

健康教育学

教材主编

黄敬亨

北京医科大学护理学系

杨萍

学与考

JIANKANGJIAOYUXUE

全国高等教育自学考试指定教材辅导用书



海洋出版社

全国高等教育自学考试指定教材辅导用书

护理学专业学与考

健康教育学

杨萍 主编

海洋出版社

2001年·北京

图书在版编目(CIP)数据

健康教育学/杨萍主编. —北京:海洋出版社,2001.5

(护理学专业学与考)

ISBN 7-5027-5247-1

I. 健… II. 杨… III. 健康教育-高等教育-自学考试-自学参考资料 IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 18391 号

责任编辑:金 戈

责任印制:严国晋

海洋出版社出版发行

(100081 北京市海淀区大慧寺路 8 号)

北京云浩印刷厂印刷 新华书店发行所经销

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月北京第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:141

字数:2890千字 印数:1~5000册

定价:168.00 元

海洋版图书印、装错误可随时退换

自考不再难

自考难吗？难，但也不难。难是由于缺名师指点，面对洋洋教材，从何处下手？临考还心中无底，能不烦吗？说不难，只要有深谙学道的指路者，通过考试的确不难！

怎样通过自考？请教名师呀！见名师难，看他们写的辅导书却不难。有考生说：我们时间紧，希望复习范围能小一些，再小一些，参考书我也有一大摞，怎么不管用呢？问题就在这里，茫茫书海，精品难寻，好书一册在手，足够了。

这本书怎么样？复习应考，首先要读懂“三种题例”如果时间宽裕，再做完“同步练习”；考前一定要把模拟试题做完。做到了吗？好，足够了！

本书依据《健康教育学》（黄敬亨主编、科学出版社出版）编写。它是一流大学具有丰富教学经验的专家、学者的沥血之作。考点提示紧紧抓住大纲；疑难题例、易错题例紧扣考试脉搏；典型题例虽有“押题”之嫌，但确为备考精品；更有命题分析及应考对策，助您做最后战前演练。只要你咬定青山不放松，紧跟步伐，“学以致用”，自考难什么？

祝贺你，选中了本书！

祝贺你，这次考试肯定成绩不错！

目 录

第一章 绪论	1
考点提示.....	1
典型题例.....	1
疑难题例.....	2
易错题例.....	4
同步练习.....	4
参考答案.....	6
第二章 健康心理	9
考点提示.....	9
典型题例.....	9
疑难题例.....	9
易错题例.....	11
同步练习.....	12
参考答案.....	14
第三章 健康相关行为	15
考点提示.....	15
典型题例.....	15
疑难题例.....	17
易错题例.....	18
同步练习.....	19
参考答案.....	21
第四章 传播与传播技巧	24
考点提示.....	24
典型题例.....	24
疑难题例.....	26
易错题例.....	28
同步练习.....	29
参考答案.....	31
第五章 健康促进的评价指标	34
考点提示.....	34
典型题例.....	34
疑难题例.....	34
易错题例.....	35
同步练习.....	35
参考答案.....	38

第六章 健康促进规划设计	40
考点提示	40
典型题例	40
疑难题例	41
易错题例	43
同步练习	44
参考答案	46
第七章 健康促进规划的实施	48
考点提示	48
典型题例	48
疑难题例	49
易错题例	50
同步练习	51
参考答案	53
第八章 健康促进规划的评价	55
考点提示	55
典型题例	55
疑难题例	56
易错题例	57
同步练习	58
参考答案	60
第九章 社区健康促进	62
考点提示	62
典型题例	62
疑难题例	63
易错题例	64
同步练习	65
参考答案	67
第十章 学校健康促进	69
考点提示	69
典型题例	69
疑难题例	71
易错题例	72
同步练习	72
参考答案	75
第十一章 职业人群健康促进	77
考点提示	77
典型题例	77
疑难题例	78
易错题例	79

