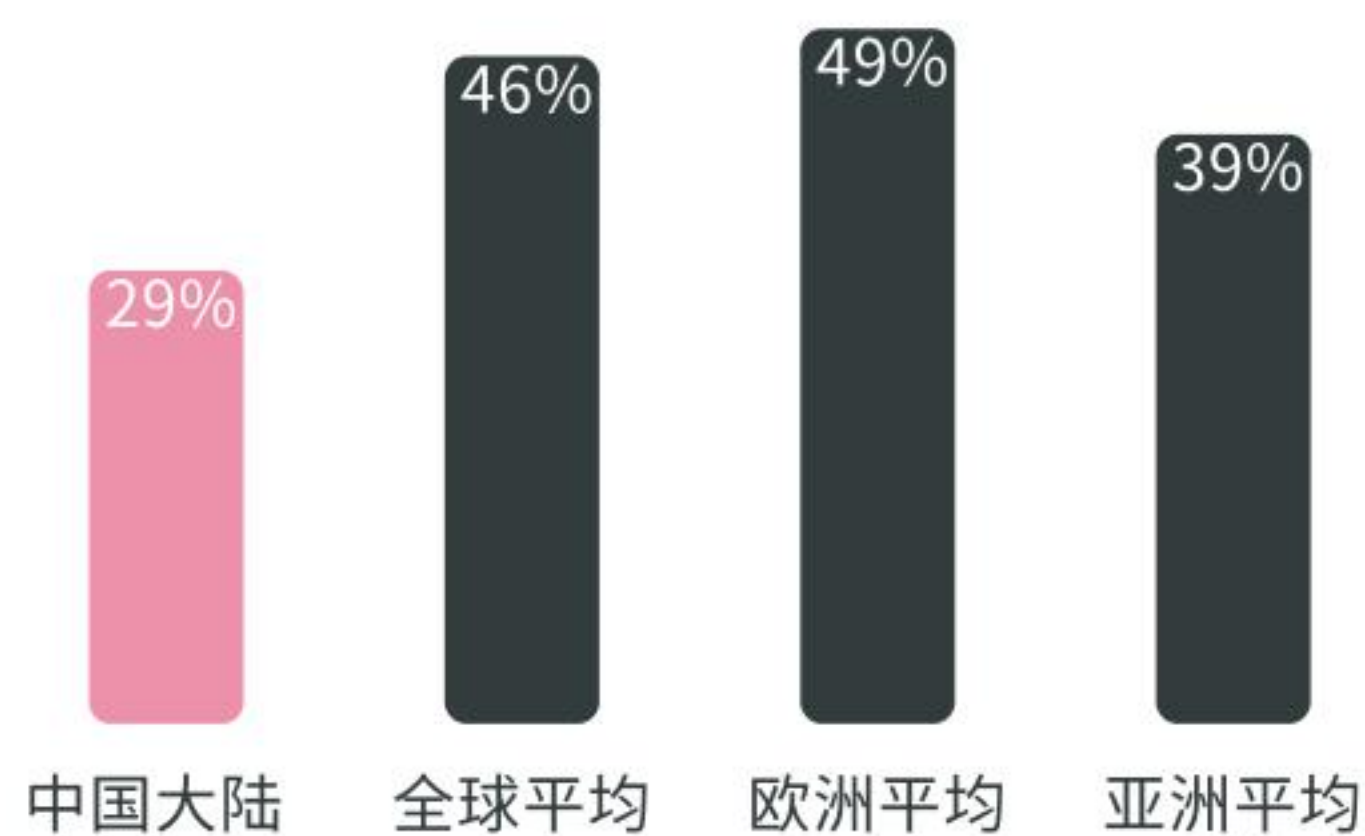
## 经济



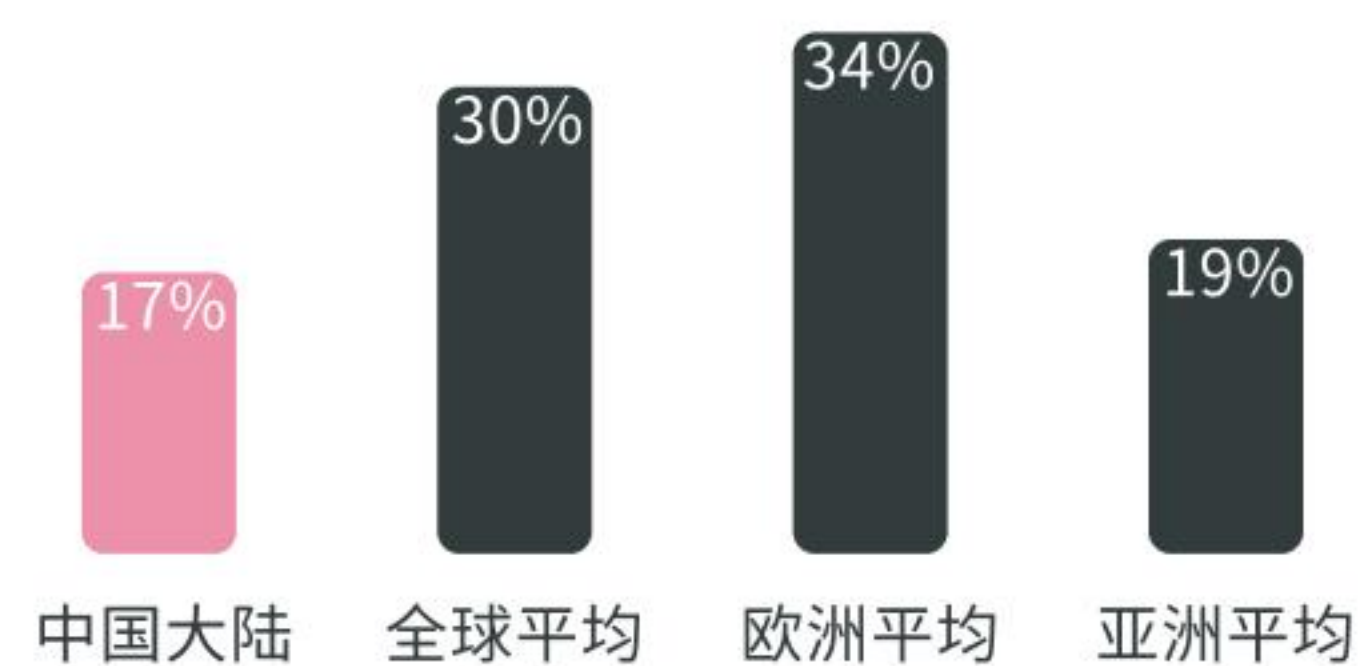
## 境外出行



## 就业



## 本地出行



## 国民心理健康

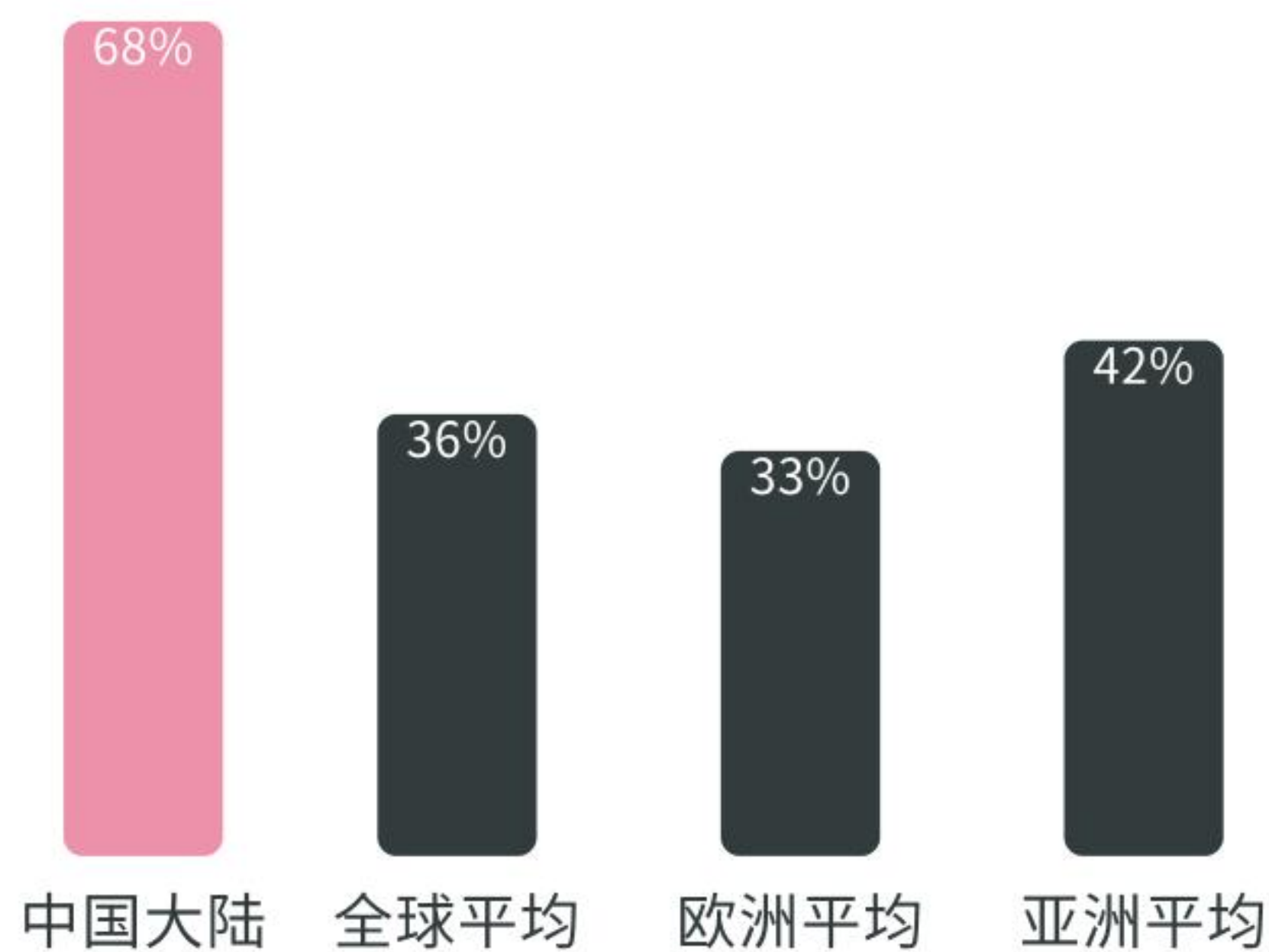
## 远程办公

全球范围受访者普遍认为新冠疫情对经济的影响首当其冲，其次是心理健康，充分反映了社会大众对心理健康的高度重视。

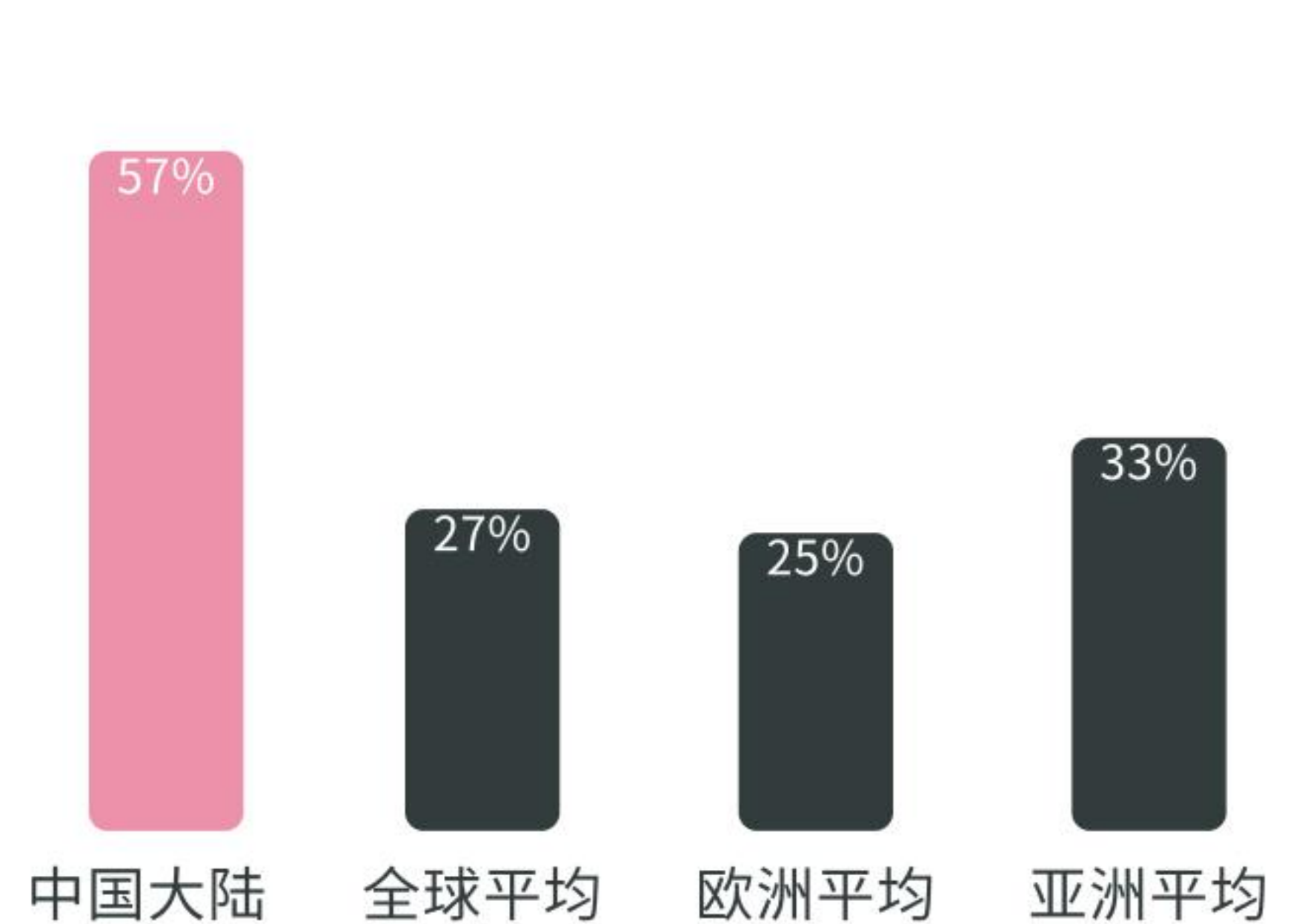
中国大陆受访者普遍认为新冠疫情对经济、境外出行和就业造成的冲击和长远影响最大。相比之下，亚洲受访者就疫情对就业和本地出行的影响感受更强烈，而欧洲受访者则认为其对远程办公的影响更为突出。

