

# 友邦保险健康生活报告

## 多数大马人对前景乐观

(吉隆坡 3 日讯) 友邦保险控股有限公司今日发布“一起更健康”研究报告，大部分大马国民对前景感到乐观，心存感恩，发掘日常生活积极的一面。

研究发现，在追求更健康、更长久和更美好生活方面，只有不到三分之一大马国民实践 8 大生活要素，29%受访者实践至少 7 项，54%实践 4 项或以上。

研究结果揭示对人们实践“更健康、更长久、更美好生活”最具影响力的 8 项具体生活要素：

- 1) 乐观看待前景：在日常生活发掘积极的一面，不让过往不快事件影响当前，并在工作中寻找乐趣。
- 2) 保持活跃且投入生活：积极参与社区活动，与朋友和家人保持联系，维持活跃运动及思维。
- 3) 自我鼓励：专注于自己的目标，寻找使自己更加融入工作/任务的方法，并将挫折视为学习的机遇。
- 4) 了解自己和自我情绪：了解激励自己的因素、对自己最重要的事物，以及了解自己的能力和极限、优点和缺点。
- 5) 独立自主：对发掘适合自己的事物充满自信，把时间和精力专注在可掌控的事物，并具备调整改善心理健康的能力。
- 6) 维持良好人际关系：重视尊重他人，开明包容及感恩待人，并寻找志趣相同的朋友。
- 7) 坚持不断学习及发掘新事物：发掘新想法，尝试新事物，挑战自身思维框架，并对改变持开放态度。
- 8) 安排时间休养生息：清晰区分工作和私人时间，寻找为身心充电的方法。

这项研究由 Kantar Group 引领，与来自亚太地区多个专业范畴的 80 多位专家访谈，并访问来自亚太区 6000 名消费者，其中 1500 人来自大马。

该研究不仅鉴定可改善健康水平的切实行动，亦印证一个假设，即采取这些行动的人士受到由 2019 冠状病毒病引致的不确定性影响的风险较小。

受访的大马人认为，“乐观看待前景”是拥有更健康、更长久及更美好生活过程中一项最具影响力的生活要素，这

与亚太地区其他 5 个市场的看法一致。

大马人认同，“保持活跃且投入生活”以及“自我鼓励”是他们最需要加强实践的 2 个生活要素，这显示他们有保持社交、生理和心理活跃，并设法找寻成长和动力的需要。

“一起更健康”研究综合学者、人生教练、心理学家、心理健康专家、作家、医护人员，以及来自学术机构、企业和政府机构具影响力人士提供的新观点和数据。

这项研究也要求亚太地区的 6000 名人士对 8 项生活要素进行评分，调查结果如下：

- 亚太地区 6 个市场当中，85%受访者未完全实践 8 项生活要素，只有 15%受访者相信自己正实践这些要素。
- 纵观大马在内的所有受访市场，“乐观看待前景”被视为最具影响力的生活要素。
- “安排时间休养生息”是大众改善健康最容易踏出的第一步。
- 在大马，46%受访者仅实践 3 个或更少的生活要素，这突显“知道”与“行动”之间存在差距。
- 花时间回顾所感激的人事物，是最能让国人感到乐观的行为。6 个受访市场中，大马是唯一认为感恩比思考愉悦事物更能让人对前景感到乐观的市场。
- 41%大马人表示，目前“保持活跃且积极投入生活”，43%大马人有“自我鼓励”的行为。