同步练习	80
参考答案	81
第十二章 医院健康促进	83
考点提示	83
典型题例	83
疑难题例	84
易错题例	85
同步练习	85
参考答案	88
第十三章 吸烟与健康	90
考点提示	90
典型题例	90
疑难题例	91
易错题例	92
同步练习	93
参考答案	95
第十四章 高血压病的健康促进	97
考点提示	97
典型题例	97
疑难题例	98
易错题例	99
同步练习	99
参考答案	102
第十五章 艾滋病的健康促进	105
考点提示	105
典型题例	105
疑难题例	106
易错题例	107
同步练习	108
参考答案	110
第十六章 老年人的健康促进	113
考点提示	113
典型题例	113
疑难题例	114
易错题例	115
同步练习	116
参考答案	117
命题分析及应考对策	120
命题分析	120
解题技巧	120

模拟试题(一).....	121
参考答案.....	124
模拟试题(二).....	126
参考答案.....	129
模拟试题(三).....	130
参考答案.....	133
模拟试题(四).....	135
参考答案.....	138

第一章 绪 论

【考点提示】

本章是全书的绪论,也是全书的基础,在考查时主要注重对基本概念的掌握和理解,总结本章的知识结构及近几年的命题情况,以下知识点应当重点注意。

- ①健康的定义及其从躯体、心理与社会适应三个层次进行理解。
- ②健康教育的定义。
- ③健康促进的定义及内涵。
- ④健康教育与健康促进的内在联系。
- ⑤健康教育与卫生宣传的区别。
- ⑥健康教育和健康促进的目的、意义和任务。
- ⑦健康教育与健康促进的发展、展望。
- ⑧健康教育者应具备的能力。

【典型题例】

1. 健康及其相关内容可以以名词解释、选择题的形式出现。

WHO 关于健康的定义是()。

- A. 健康不仅是没有疾病和虚弱现象,而且是一种身体上、心理上和社会适应方面的完好状态。
- B. 健康教育是指身体的结构完好和功能正常,社会适应方面正常
- C. 健康是指身体的结构完好和功能正常,心理处于完好状态
- D. 健康是指人的生命活动正常
- E. 健康是宿主对环境中的致病因素具有抵抗的状态

答案:A

2. 健康促进及其相关内容可以选择题、名词解释、简答题的形式出现。

(1)选择题:①健康促进的目标人群涉及()。

- A. 残疾人 B. 孕产妇 C. 青少年 D. 中老年 E. 整个人群

答案:E

②健康促进的基本内涵包括()。

- A. 个人行为改变 B. 集体行为改变 C. 政府行为改变
- D. 个人及政府行为改变 E. 某个特殊人群的行为改变

答案:D

(2)简答题:《渥太华宪章》提出的健康促进的五点策略都是什么?

1986年在加拿大渥太华召开的第一届国际健康促进大会发表的《渥太华宪章》提出了健康促进的五点策略,要点如下:

- ①制定健康的公共政策;②创造支持性环境;③强化社区行动;④发展个人技能;⑤调整卫生

服务方向。

3. 健康教育及其相关内容可以选择题、名词解释等形式出现。

选择题:健康教育要提供人们行为改变所必须的()。

- A. 医疗技术 B. 诊断技术 C. 救护技术
D. 生化检测技术 E. 知识、技术与服务

答案:E

4. 健康教育与健康促进的目的、意义和任务可以填空题、简答题的形式出现。

(1)填空题:健康教育与健康促进的任务是力求通过____、____、____三个主要策略促进健康的发展。

答案:倡导 促成 协调

(2)简答题:简要说明健康教育与健康促进的意义。

答案要点如下:

- ①健康教育是初级卫生保健八大要素之首。
- ②健康教育作为卫生保健的战略措施,已得到全世界的公认。
- ③健康教育与健康促进是一项投入少、产出高、效益大的保健措施。

5. 健康教育的发展与展望可以选择题的形式出现。

①建国前我国第一个农村卫生实验区建立在()。

- A. 山东省邹城县 B. 河北省定县 C. 河北省藁县 D. 山西省稷山县 E. 河南省巩义县

答案:B

②1978年以来健康教育模式已由过去单一的大众宣传逐步转变为()。

- A. 开展保健活动 B. 社区有偿服务 C. 行为危险因素干预
D. 协助推行合作医疗 E. 呼吁培训全科医生

答案:C

③1986年首届国际健康促进大会通过了()。

- A.《雅加达宣言》 B.《曼谷宣言》 C.《索斯瓦尔宣言》
D.《渥太华宣言》 E.《阿特莱宣言》

答案:D

6. 健康教育者应具备的能力可以简答题的形式出现。

一个合格的健康教育人员应具备哪些专业能力?