# 疫情之下, 中国大陆受访者面对逆境的韧性显著增强

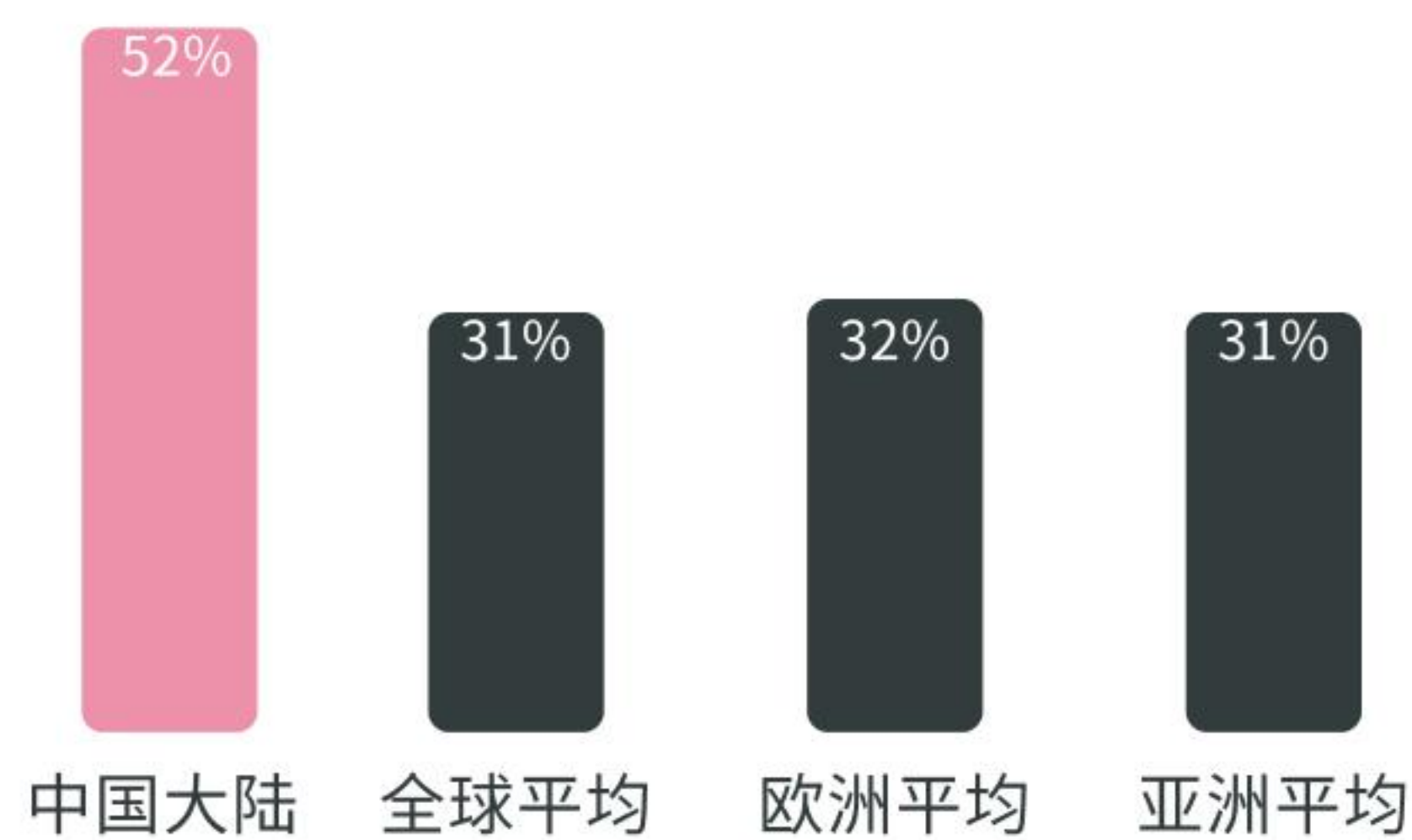
我觉得疫情强化了  
我应对重大挑战的能力



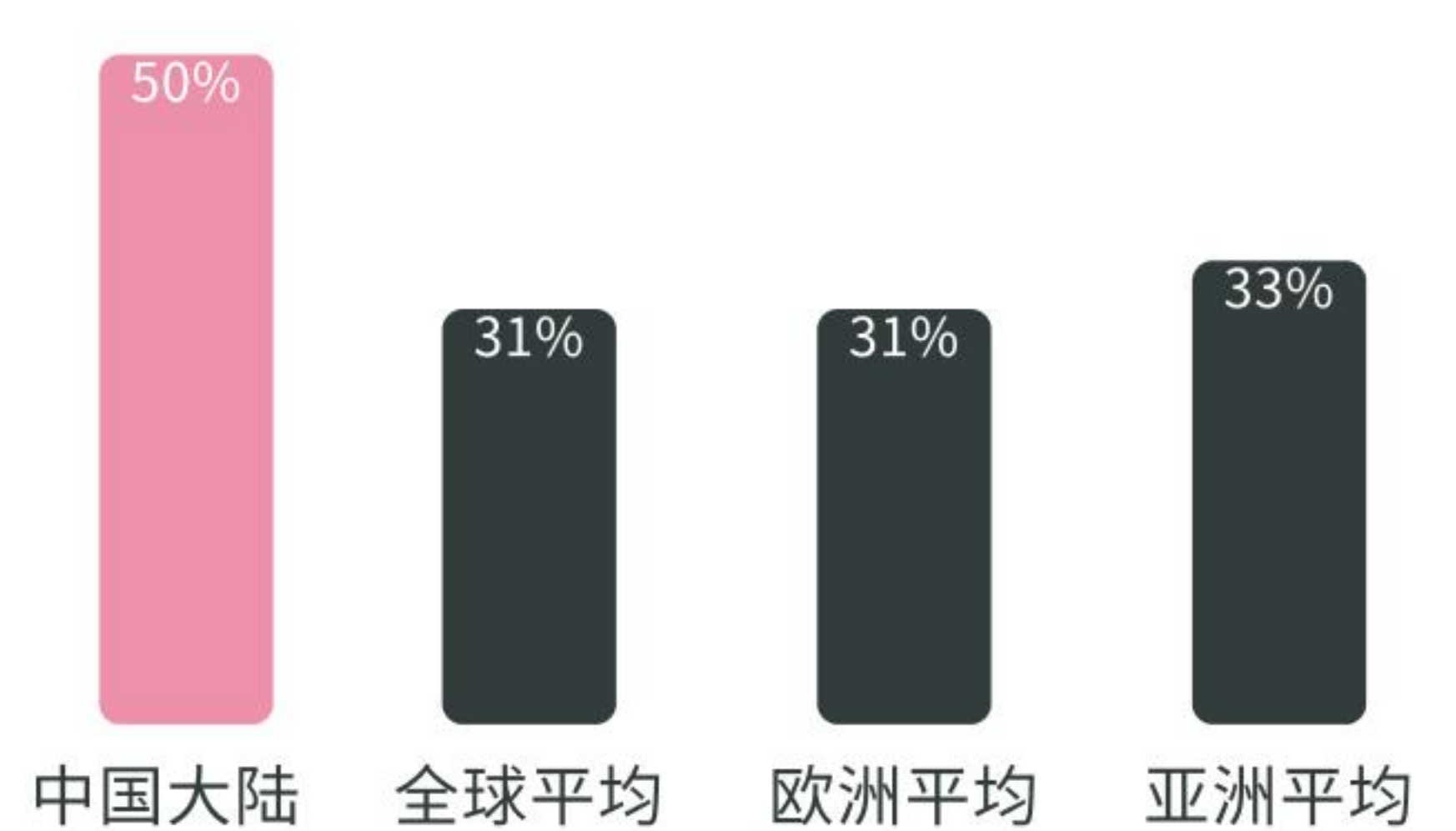
我愿意购买数字应用  
帮助我评估和改善我的心理健康



如有需要, 我会考虑在未来 12 个月  
自费购买心理健康咨询、支持和治疗服务



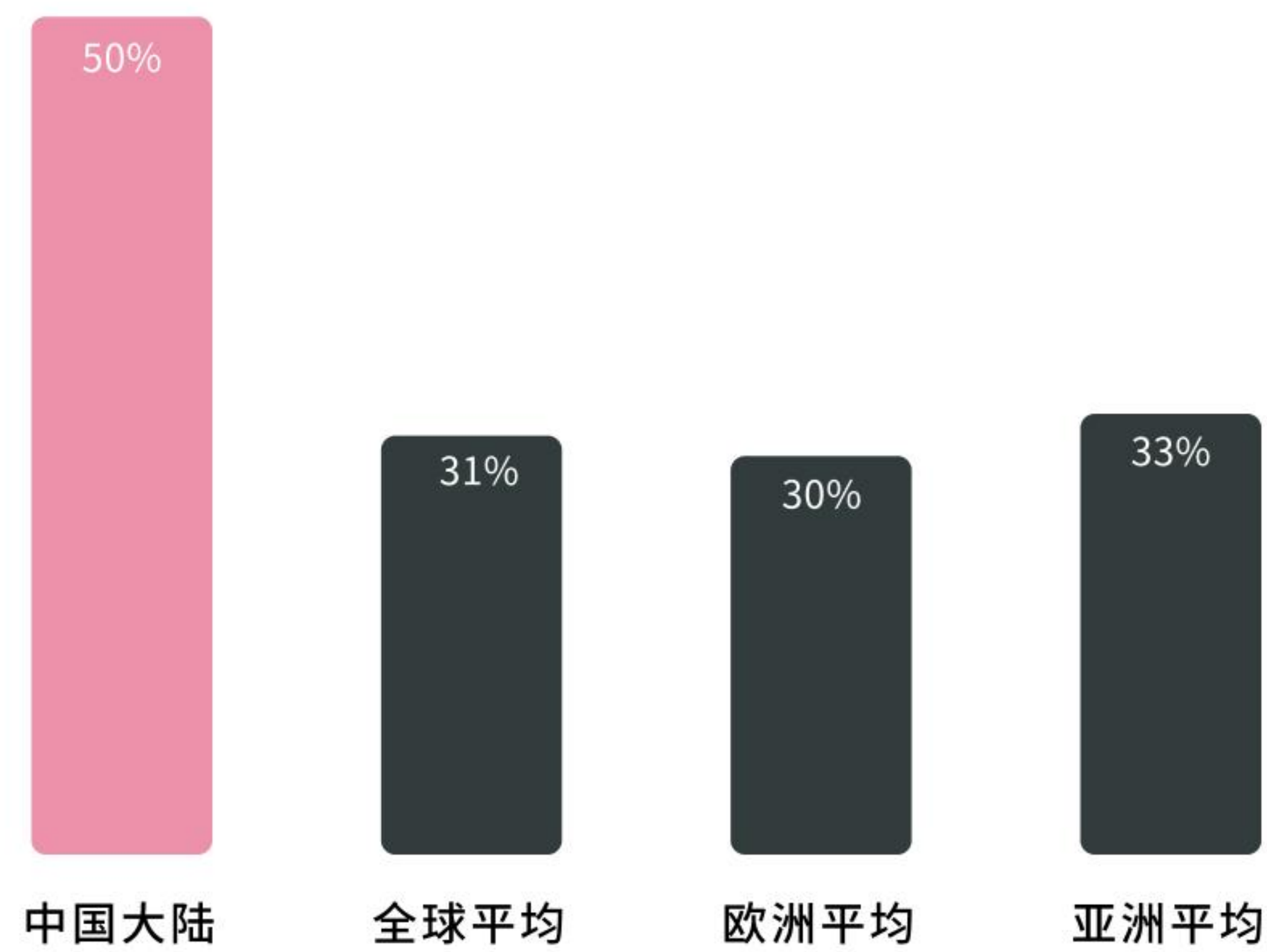
与心理疾病相关的污名化有所改善



68% 的中国大陆受访者认为疫情强化了他们应对重大挑战的能力, 让他们在未来更能够迎难而上, 成就不凡。这一占比全球最高, 并远高于全球、欧洲和亚洲平均水平。

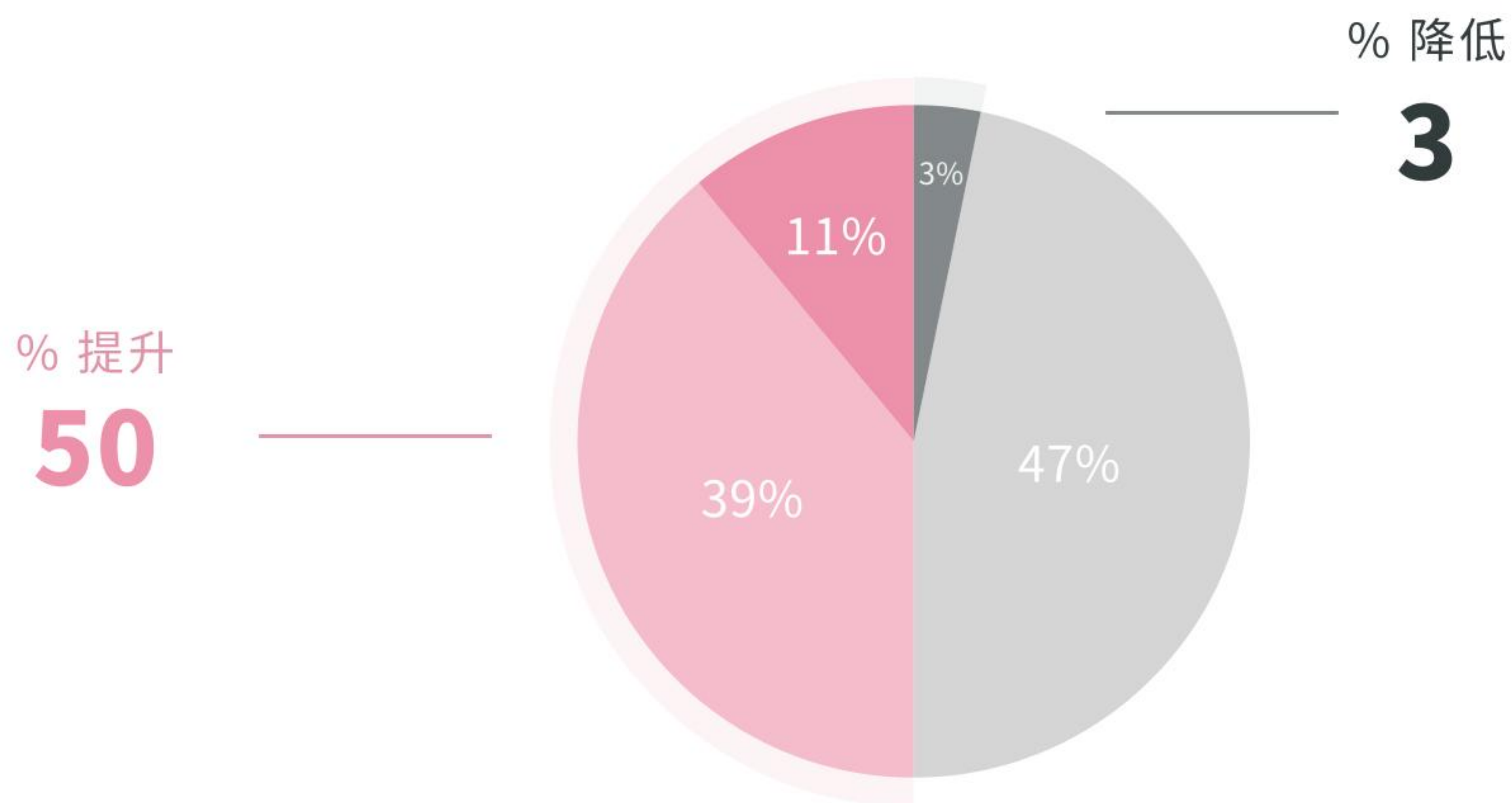
同时, 疫情也大大推动了人们对于心理健康的关注和照顾, 以及心理疾病去污名化的发展。这一变化在中国大陆尤为明显, 调研结果令人鼓舞。