①评估个人和社区对健康的需求;②设计有效的健康促进规划;③健康促进规划的组织与实施;④评估健康促进规划的效果;⑤组织与协调能力;⑥开拓健康促进资源;⑦健康传播能力。

【疑难题例】

1. 如何正确地理解健康的内涵?

要想正确地理解健康的内涵,我们首先要了解健康概念的发展历史。无论在史前时期,还是古代、近代,人们总是把健康与疾病联系在一起,认为没有疾病便是健康。进入本世纪以来,医学科学得到空前的发展,医学模式也已变为“生物—心理—社会”医学模式。1946年世界卫生组织(WHO)将健康定义为“健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是躯体、精神和社会方面的完美状态。”这一定义将健康的内涵扩展到了一个新的认识境界。根据这个定义,我们可以把健康的标准概括为三条,即身体健康、心理健康和良好的社会适应性。一个人具备了这三个条件,才称得上是

个健康的人。这个定义从现代医学模式出发,既考虑了人的自然属性,又侧重于人的社会属性,把人看成既是生物的人,又是心理的人,社会的人。

总结以上可知,躯体健康是生理基础,心理健康是促进躯体健康的必要条件,而良好的社会适应性则可以有效地调整和平衡人与自然、社会环境之间复杂多变的关系,使人处于最为理想的健康状态。

2. 简要说明健康教育的核心是什么?

健康教育的核心是积极教育人们树立健康意识、养成良好的行为和生活方式,以降低或消除影响健康的危险因素。通过健康教育帮助人们了解哪些行为是影响健康的,自觉地选择有益于健康的行为和生活方式。健康教育应提供改变行为所必须的知识、技能与服务,并促使人们合理地利用这些服务,如免疫接种和定期体检等,达到预防疾病、疾病治疗和促进康复的目的。健康教育要采用各种方法帮助群众了解自己的健康状况并作出合理的选择以改善健康,而不是强迫他们改变某种行为。如果不能促进群众积极参与并自我采纳健康行为,这种健康教育是不完善的,例如仅告诉群众什么是健康的行为,这不算是健康教育。健康教育的重要功能在于争取领导和社会支持,逐步形成健康促进的氛围;健康教育必须充分发动群众的广泛参与,唤起群众同自己不文明、不科学的行为作斗争。许多不良行为并非属于个人的责任,也不是个人的愿望就可得到解决。因此在健康教育中,必须着眼于家庭、社区和政府部门,保证获得有效的支持,以促使个体、群体和全社会的行为改变。

3. 健康促进的基本特征是什么?

(1)健康教育是以健康为中心的全民教育,它需要社会人群自觉参与,通过自身认知态度和价值观念的改变而自觉采取有益于健康的行为和生活方式。

(2)健康促进涉及整个人群和人们社会生活的各个方面,而不仅限于某一部分人群或仅针对某一疾病的危险因素。

(3)在疾病三级预防中,健康促进强调一级预防甚至更早阶段,即避免暴露于各种行为、心理、社会环境的危险因素,全面增进健康素质,促进健康。

(4)社区和群众参与是巩固健康发展的基础,而人群的健康知识和观念是主动参与的关键。通过健康教育激发领导者、社区和个人参与的意愿,营造健康促进的氛围。

(5)与健康教育相比,健康促进融客观的支持与主观参与于一体。前者包括政策和环境的支持,后者则着重于个人与社会的参与意识与参与水平。因而健康促进不仅包括了健康教育的行为干预内容,同时,还强调行为改变所需的组织支持,政策支持,经济支持等环境改变的各项策略。

4. “卫生宣传”与“健康教育”有什么不同?

“卫生宣传”侧重于卫生知识的传播,沿用“卫生宣传”这一提法,会使人们认为健康教育是人人会做、不言自明的事。把“卫生宣传”改为“健康教育”并非是单纯的名称改变,而是意味着这项工作的模式已开始发生转变,“健康教育”的最终目标将从“普及卫生知识”延伸到“建立健康的行为”上来,健康教育的操作体系,也将从单纯的知识“灌输”演变为“计划的设计、实施、监测、评价”这种科学环节上来。

健康教育是连续不断的学习过程,一方面是通过人们自我学习或相互学习取得经验和技能,另一方面是通过有计划、多部门、多学科的社会实践中获取经验。健康教育不仅是教育活动也是社会活动。

有不少人把健康教育与卫生宣传等同起来。其实卫生宣传是健康教育的重要手段而不是健

康教育,如果我们不能有效地促使群众积极参与并自觉采纳健康行为,这种健康教育是不完善的。例如,仅仅告诉群众什么是健康行为,这不是健康教育,健康教育应提供改变行为所必须的条件以促使个体、群体和社会的行为改变。

【易错题例】

1. 怎样理解“人人为健康,健康为人人”这句话?

“人人为健康,健康为人人”。健康是人的一项基本要求和权利,健康也是平等的社会目标,这就要求个人不仅要珍惜和不断促进自身的健康,还要对他人、群体乃至全社会的健康承担义务。健康不仅应立足于个人身心状态的完好,同时还关系着全社会的精神面貌和民族文化素质的提高。在积极倡导健康对人类发展的重要性,重视健康对社会进步的价值和作用的同时,还应提倡个体、群体乃至全社会都应积极参与促进健康、发展健康的伟大社会变革中去,要想获得健康,就必须驾驭健康。

“人人为健康,健康为人人”从本质上揭示了健康的内在含义,健康不仅具有个体性,而且具有社会性,所以从长远来说,健康是需要全社会参与的一项活动和职责。

2. 健康教育是什么? 健康促进是什么? 两者的关系如何?

健康教育是通过有计划、有组织、有系统的社会和教育活动,促使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式,消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病、促进健康和提高生活质量。

健康促进是指促进人们提高(控制)和改善他们自身健康过程。表明健康促进行动的范围更为广泛,涉及整个人群的健康,包括人们日常生活的各个方面,而非仅限于造成疾病的某些特定危险因素。

健康教育在健康促进中起主导作用,这不仅是因为健康教育在促进个体行为改变中起重要作用,而且对于激发领导者拓展健康教育的政治意愿、促进公众的积极参与以及寻求社会的全面支持,促成健康促进氛围的形成都起到极其重要的作用,没有健康教育也就没有健康促进。政策、法规和组织等行政手段是对健康教育强有力的支持,如果没有后者,健康教育尽管能成功地帮助个体行为改变作出努力,但显得软弱无力和不够完善。

3. 怎样理解“健康教育与健康促进是一项低投入、高产出、高效益的保健措施”? 并举例加以说明。

健康教育引导人们自愿放弃不良的行为和生活方式,减少自身制造的危险,追求健康的目标,从成本——效益的角度看是一项投入少,产出高,效益大的保健措施。健康促进在促使环境改变中虽需要有一定的资源保证,但它们所需的资源投入与高昂的医疗费用形成鲜明的对照。美国疾病控制中心研究指出,如果美国男性公民不吸烟,不过量饮酒,采用合理饮食和进行经常的有规律的身体锻炼,其寿命可望延长10年,而每年数以千亿计的钱用于提高临床医疗技术的投资,却难以使全美人口平均期望寿命增加1年。

【同步练习】

一、单项选择题

1. 世界卫生组织(WHO)在《组织法》中明确指出健康是()。
 - A. 没有疾病和虚弱
 - B. 身心处于良好状态
 - C. 无病、无伤、无残
 - D. 身体的、精神的、健康和社会适应完好
2. 心理健康在整体健康中的作用是()。