## 中国大陆受访者同理心提升最为显著



### 中国大陆

● 显著提升    ● 提升    ● 保持不变    ● 降低

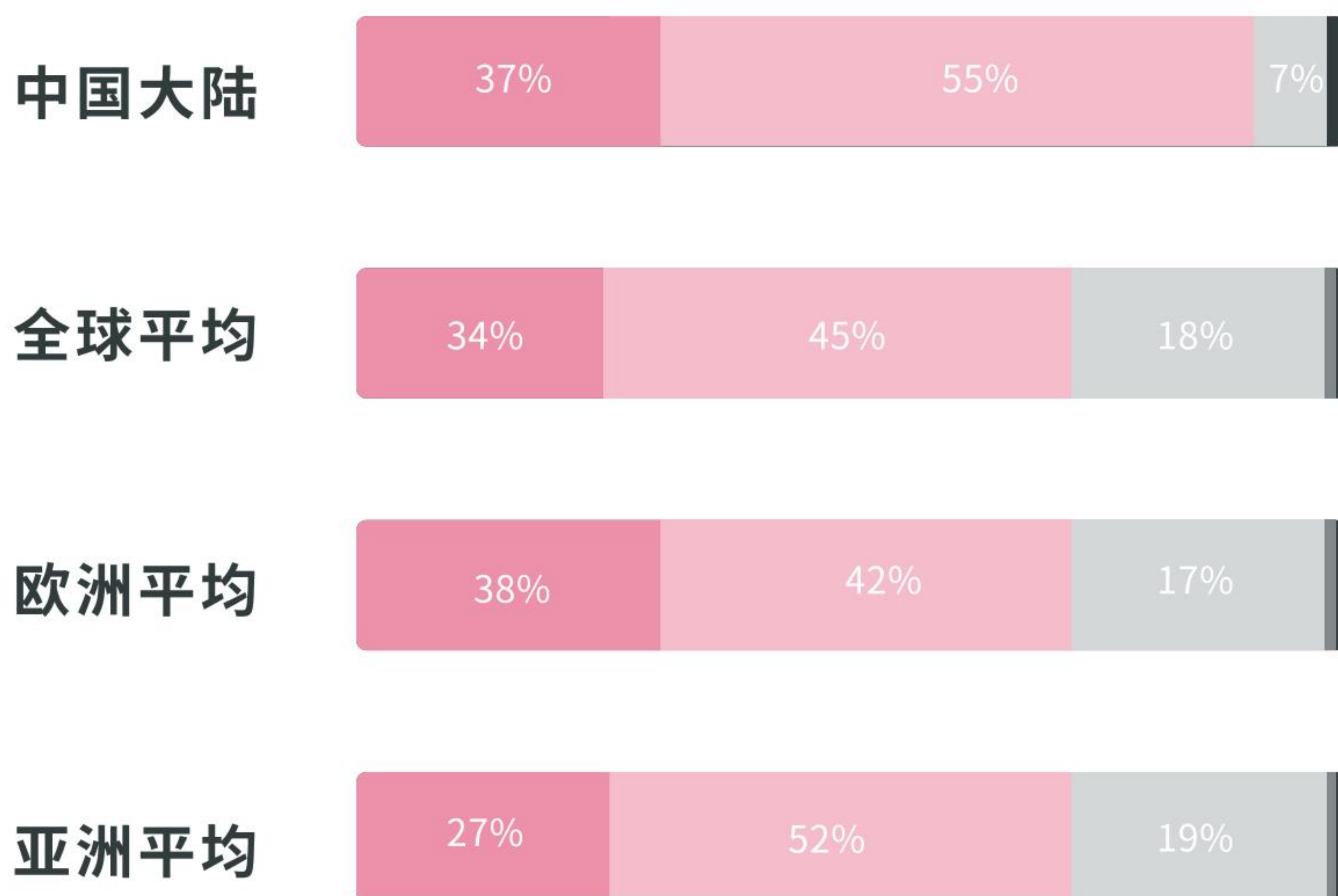


2021年在疫情之下，全球各地受访者的同理心都有所增加，其中又以中国大陆受访者最为明显。

在中国大陆，高达一半的受访者认为过去一年自己的同理心有所提升。他们比以前更愿意多走一步设身处地为他人着想，以善意和同理心拥抱彼此，共建温暖。

# 超九成中国大陆受众认为要主动与孩子讨论心理健康

● 强烈同意    ● 同意    ● 中立    ● 不同意    ● 强烈不同意



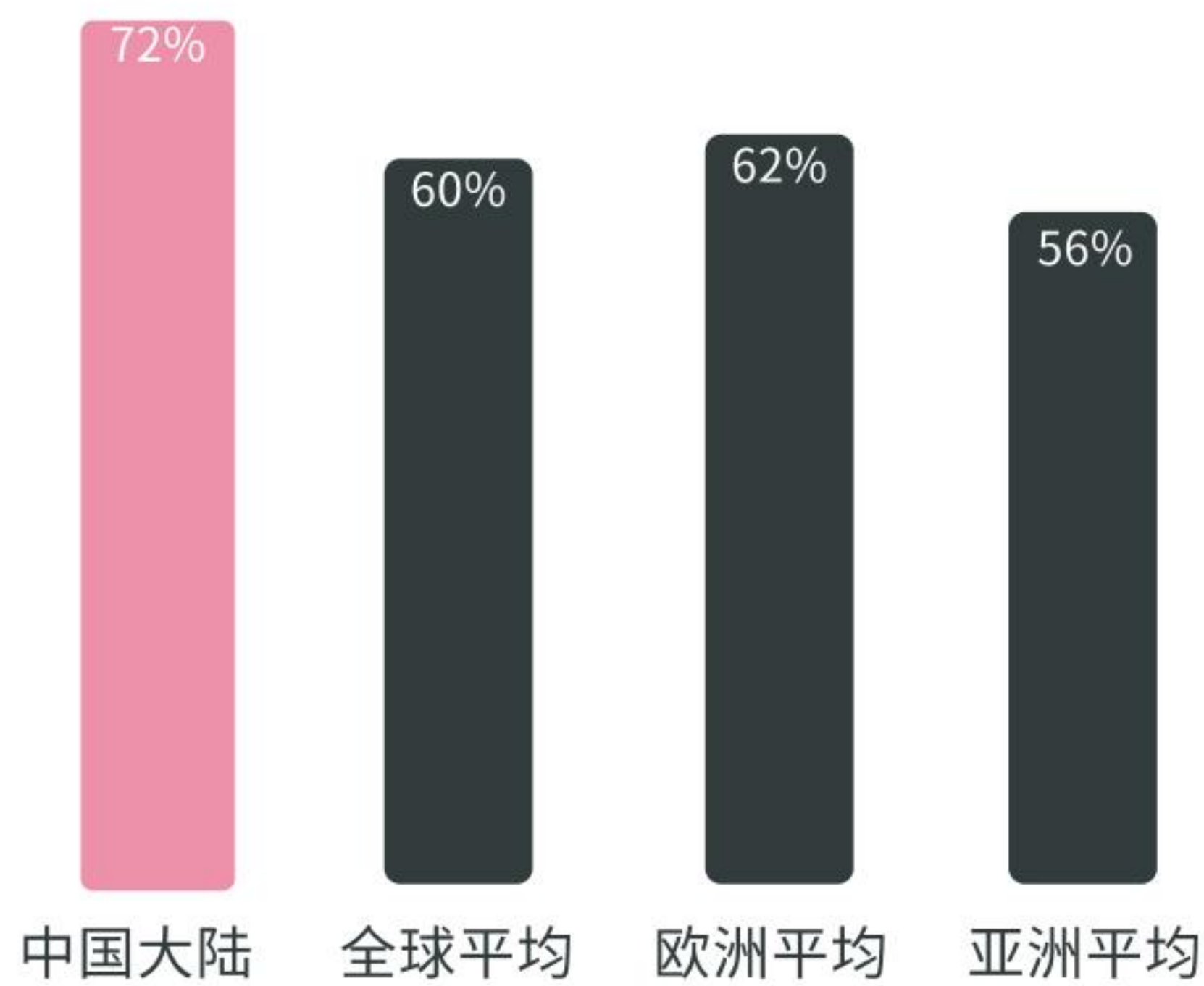
全球受访者普遍认同关注儿童心理健康和与孩子讨论心理健康的重要性。

在中国大陆受访者中，这一比例尤其地高，达 92%，反映了中国父母更关注孩子的心理健康。

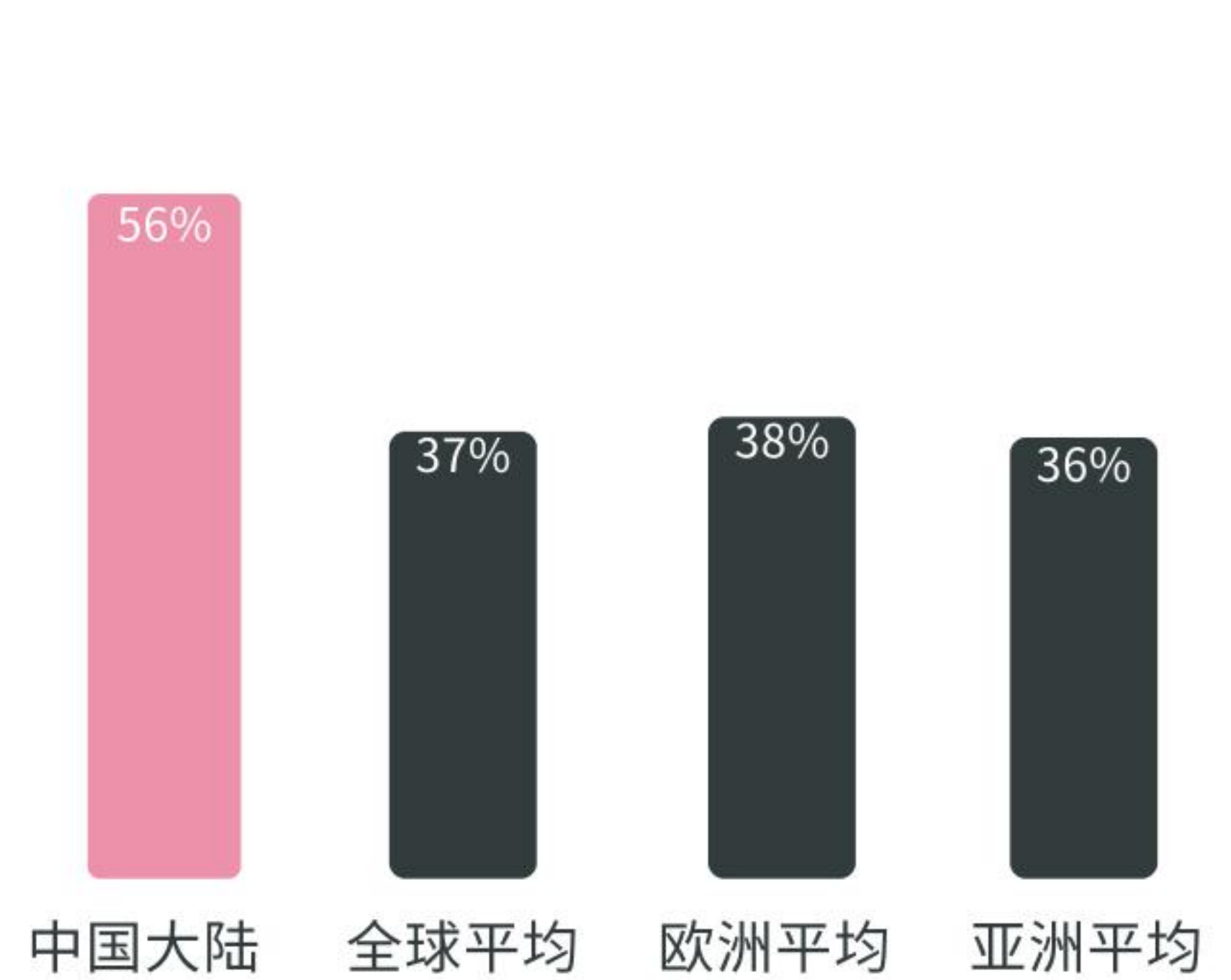
# 中国大陆受访者的职场安全感更高

● 中国大陆 ● 全球平均 ● 欧洲平均 ● 亚洲平均

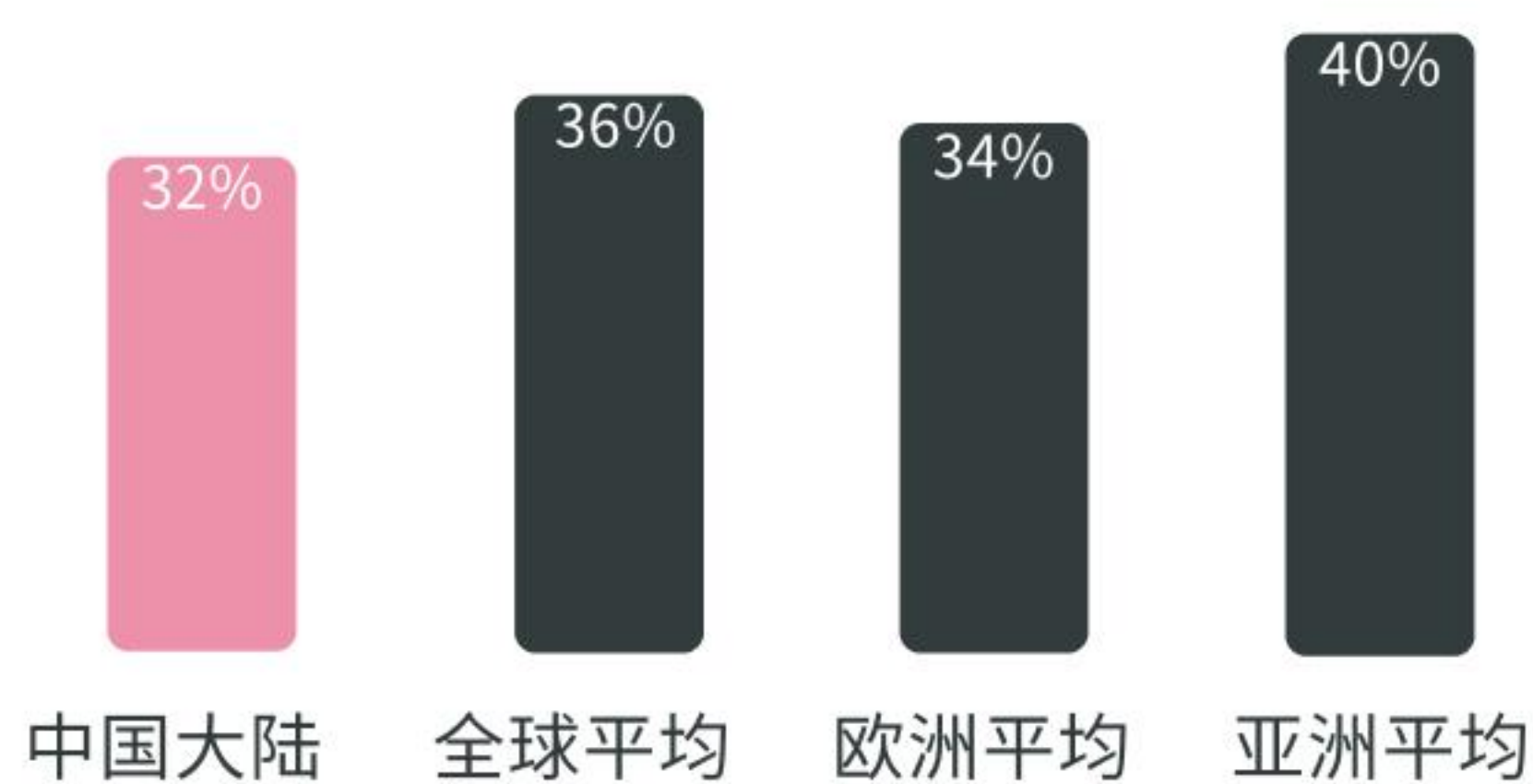
**我在工作中感到非常安全,不会受到霸凌和骚扰**



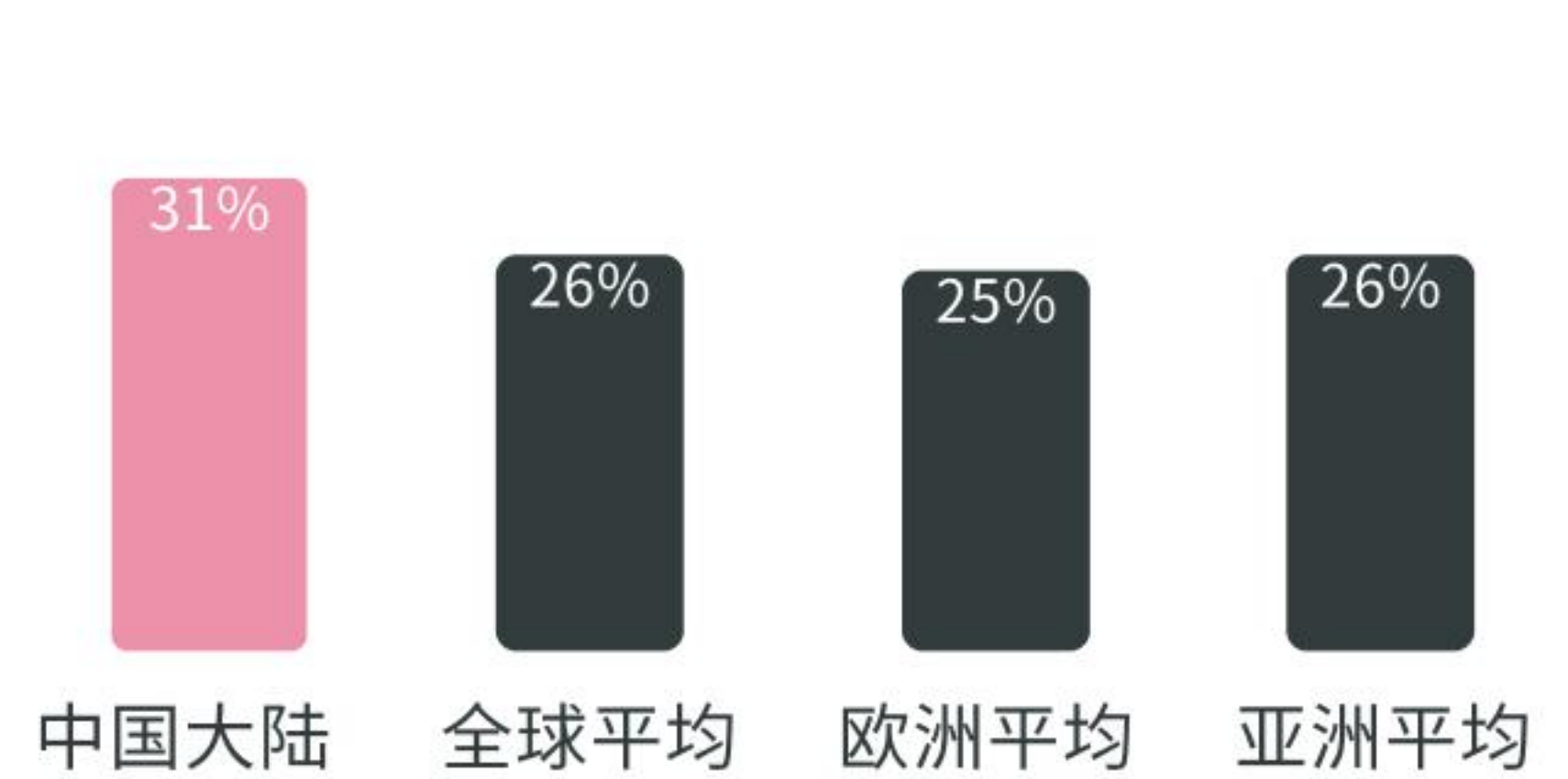
**我觉得我的公司为员工提供良好的心理健康支持**



**我面临着不确定的职业前景**



**我的工作时长令我苦恼**



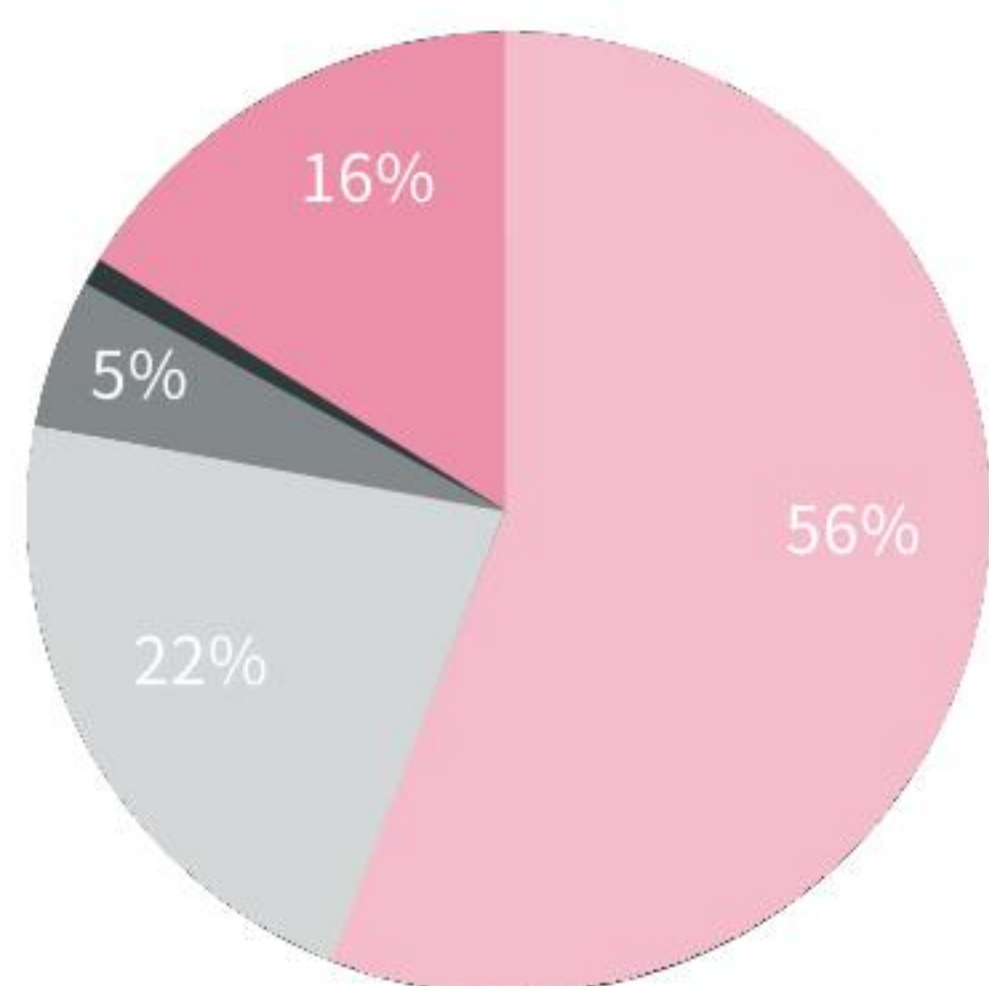
在职场安全感、员工心理健康关怀等方面，中国大陆受访者相较于全球及其他地区来得更为安心。然而，他们更容易因为过长的工作时间而感到苦恼焦虑，这同样也是许多人现代生活的缩影。