- A. 重于身体健康 B. 有力的补充和发展 C. 不如身体健康重要 D. 并不重要
3. 在精神性致残中位于首位的是()。
- A. 抑郁 B. 精神分裂 C. 酒精滥用 D. 强迫性异常
4. 在我国疾病总负担的排名中位于首位的是()。
- A. 心脑血管疾病 B. 呼吸系统疾病 C. 精神障碍 D. 恶性肿瘤
5. 健康教育学所利用的原则不来自于()。
- A. 医学 B. 法学 C. 行为学 D. 心理学
6. 下列关于健康教育的说法不正确的是()。
- A. 是连续不断的学习过程 B. 超出了保健的范畴
C. 只是一种教育活动 D. 既是教育活动又是社会活动
7. 指出健康教育是所有卫生问题,预防方法及控制措施中最为重要的是能否实现初级卫生保健任务的关键的是()。
- A.《渥太华宪章》 B.《雅加达宣言》 C.《阿拉木图宣言》 D.《亚努卡岛宣言》
8. 健康不仅需要卫生部门的承诺,更重要的是()。
- A. 协调所有相关部门的行动 B. 政府的支持
C. 非政府组织与志愿者组织的参与 D. 新闻媒介的宣传
- 9.“中华医学会”成立于()。
- A.1920年 B.1915年 C.1918年 D.1916年
10. 我国健康教育令人振奋的发展期是()。
- A. 二十世纪三四十年代 B. 二十世纪二三十年代
C. 二十世纪一二十年代 D. 二十世纪五十年代

二、多项选择题

1. 要做到“防患于未然”,我们应当提倡()。
- A. 定期进行健康检查 B. 早期发现 C. 保持心理健康
D. 早期治疗 E. 及时进行药物治疗
2. 以下各项中属于精神性致残的有()。
- A. 酒精滥用 B. 精神分裂 C. 强迫性异常 D. 抑郁 E. 向精神异常
3. 下列关于健康促进的说法正确的是()。
- A. 就是健康教育 B. 比健康教育完整 C. 是健康教育的一部分
D. 是健康教育发展的结果 E. 是新的公共卫生方法的精髓
4. 影响健康的因素有()。
- A. 社会行为 B. 传统习俗 C. 生态环境 D. 生物因素 E. 卫生服务
5. 20世纪70年代以后关于健康促进的文件有()。
- A.《加拿大人民健康的新前景》 B.《健康人民2000》 C.《渥太华宪章》
D.《综合健康计划》 E.《亚努卡岛宣言》
6. 世界健康教育的发展可分为()。
- A. 生物阶段 B. 医学阶段 C. 心理社会阶段 D. 行为阶段 E. 社会、环境阶段
- 7.《爱丁堡宣言》指出应当把医生培养成为()。
- A. 疾病预防者 B. 专心的倾听者 C. 仔细的观察者
D. 敏锐的交谈者 E. 有效的临床医师

8. 心理健康会受到以下哪些因素的影响()。

A. 战争 B. 教育 C. 疾病 D. 恐惧 E. 政治

9. 近年来我国随着经济的发展,人们生活水平的提高,引起死亡的主要疾病包括()。

A. 传染病 B. 艾滋病 C. 恶性肿瘤 D. 脑血管病 E. 心血管病

10. 健康教育者的基本技能包括()。

A. 评估个人和社区对健康的需求 B. 健康促进的实施
C. 健康促进的规划 D. 健康传播能力 E. 健康促进的总结

三、填空题

1. 我国宪法明确规定____和____是社会主义建设的重要任务之一。

2. 举出四个“都市生活综合征”:____、____、____、____。

3. 健康不仅应立足于个人____和____的健康,而且应强调人体的____以及人体与____环境和____环境的统一。

4. “____,____”是世界卫生组织(WHO)的一项战略目标。

5. 健康是____之一,是____和____的基础,是____的中心。

6. 健康教育不仅具有很强的____性,而且也具有极强的____性。

7. 健康教育必须是____、____、____的教育过程,才能达到预期的目的。

8. 1953年起,全国开展了具有伟大意义的“____”,在全民中普及卫生知识提出了“____、____、____、提高健康水平”以及“____、____、____、移风易俗、改造国家”的口号。