此外，全球各地区都有约三分之一或更多的受访者表示为不确定的职业前景感到担忧。

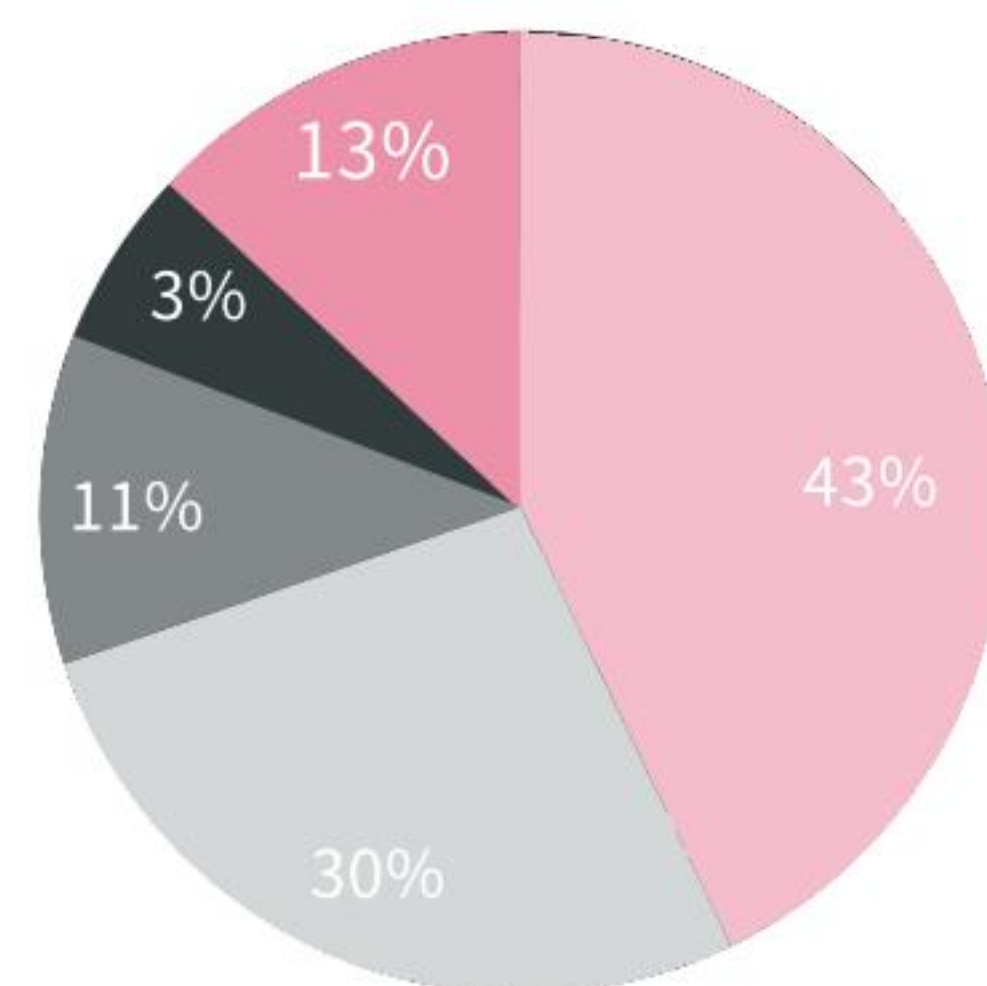
# 近七成中国受访者在职场中感到安全和心理支持

## 中国大陆

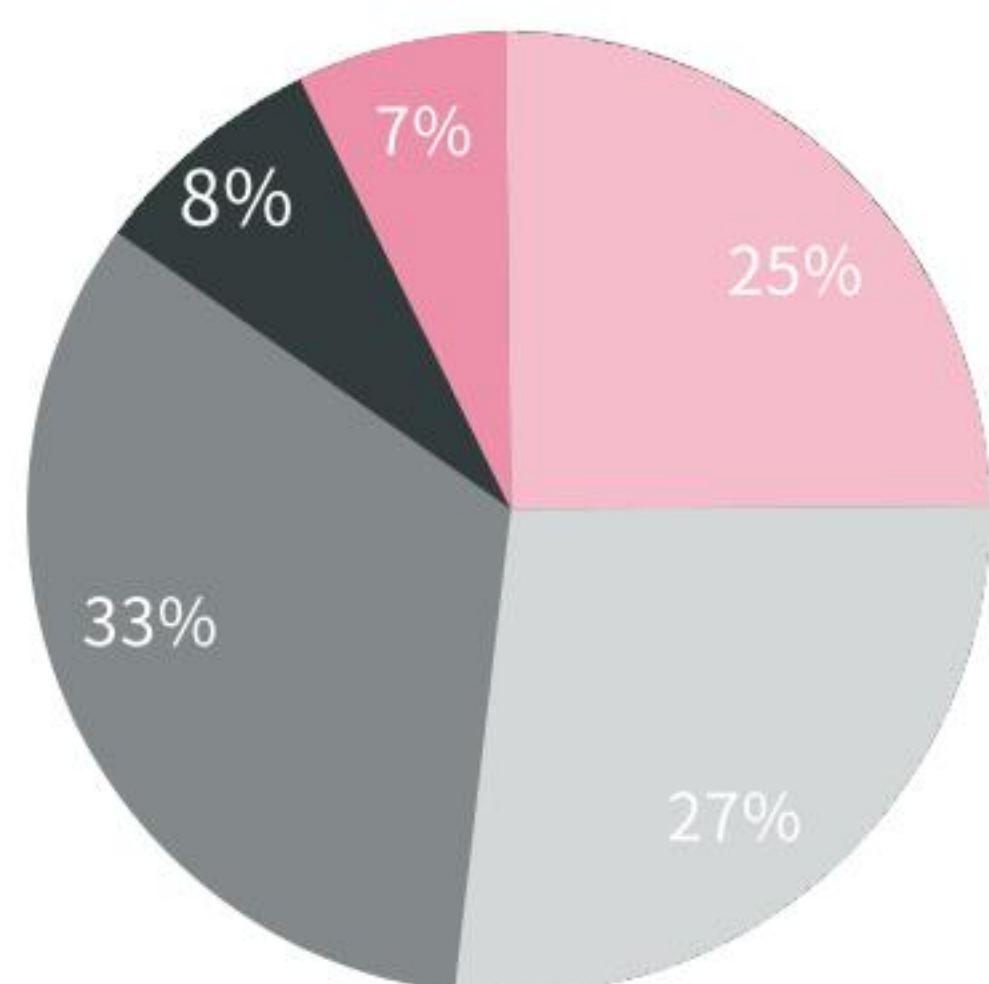
● 非常同意 ● 同意 ● 中立 ● 不同意 ● 非常不同意



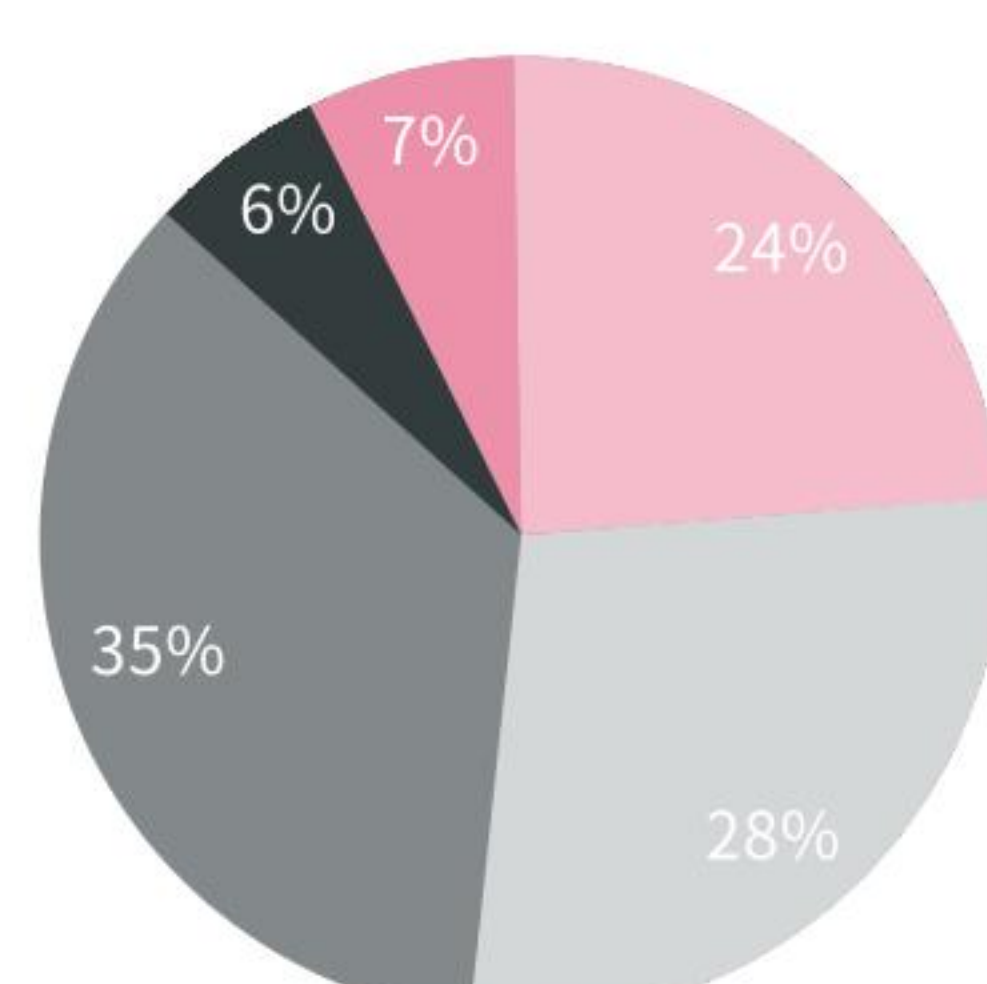
我在工作中感到非常安全  
不会受到霸凌和骚扰



我觉得我的公司为员工提供  
良好的心理健康支持



我面临着不确定的职业前景



我的工作时长令我苦恼

## 在工作中得到心理健康支持的人

达到为“幸福快乐”  
状态的可能性

2 倍



获得幸福感的可能性

1.7 倍



感受到压力的可能性

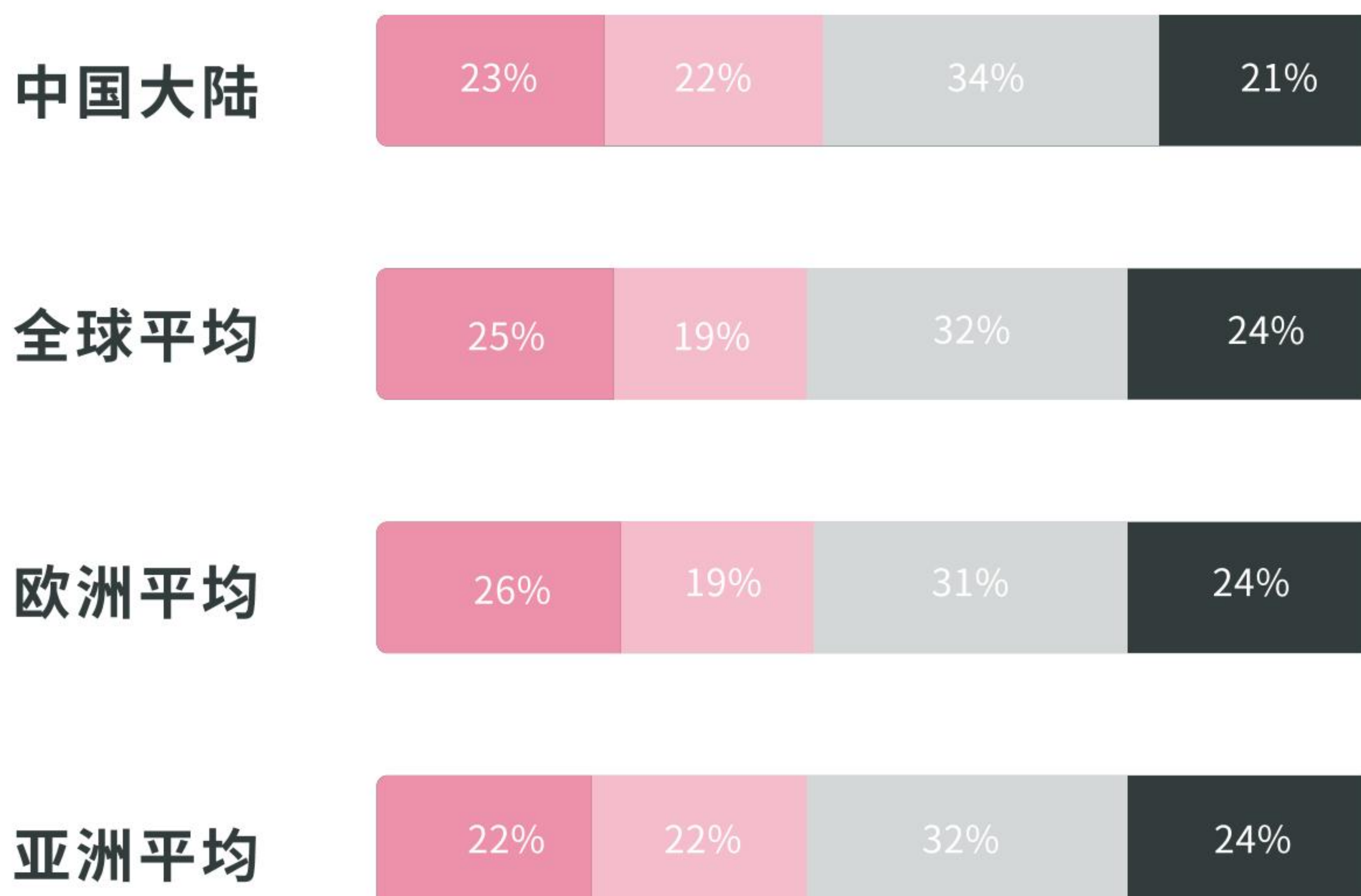
1.4 倍



## 全球各地压力普遍偏高

压力值

● 0-3   ● 4-5   ● 6-7   ● 8-10

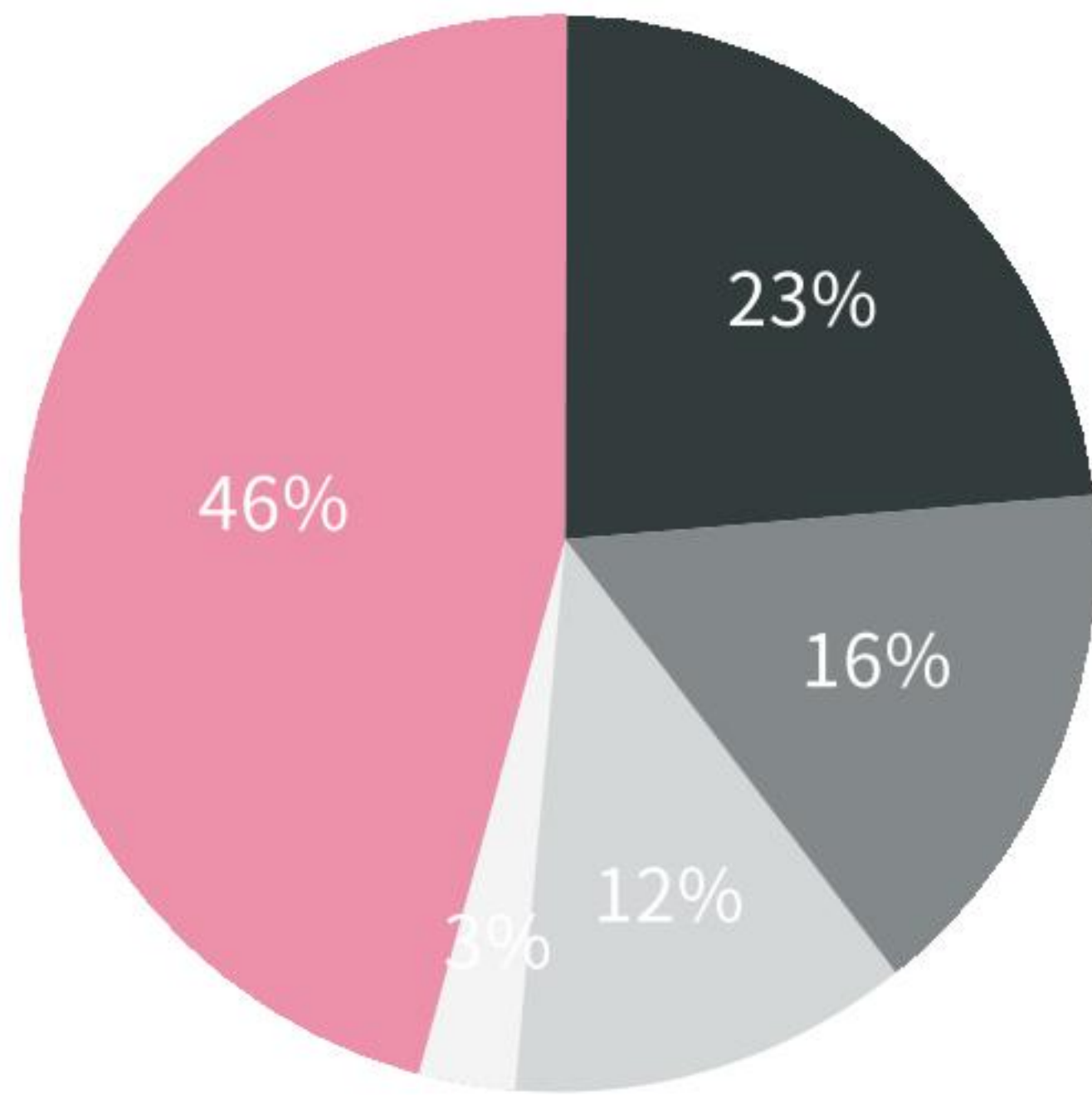


压力无分国界，是所有人都需要面对的问题。过半全球受访者表示自己的压力强度偏高，而在中国大陆压力值为 6-7 的受访者相对较多。

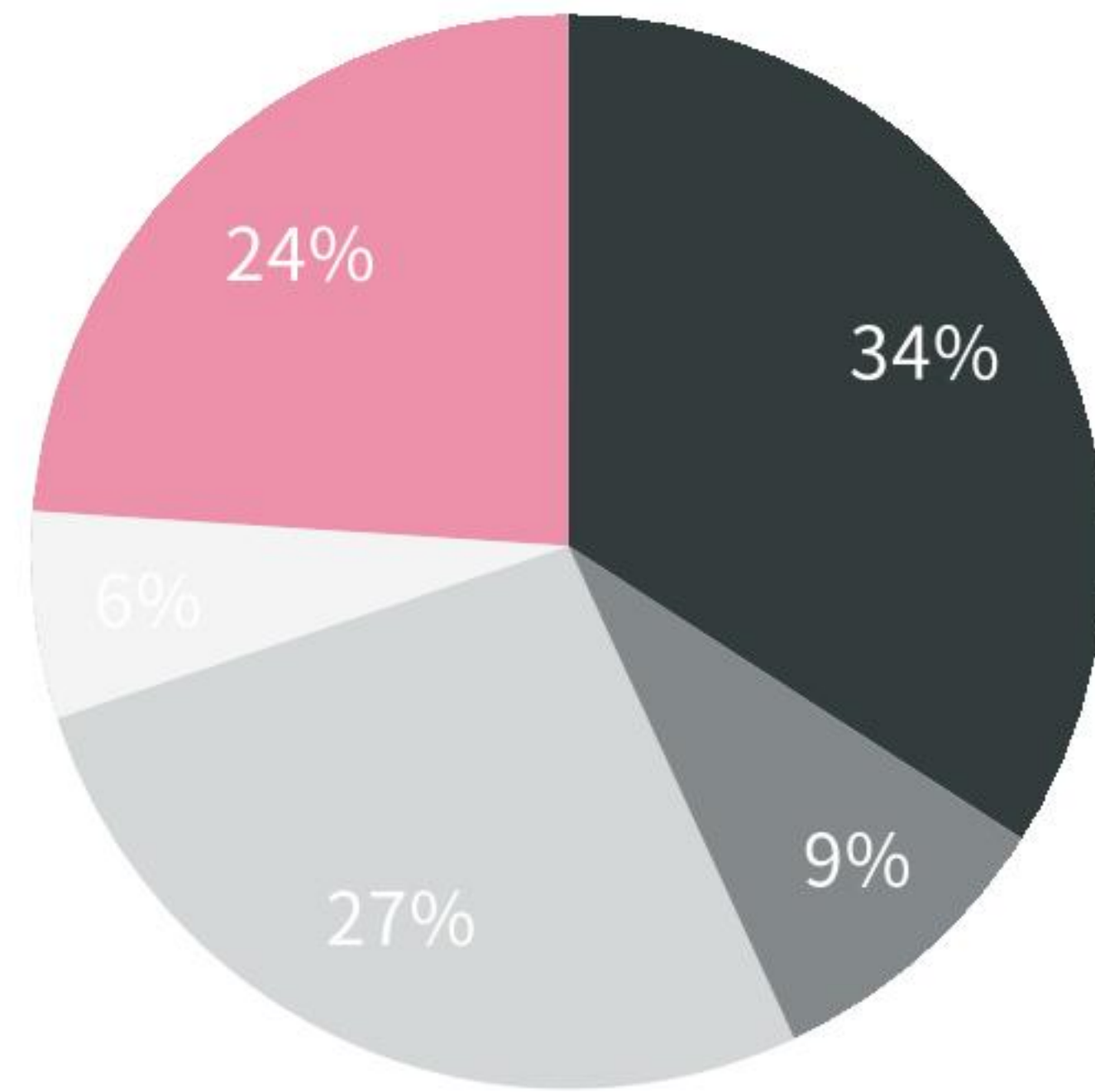


# 近半数中国人倾向自己研究和诊断心理健康状态

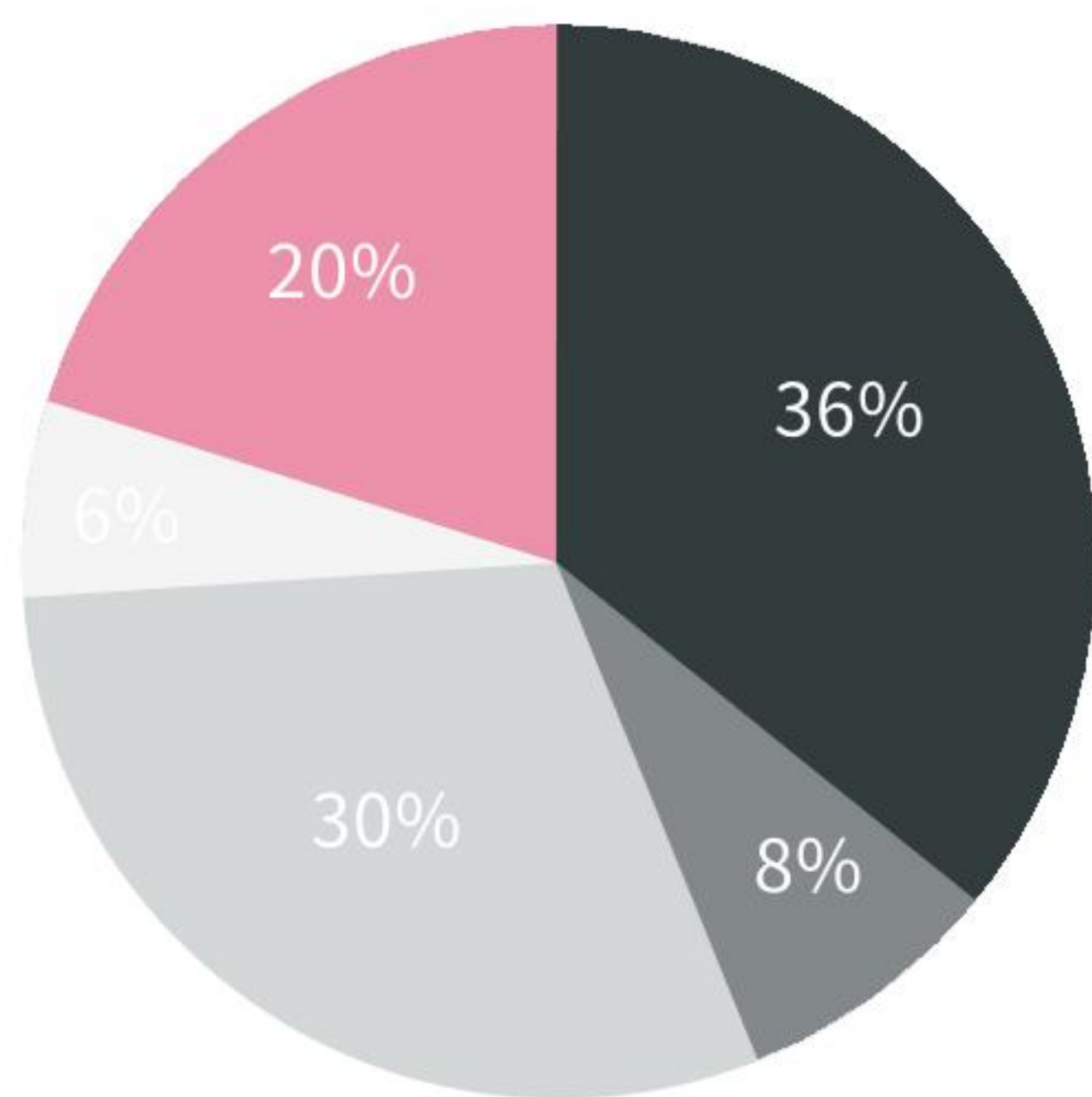
- 自我诊断 / 上网查询
- 咨询心理学家或精神病学家
- 咨询其他健康专业人士 (例如, 护士、社会服务人员、职业治疗师等)
- 咨询全科医生
- 其他



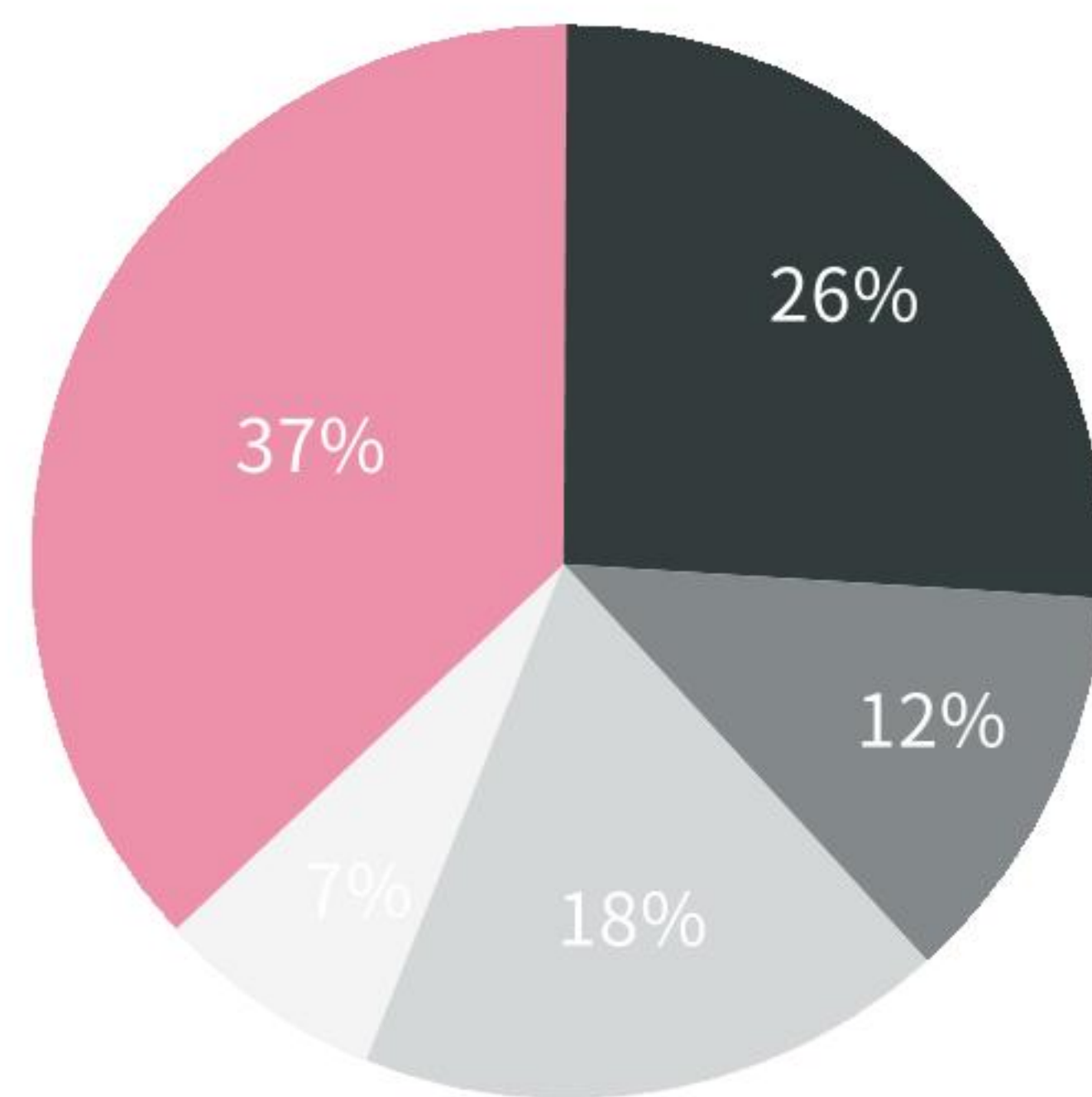
中国大陆



全球平均



欧洲平均

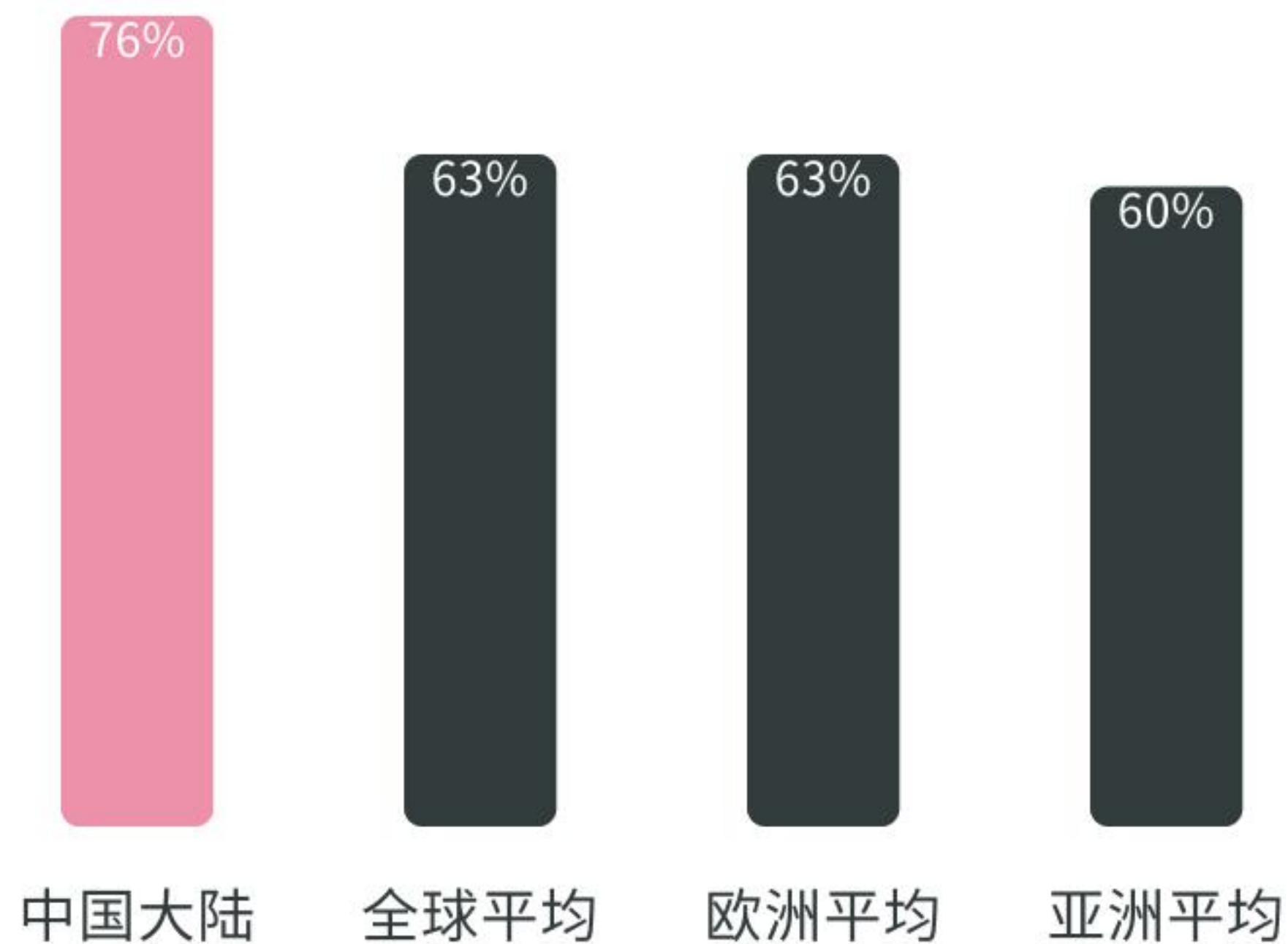


亚洲平均

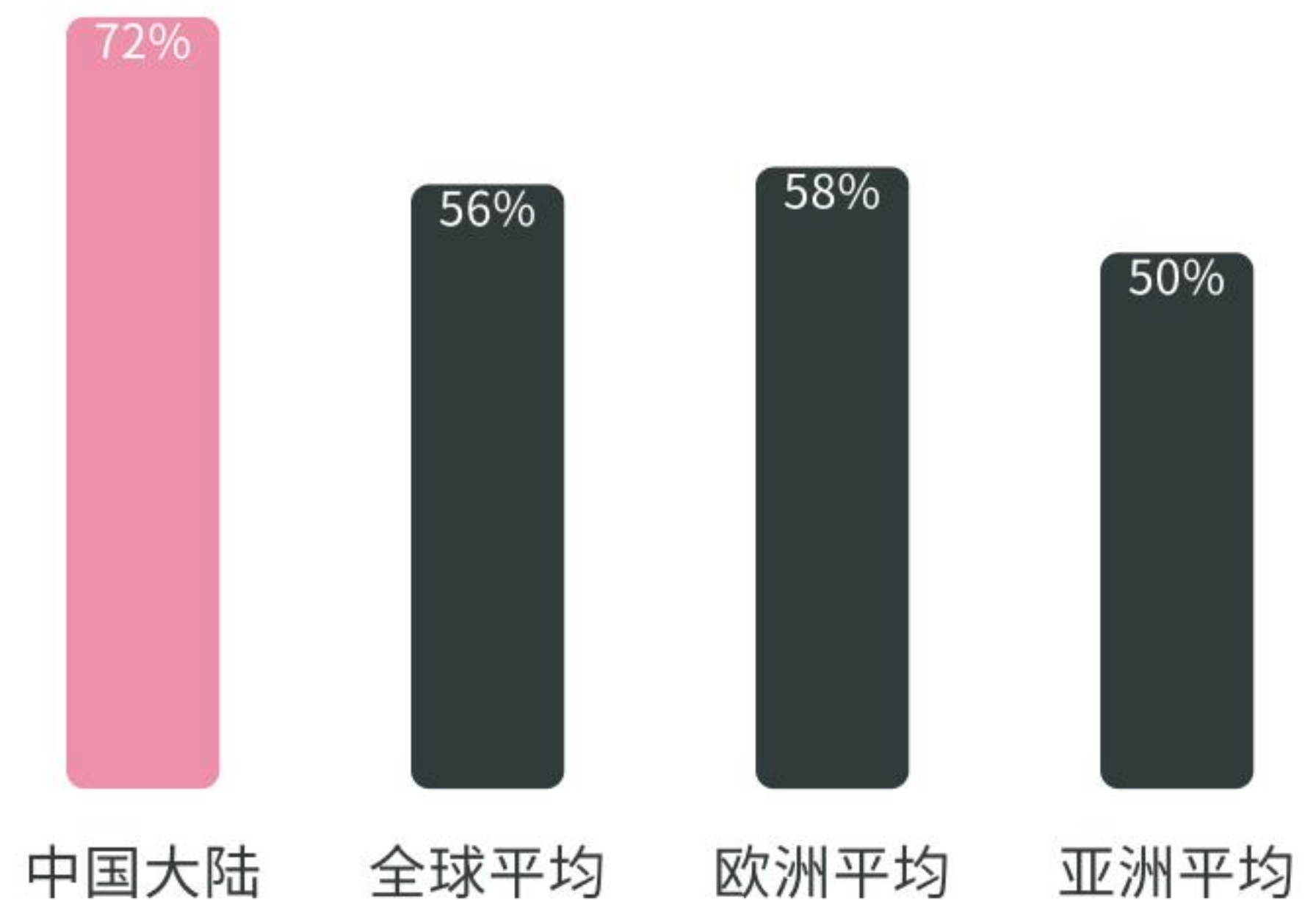
相较于全球其他地区，中国大陆受访者明显更倾向于通过上网搜索和自己研究来诊断自己的心理健康问题。51% 中国大陆受访者表示会向专业医务人员寻求帮助，而这一比例在欧洲和全球则达到 74% 和 70%。