9. 1951年,健康教育的国际性民间学术组织——____在法国巴黎成立。联盟的宗旨是“____”。

10. 健康促进特别强调以____为基础,以____为中心、以____为中心,即以“____—____—____”为纲。

四、名词解释

1. 健康 2. 心理健康 3. 健康教育学 4. 健康促进 5. 健康教育

五、简答题

1. 简要说明健康促进与健康教育的区别。

2. 什么是新的健康观念?

3. 怎样理解《渥太华宪章》提出的健康促进的五点策略?

4. 健康教育与健康促进的任务是什么?

5. 为什么说健康教育与健康促进是卫生保健事业发展的必然趋势?列举事实加以说明。

【参考答案】

一、单项选择题

1.D 2.B 3.A 4.C 5.B 6.C 7.C 8.A 9.B 10.B

二、多项选择题

1. A、B、D 2. A、B、C、D、E 3. B、D、E 4. A、C、D、E 5. A、B、C、E 6. B、D、E

7. B、C、D、E 8. A、B、D、E 9. C、D、E 10. B、C、E

三、填空题

1. 维护全体公民的健康 提高全国各族人民的健康水平

2. 工作与社会压力 就业竞争激烈 人际关系复杂 子女教育问题

3. 身体 精神 整体性 自然 社会
4. 人人为健康 健康为人人
5. 基本人权之一 社会 经济发展 人类发展
6. 理论 实践
7. 有计划 有组织 有系统
8. 爱国卫生运动 动员起来 讲究卫生 减少疾病 除四害 讲卫生 增强体质
9. 国际健康教育联盟 通过教育来促进健康
10. 群体 健康 人类发展 生态 群体 健康

四、名词解释

1. 健康不仅是没有疾病或不虚弱,而且是身体的、精神的健康和社会适应的完美状态。
2. 心理健康是指人的内心世界丰盈充实、和谐安宁的态度,并与周围环境保持协调均衡。
3. 健康教育学是研究健康促进与健康教育的理论、方法和实践的科学。
4. 健康促进是促使人们提高、维护和改善他们自身健康的过程。
5. 健康教育是通过有计划、有组织、有系统的社会和教育活动,促进人们自愿地改变不良的健康行为和影响健康行为的相关因素,消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病,促进健康和提高生活质量。

五、简答题

1. 健康促进的涵义比健康教育更为广泛,健康促进涉及整个人群和人们社会生活的各个方面,而健康教育则侧重于影响那些有改变自身行为愿望的人群。与健康教育相比,健康促进将客观的支持与主观参与融为一体。“客观支持”包括政策和环境的支持,“主观参与”则着重于个人与社会的参与意识与参与水平。因而健康促进不仅包括了健康教育的行为干预内容,同时还强调行为改变所需的组织支持、政策支持、经济支持等环境改变的各项策略。这就表明健康工程不仅是卫生部门的事业,而且也是要求全体社会参与和多部门合作的社会工程。在这一工程中,“健康教育”与“健康促进”是不可分割的整体,“健康促进”是为实现“2000年人人享有卫生保健”而采取的行为目标,“健康教育”则是实现这一目标的具体方法和手段。

2. 健康不仅应立足于个人身体和精神的健康,而且,现代科学技术和医学发展提示了人体的整体性以及人体与自然环境和社会环境的统一。强调健康、环境和人类发展问题不可分割。发展必须包含生活质量的提高,同时保持环境的可持续发展,这是探索健康生态学的基础。另一方面,自身行为和生活方式对健康和社会更具举足轻重的作用。相信这种认识必将健康观从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病、预测疾病;从单纯的生理评价标准扩展到心理、社会标准;从疾病为中心转变为群体的健康为中心。也就是说,既重视健康对人的价值,又强调了人对健康的作用,并将两者结合起来。这种对健康与疾病、健康与环境的认识是健康观念的更新。