## 亲密关系的建立和家人朋友的支持无比重要

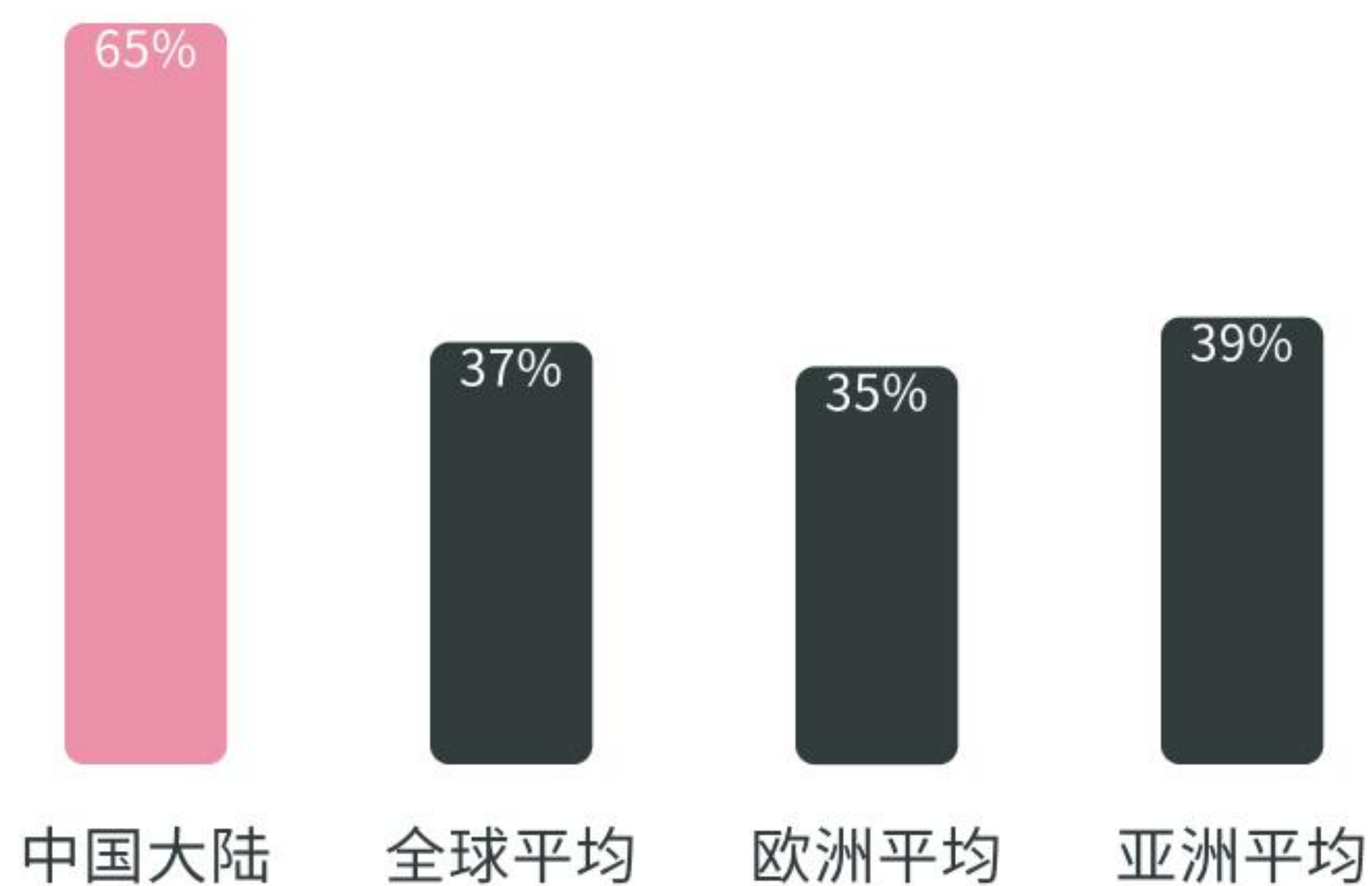
如果有需要的话我相信朋友和家人会提供心理健康支持



当我需要帮助应对心理疾病的时候我知道如何获得帮助



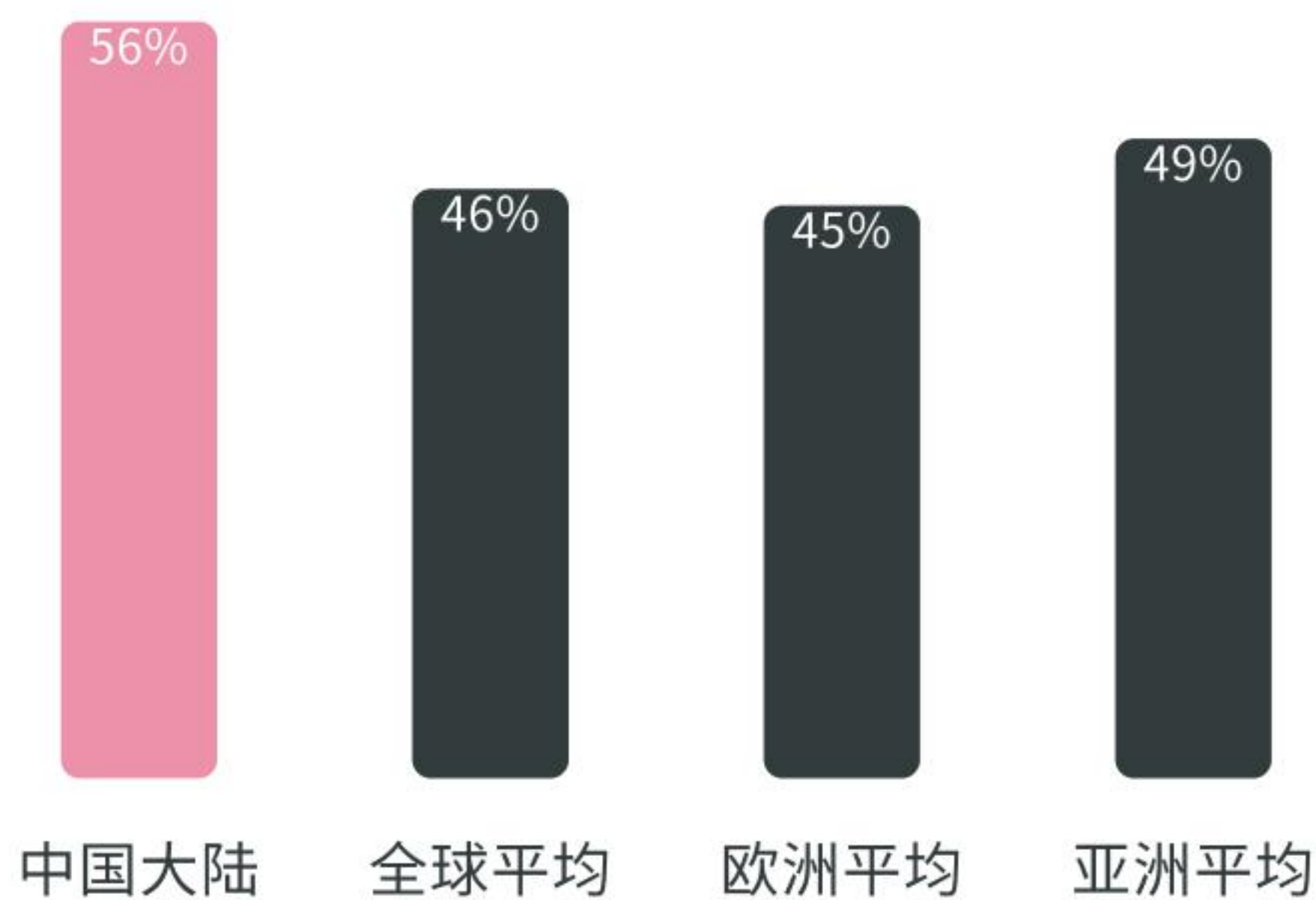
我们国家 / 地区的公共保健系统为有心理疾病的人提供及时的支持



在心理健康系统支持方面,全球受访者均表示,朋友和家人是最大的依靠,同时也相信公共卫生系统为能有心理疾病的人提供及时的支持。

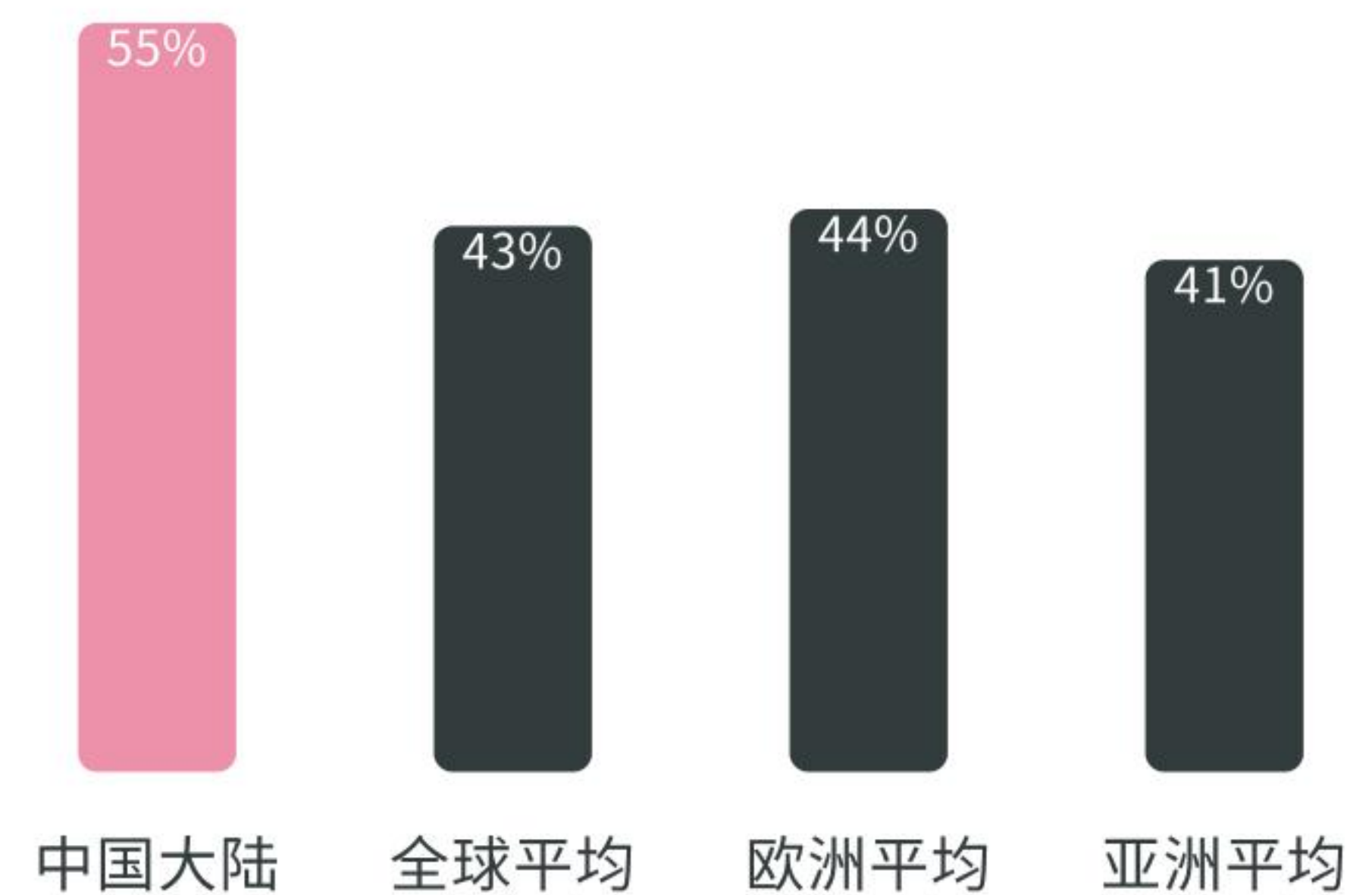
# 应对情绪低落的方法

## 拥有兴趣爱好,或者钟情投入的事物

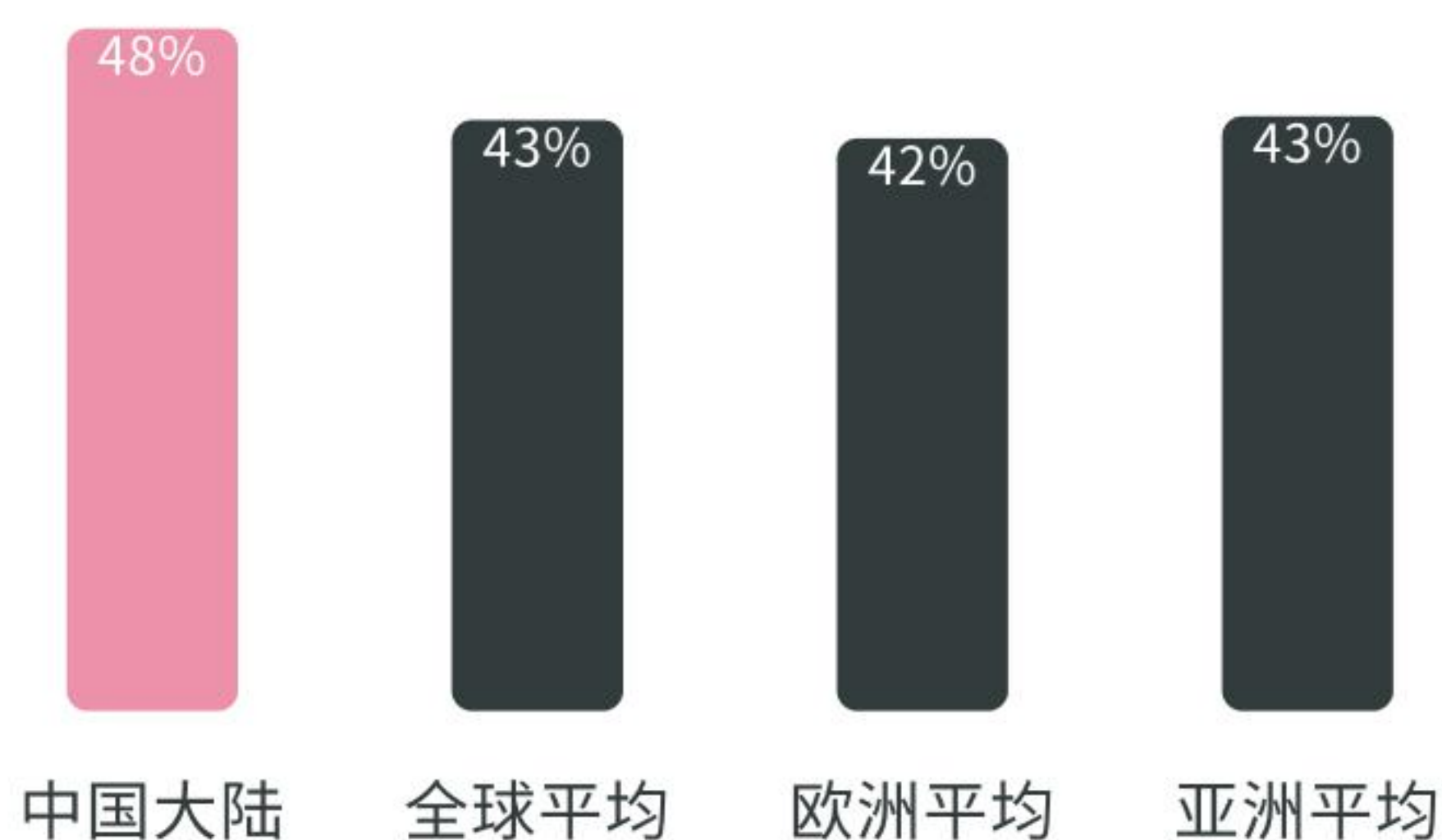


## 锻炼身体

(包括散步、跑步、骑车、健身、瑜伽、普拉提等)



## 向朋友 / 伴侣 / 知己倾诉

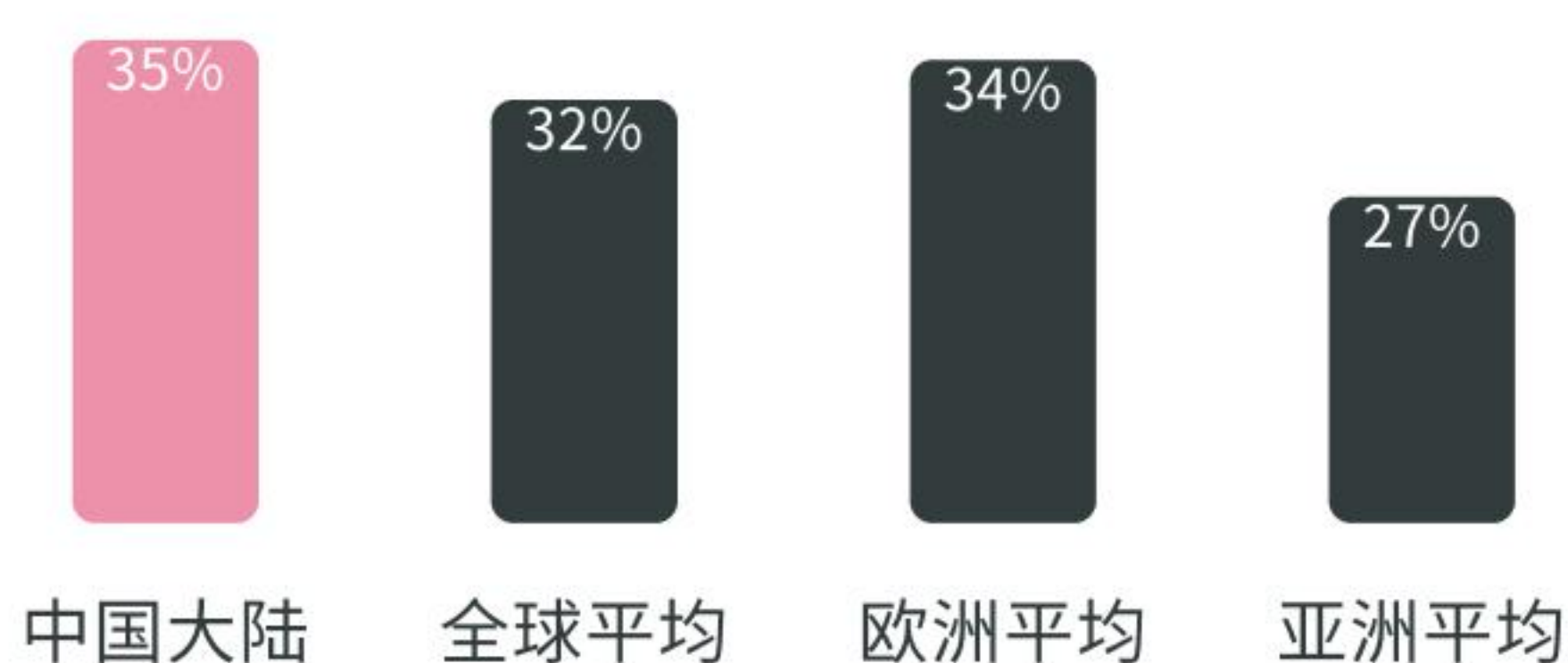


## 擅用放松技能

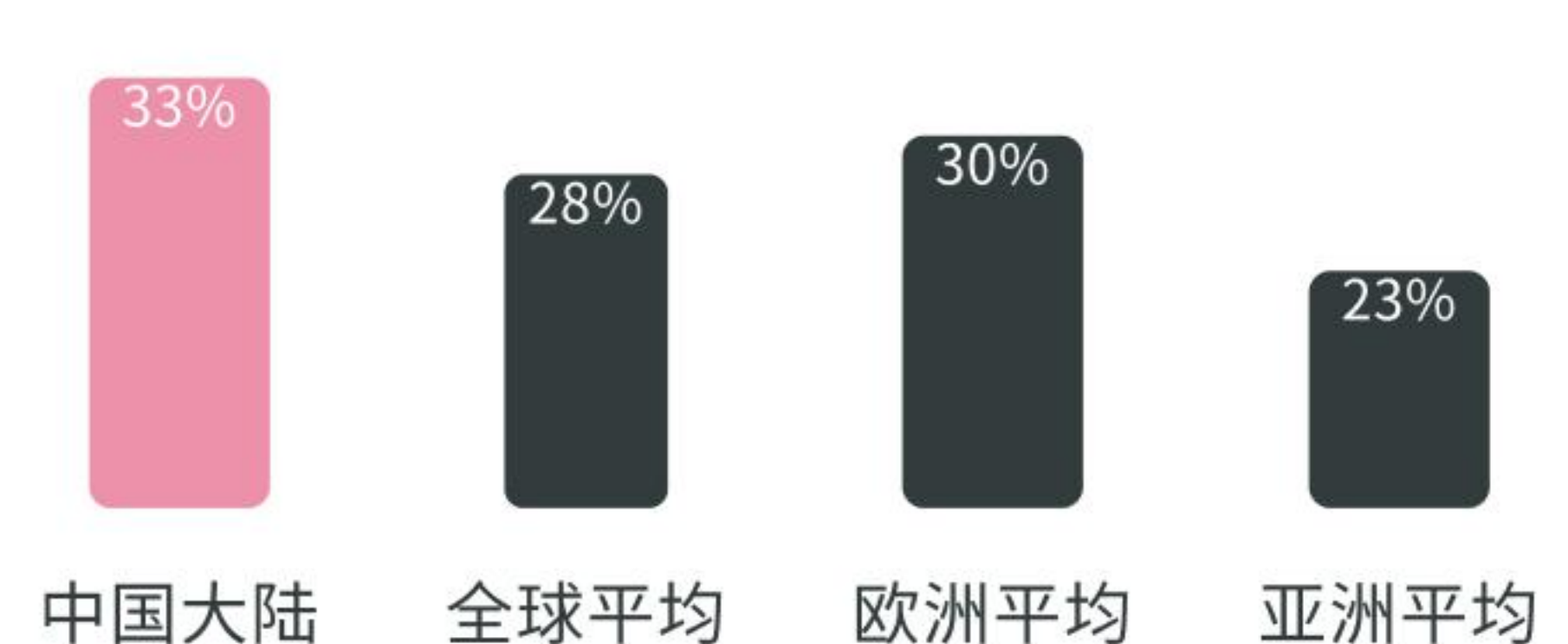
(例如深呼吸、按摩、冥想等)



## 培养心理韧性和积极心态



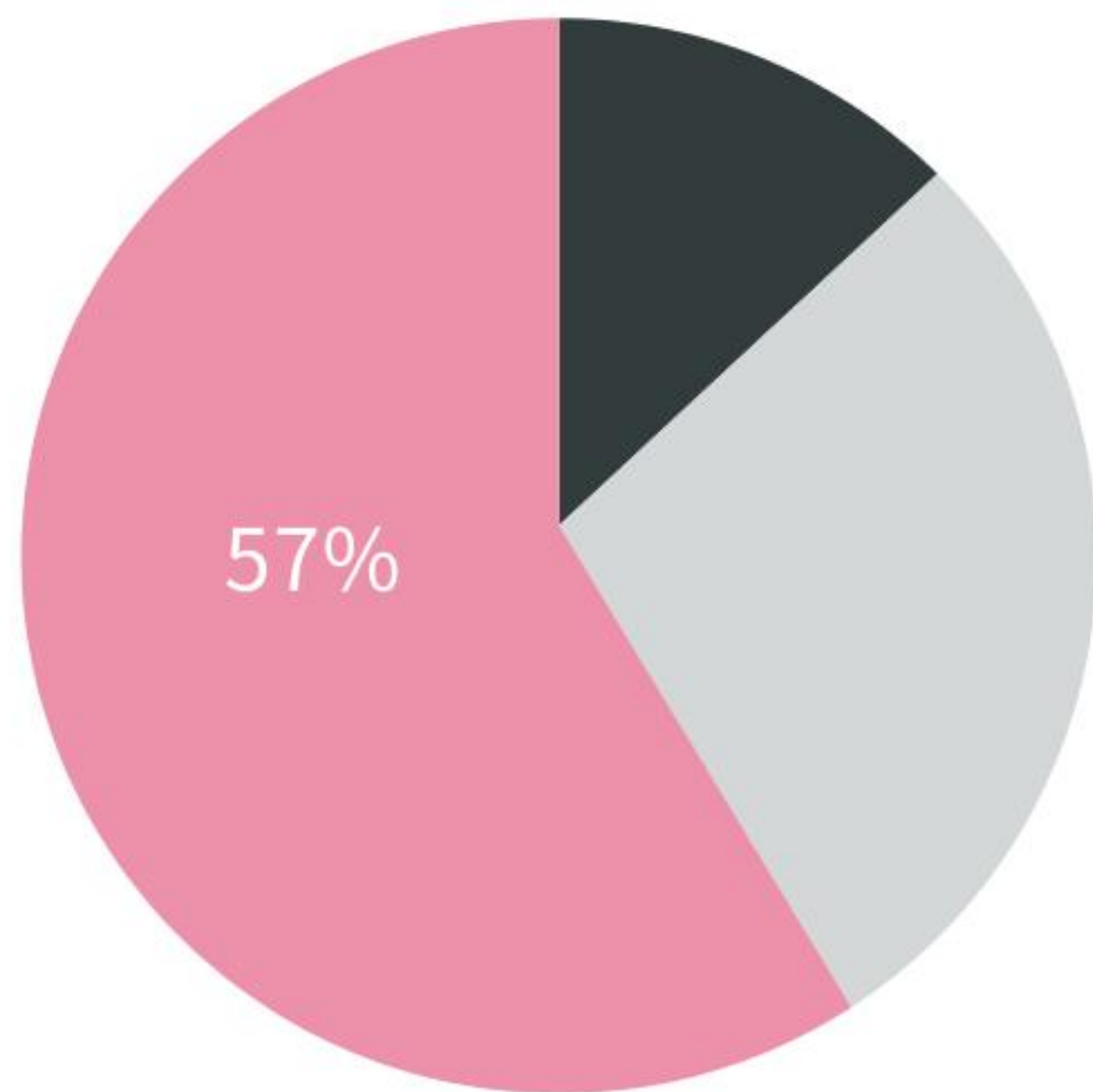
## 怀揣对未来的希望



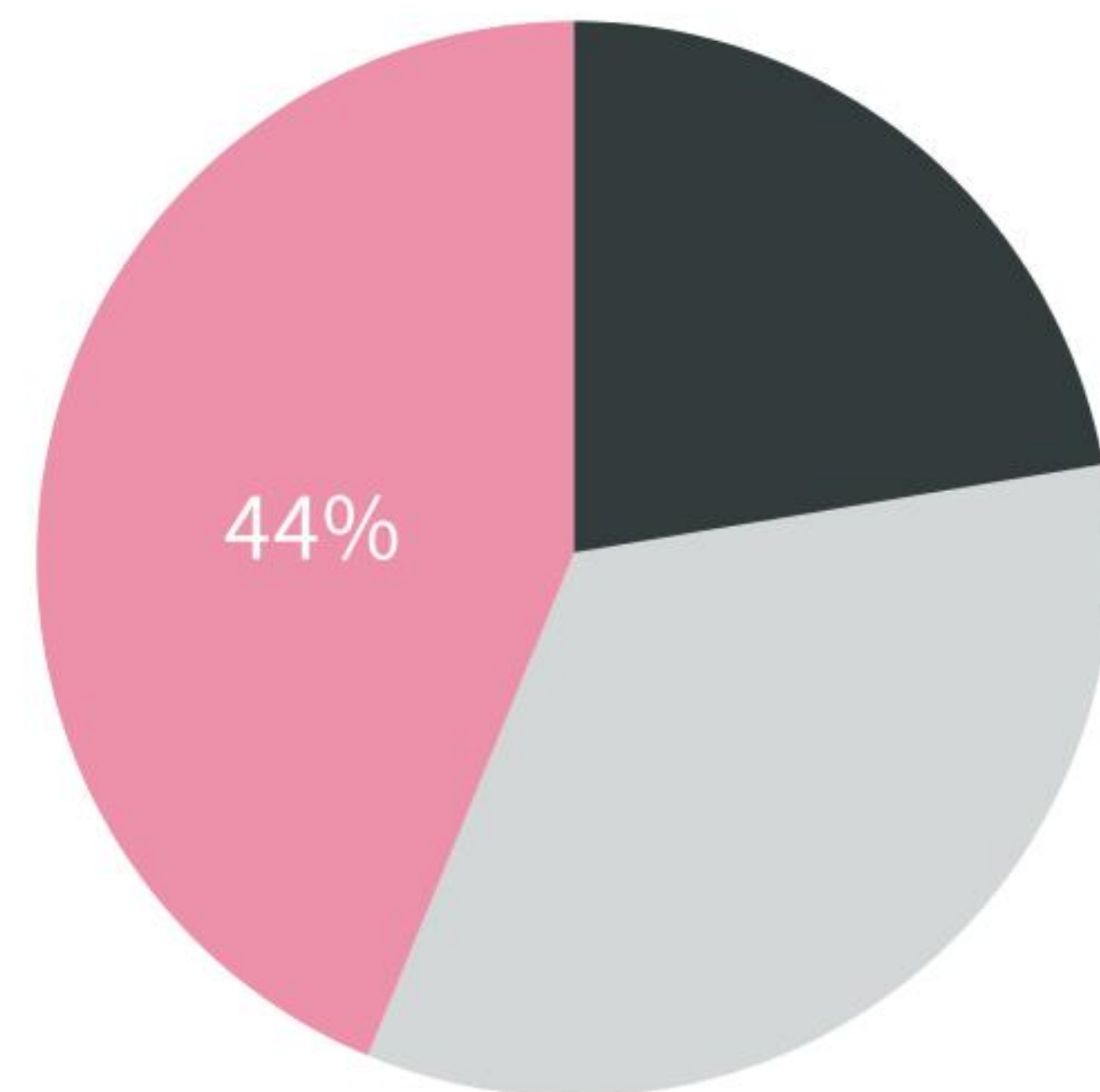
培养兴趣爱好、运动健身和倾诉是普遍适用的有效应对低落情绪的方法。不开心的时候不妨看看书,跑跑步,多做一些让自己投入和放松的事情吧!

## 中国大陆受访者幸福感最高

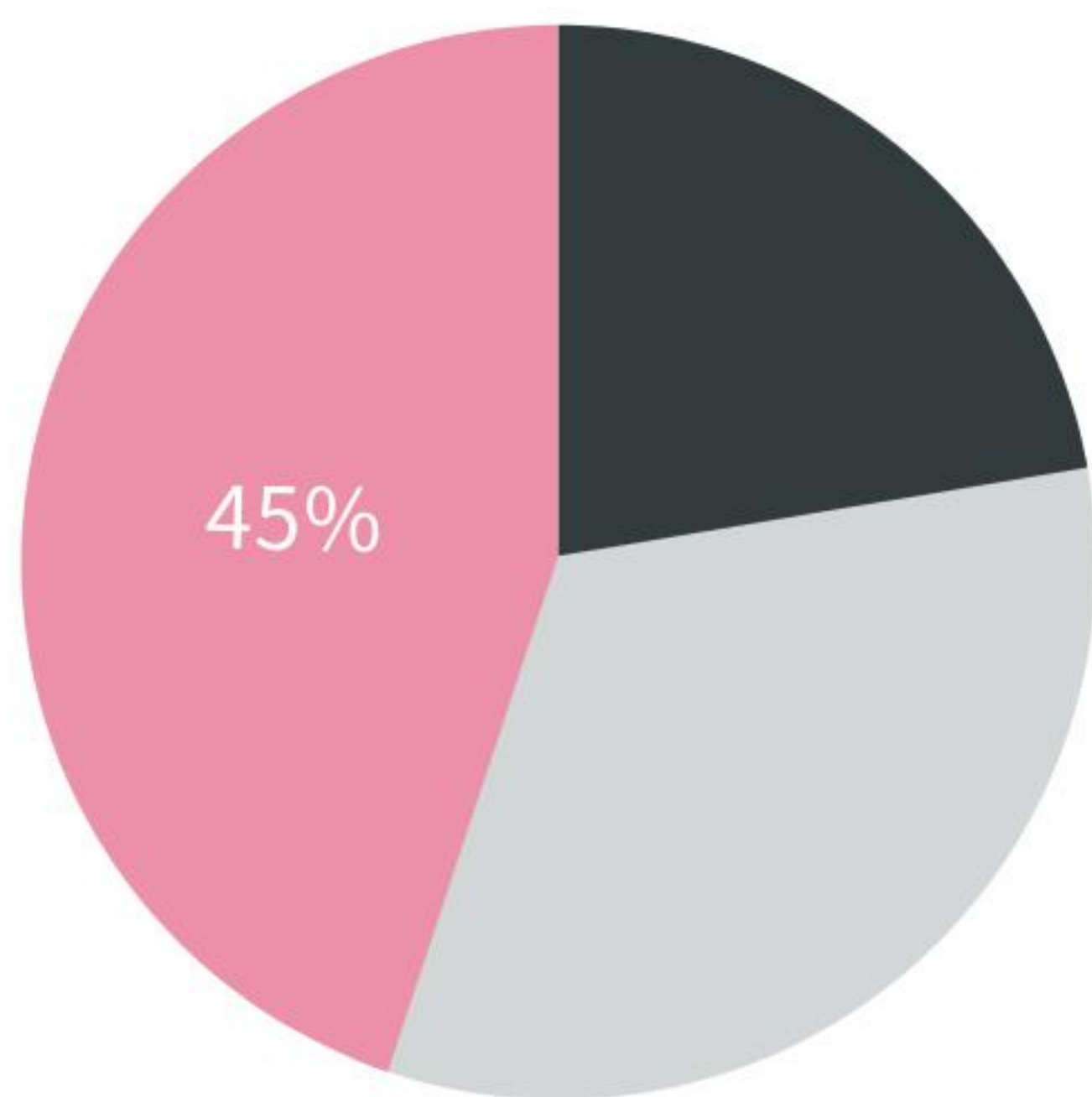
● 幸福 ● 中立 ● 不幸福



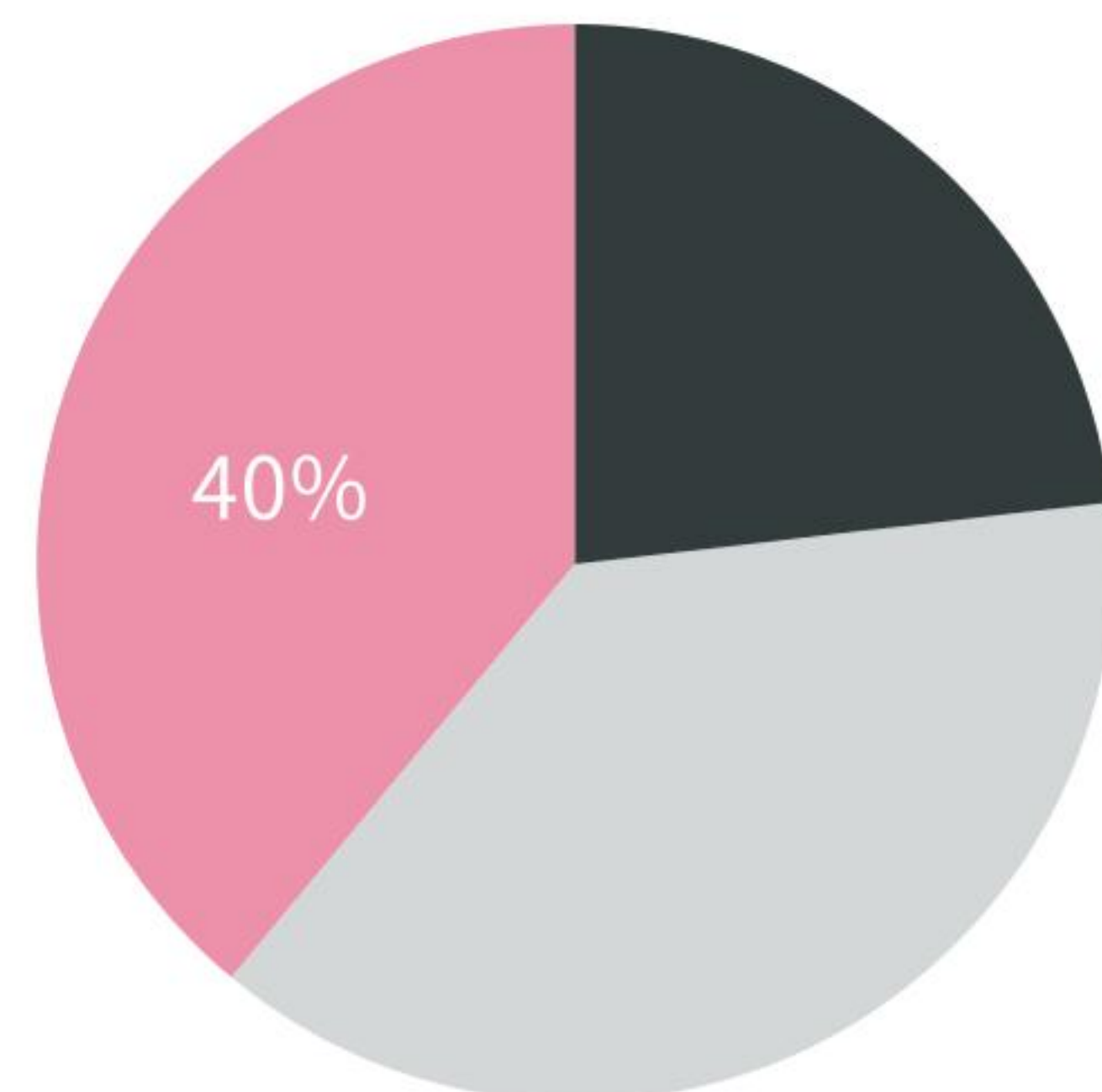
中国大陆



全球平均



欧洲平均

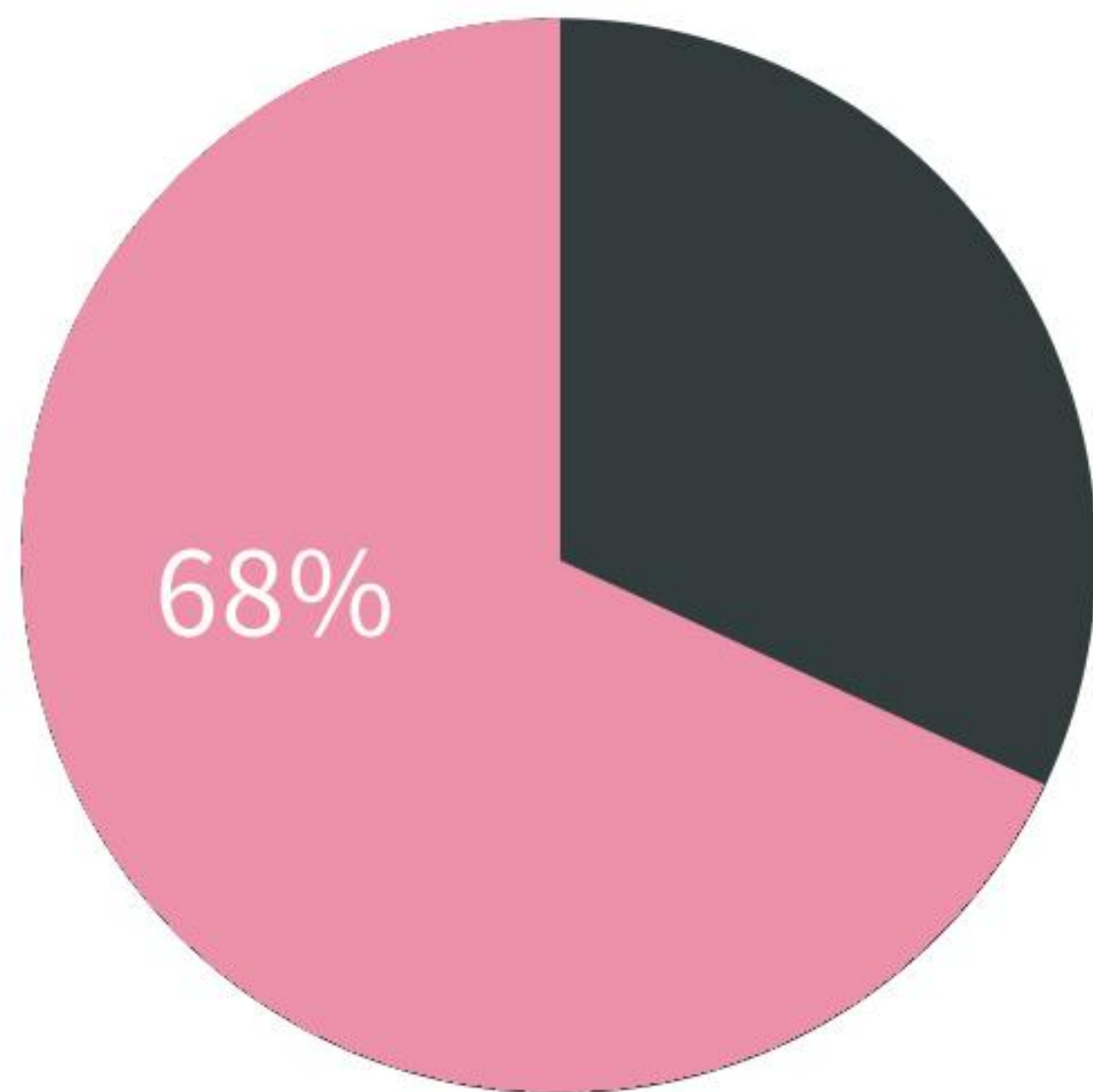


亚洲平均

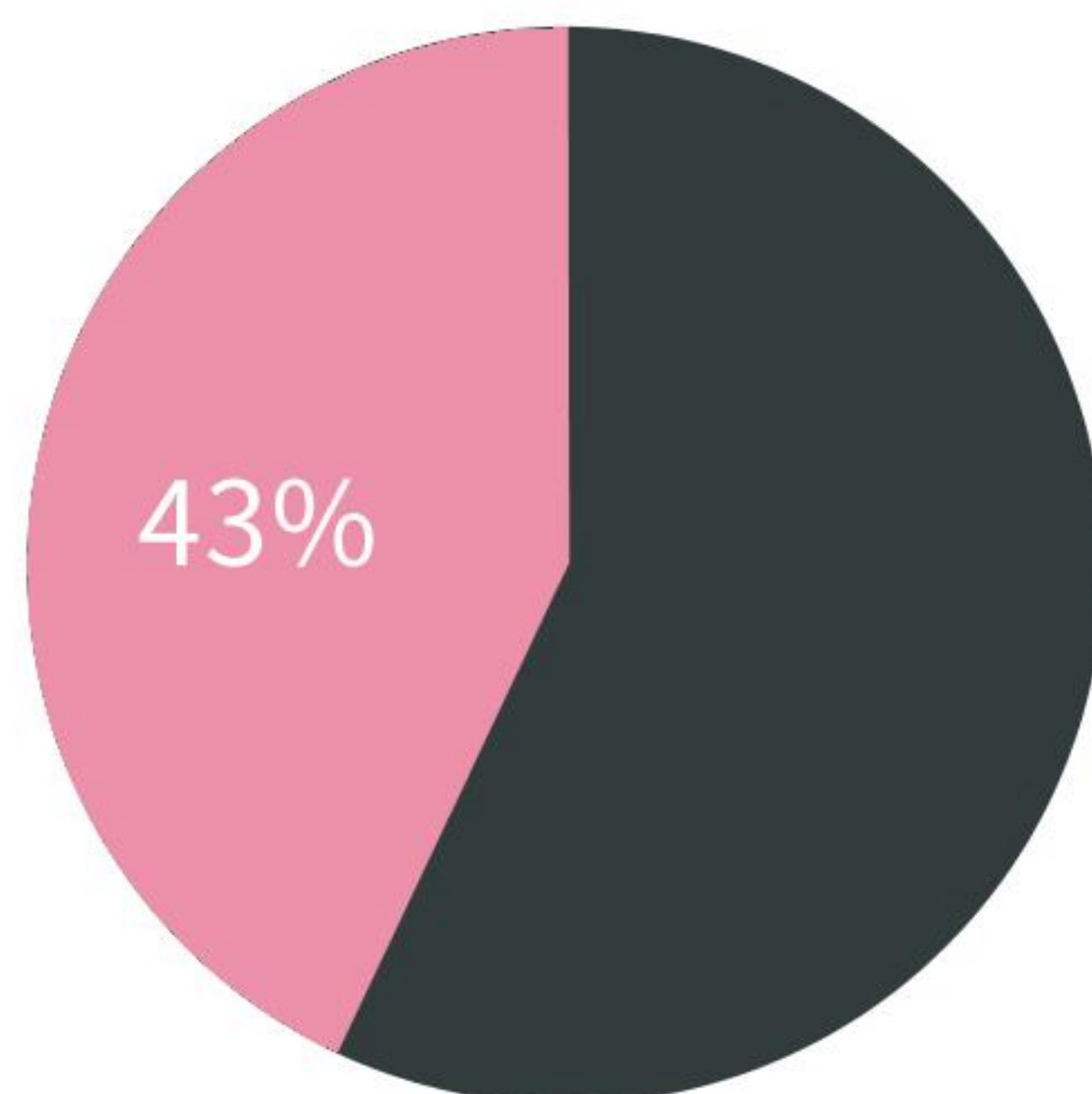
全球受访者的幸福感数据显示，中国大陆受访者中感受到幸福的人数占比最高，达 57%。正如法国大文豪雨果所说：“亲善产生幸福，文明带来和谐”（Concord condensed in happiness, civilization summed up in harmony）。促进全民心理健康发展也是打造和谐社会的重要一步。

## 最后, 希望大家都能保持乐观, 积极应对未来

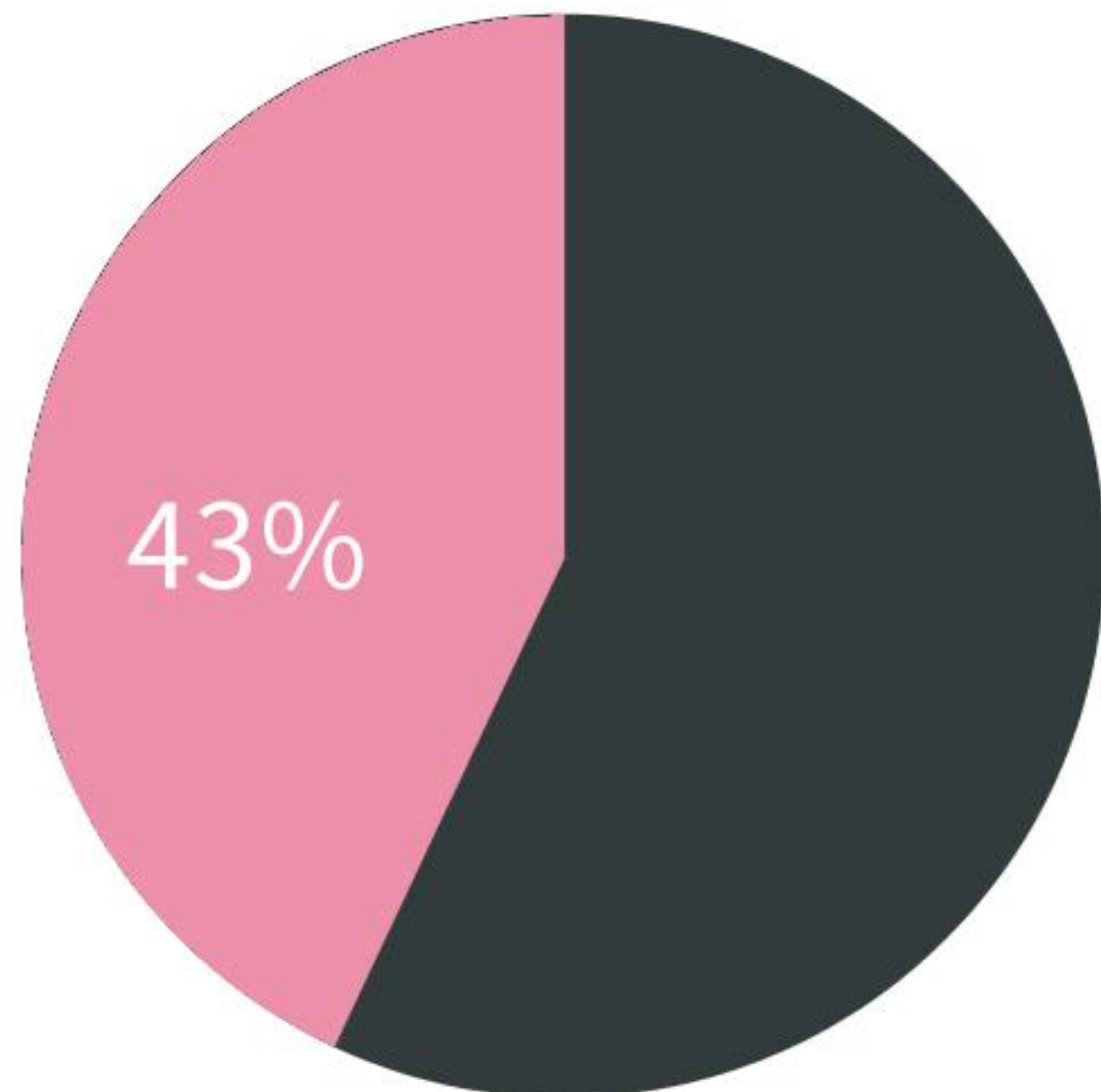
● 乐观 ● 不乐观



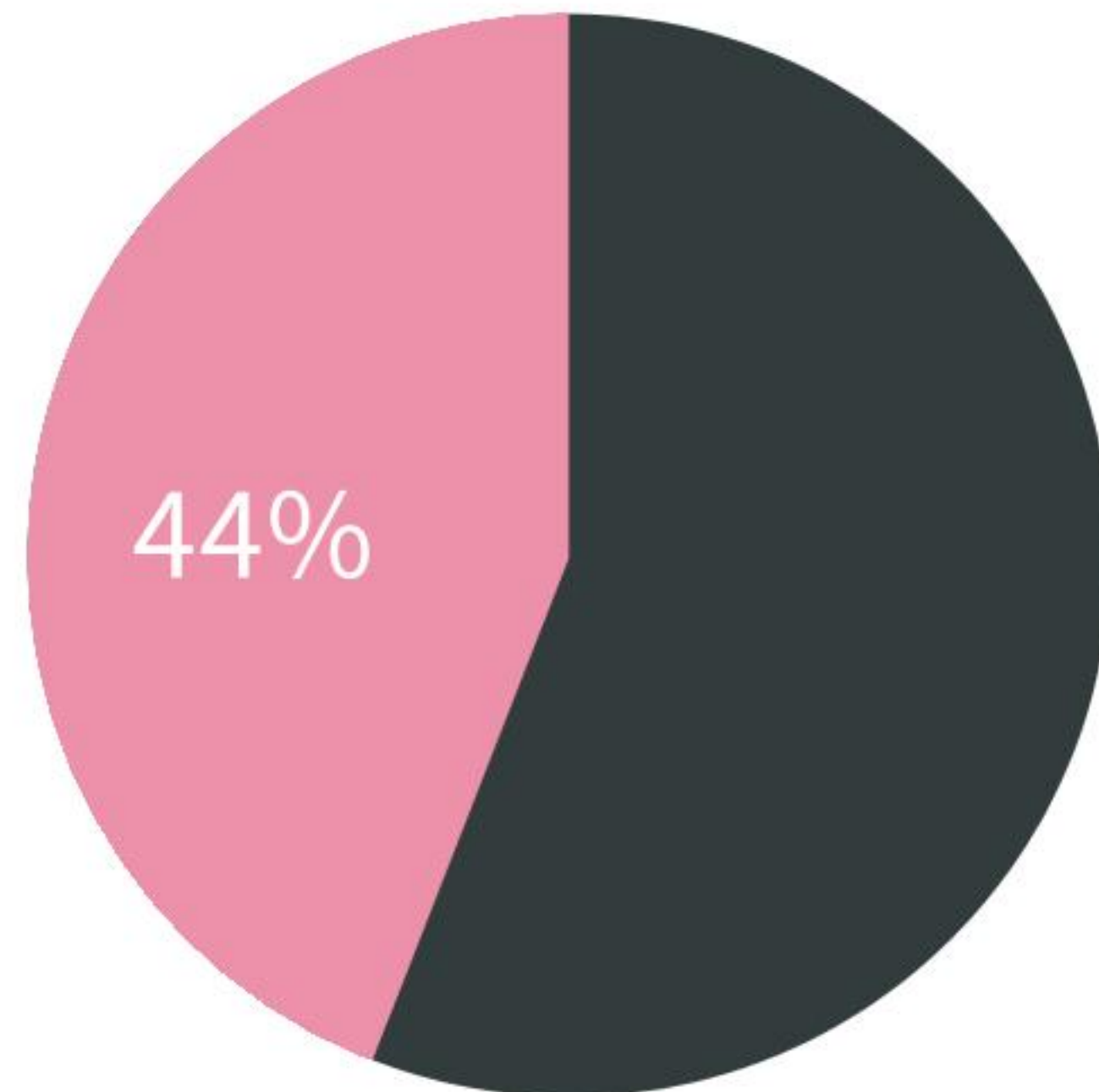
中国大陆



全球平均



欧洲平均



亚洲平均

全球数据显示, 对未来持乐观态度的受访者比例普遍高于持悲观态度的人。

在中国大陆, 这一比例更为悬殊, 有 68% 的受访者表示对未来持积极乐观的态度, 证明了大家对美好未来的热切期盼。

# 幸福进阶十大技能

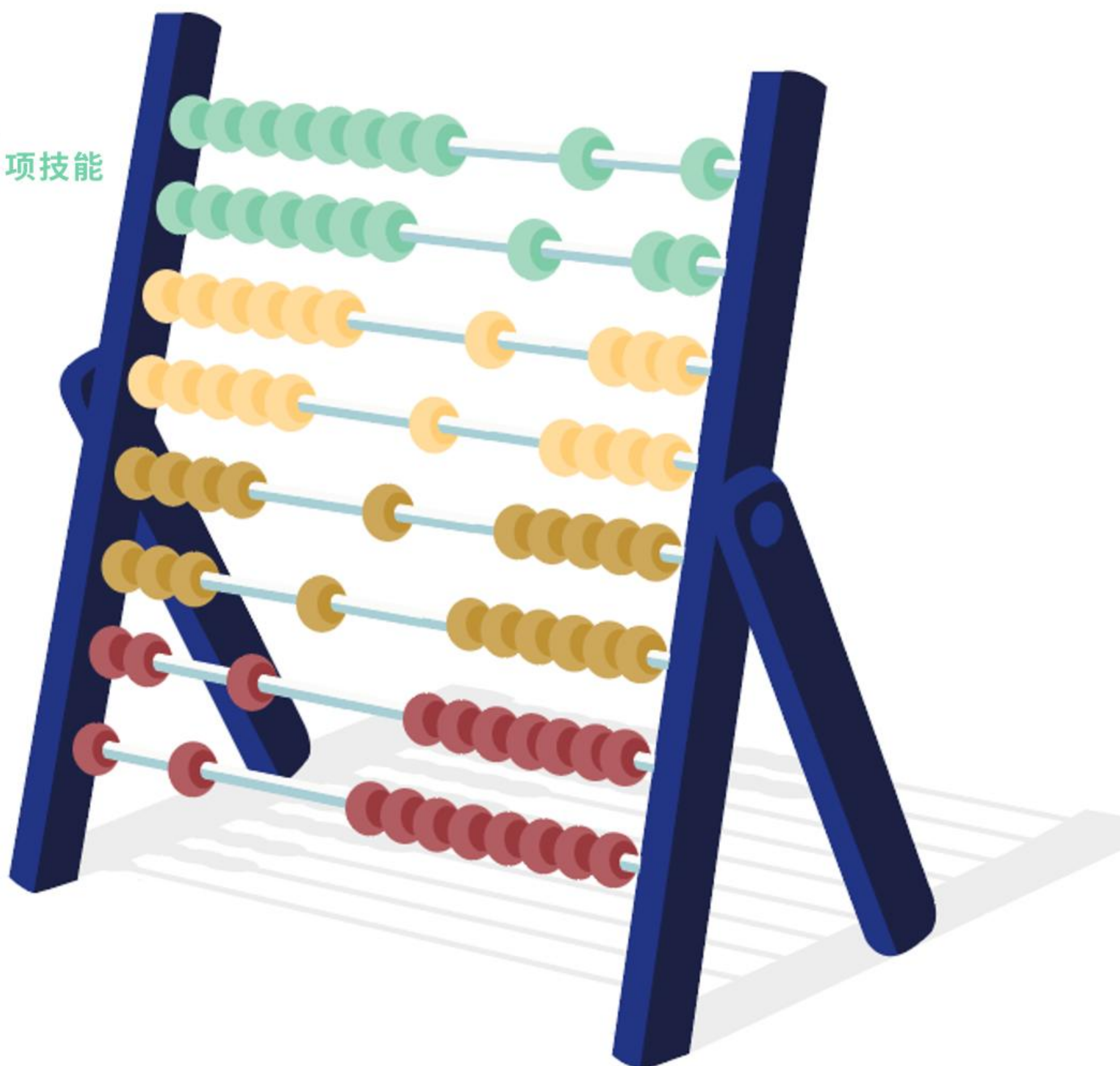
## “幸福进阶”技能算盘

幸福快乐  
8-10 项技能

从容平和  
6-7 项技能

颓唐无力  
4-5 项技能

挣扎煎熬  
0-3 项技能



### 十大技能

- 自我接纳
- 社会联结感
- 情绪商数(EQ)
- 成就自豪感
- 意义感和目标感
- 挑战应对
- 心理韧性
- 自信
- 亲密关系
- 身体健康管理

### 身体健康管理

- 良好的营养摄入
- 定期运动
- 充足的睡眠
- 适度的放松
- 足够的独处时间

# 幸福进阶十大技能



## 自我接纳

自我接纳指一个人对自己好和不好的方面都完全接受的能力，这是达到“幸福快乐”最重要的技能。在不同的文化中，自我接纳都被视为减少情感痛苦、帮助人们获得幸福和满足的一种技能。



## 社会联结感

社会联结感是指保持社交关系，有助于提升所有年龄段人群的健康和幸福感，反之，孤立与边缘化则极大可能损害心理健康。



## 情绪商数 (EQ)

情绪商数，也即情绪能力，是指一个人了解和管理自己情绪的能力，包括自我意识、情绪自我调节、社会意识和社交技能等。较高的情商令人一生都能够享有身体和心理健康。



## 成就自豪感

成就与自豪感是一种与信心有关的技能，能够促进心理健康，有助于建立社会理想的人格特征，包括亲和力、责任心、内在动机以及同理心和尊重等其他亲社会行为。



## 意义感和目标感

生活中拥有意义感和目标感是情感健康的先决条件，并能让人更好地从生活中的负面经历中恢复。在所有文化和年龄段人群中，人际关系都被视为意义感最重要的来源，尤其是家庭关系。



## 挑战应对

人类应对挑战的方式，包括建设性的和破坏性的。建设性应对方式包括专注于解决方案并采取实际合理的步骤解决问题。破坏性应对方式包括情绪发泄或者适当的放纵。



## 心理韧性

心理韧性指面对逆境或压力时的适应能力。它帮助人们从困难的经历中恢复过来，也带来深刻的个人成长。如果缺乏心理韧性，一次困难经历带来的负面心理情绪在困难过去之后会持续存在。



## 自信

自信也即对个人能力的信心，是成功的行为自我管理的基础；如果缺乏自信，就会缺乏采取心理健康相关保护性 / 预防性行动的动力。研究发现，自我效能能够改善日常压力源对心理健康的影响，自我效能与良好的心理健康之间具有最为密切的关联。



## 亲密关系

建立亲密关系的能力是一项重要的技能，是个人对生活压力应对能力的预测指标。人类对亲密关系的需求据信源于婴儿的进化压力，婴儿需要得到看护人的照顾和保护才得以生存。



## 身体健康管理

身体健康对一个人的心理健康有显著的影响。实践以下五种行为中的大部分或全部有助于促进身体健康：

- **良好的营养摄入**
- **定期运动**
- **充足的睡眠**
- **适度的放松**
- **足够的独处时间**





## 安盛推进全面心理健康的承诺

在安盛,我们致力于帮助客户实施整体的医疗保健措施,包括心理和身体健康两方面。

在过去,讨论心理健康问题往往容易招致社会污名及世俗忌讳,导致这一问题在世界上的很多地方都被忽视。然而随着人们态度的转变和意识的增强,心理健康问题在中国也越来越成为一个重要的话题。心理健康是人们幸福感的重要组成部分。

安盛心怀“守护生命之本、践行人类进步”的全球使命,将持续致力于提高人们对心理健康重要性的认识,推动心理疾病去污名化,并为个人提供维护与改善心理健康的工具。

“安盛研究基金”在全球范围内支持健康方面的学术研究,以及针对环境、新技术和社会经济学方面的研究。该基金目前投入 2.5 亿欧元,用于 38 个国家和地区的 665 个研究项目。

在中国,2021 年夏天河南发生特大洪灾后,安盛天平 (AXA Tianping) 积极响应,为受灾者提供了全面的支持,其中包括远程会诊服务,和一条有近千名心理健康专家驻守的热线电话,帮助受灾者应对灾害事件造成的情感创伤。

安盛天平还与中国领先的在线医疗服务平台未来医生 (原名企鹅杏仁) 合作,提供专业可靠的健康服务,以更全面、更多元化的资源,普及优质服务。此外,安盛天平还建立了一条专门的微信聊天与视频通话心理健康帮助热线,为社会从疫情影响中恢复提供倾力支持。

安盛天平也在中国推出了安盛安美 (EMMA by AXA) 数字平台,这是安盛从“赔付者向陪伴者”转变过程中所迈出的重要一步。安盛安美数字平台通过微信为用户提供心理健康咨询、家庭医生、医疗咨询、在线药店、药品配送等服务。该平台为安盛天平提供了宝贵的反馈意见,帮助我们了解客户及其家人的需求,有助于我们提供日益个性化的健康管理服务和支持。

安盛在全球 54 个国家和地区拥有 15.3 万名员工,通过他们就能一窥整个大千世界。我们的员工与其所帮助的人面临着同样的身心压力。因此,我们也在采取行动,在我们的员工内部促进心理健康建设,推动心理健康问题去污名化,并鼓励员工在有需要时寻求帮助。自 2020 年起,作为安盛集团健康计划的一部分,安盛天平在中国推出了 EAP 热线和员工心理健康计划。



# 研究方法论



## 样本人群

该调研报告在全球范围内的 11 个国家和地区，针对 18 至 75 岁人口样本开展。

这些国家和地区覆盖欧洲和亚洲，包括：

- 中国大陆 · 中国香港
- 日本 · 法国 · 英国
- 德国 · 西班牙 · 意大利
- 爱尔兰 · 比利时 · 瑞士



## 数据收集

从 2021 年 9 月 27 日至 10 月 25 日。

其中中国大陆部分在 11 月 19 日至 24 日进行。



## 调研方法

通过专业调研机构团队进行在线访谈。

针对不同性别、年龄、职业、地区和市场规模采用配额法。

根据最新的人口普查数据，对数据进行了加权以确保样本能够反映成年人口的构成。