3. 《渥太华宪章》提出了健康促进的五点策略:

①制定健康的公共政策 健康促进超越了保健范畴,它把健康问题提到了各个部门、各级领导的议事日程上,使他们了解他们的决策对健康后果的影响并承担健康的责任。

②创造支持性环境 人类与其生存的环境是密不可分的,这是对健康采取社会—生态学方法的基础。健康促进在于创造一种安全、舒适、满意、愉悦的生活和工作条件。

③强化社区行动 健康促进工作是通过具体和有效的社区行动,包括确定优先,做出决策,设计策略及其执行,以达到更健康的目标。在这一过程中,核心问题是赋予社区以当家作主、积极参与和主宰自己命运的权利。

④发展个人技能 健康促进通过提供信息、健康教育和提高生活技能以支持个人和社会的发展,这样做的目的是使群众能更有效地维护自身的健康和他们的生存环境,并做出有利于健康的选择。

⑤调整卫生服务方向 健康促进在卫生服务中的责任是要求个人、社区组织、卫生专业人员、卫生服务机构和政府共同承担。他们必须在卫生保健系统中共同工作以满足健康的需求。卫生部门的作用不仅仅是提供临床与治疗服务,而必须坚持健康促进的方向。

4.①主动争取和有效促进领导和决策层转变观念,从政策上对健康需求和有利于健康的活动给予支持,并制定各项促进健康的政策。

②促进个人、家庭和社区对预防疾病、促进健康、提高生活质量的责任感。通过为群众提供信息,发展个人自控能力,以帮助人们改变不良生活方式和行为习惯,排除各种影响健康的危险因素,使人们在面临个人或群体健康相关的问题时,能明智、有效地作出抉择。通过提高社区自助能力,实现社区资源(人、财、物)等的开发。

③创造有益于健康的外部环境。健康教育和健康促进必须以广泛的联盟和支持系统为基础,与相关部门协作,共同努力逐步创造良好的生活和工作环境。把社区、工厂等建成如同WHO及WHO西太区所倡导的“健康促进学校”那样的“健康促进社区”、“健康促进工厂”等等。

④积极推动医疗部门观念与职能的转变,使医疗部门的作用向着提供健康服务的方向发展。

⑤在全民中,尤其在广大农民中深入开展健康教育。教育和引导人民群众破除迷信,摒弃陋习,养成良好的卫生习惯,提倡文明、健康、科学的生活方式,培养健康的心理素质,提高全民族的健康素质和科学文化水平。

当今发达国家和中国的疾病谱、死亡谱发生了根本性变化,其主要死因不再是传染性疾病和营养不良而是被慢性非传染性疾病所取代。冠心病、肿瘤、中风已成为这些国家的主要死因。研究证实不良行为和生活方式是这些慢性疾病的危险因素。解决行为和生活方式问题不能期望医药,而只能依靠社会性措施的突破。健康教育和健康促进的核心是促使人们建立新的行为和生活方式,制定一系列使行为和生活方式向有益于健康发展的策略,减低危险因素,预防各种“生活方式病”,这正是一种社会性的突破。近20年来,一些发达国家由于致力于健康教育和健康促进,吸烟率每年以1%~1.5%的速度下降。冠心病与脑血管病死亡率分别下降了1/3和1/2。据我国有关专家预测,大力开展健康教育与健康促进,未来中国心脑血管疾病死亡率将能下降25%~50%,说明把健康教育与健康促进放在各项措施的核心地位具有战略意义,同时也是卫生保健事业发展的必然趋势。

第二章 健康心理

【考点提示】

根据历年考试情况,本章有以下知识点需要重点掌握。

- ①健康心理的定义。
- ②健康心理的基本标准。
- ③促进心理健康的措施。
- ④挫折的定义。
- ⑤心理防御机制的种类。
- ⑥人际关系的定义。
- ⑦影响人际关系的社会心理因素和人际交往中的心理障碍。

【典型题例】

1. 健康心理可以名词解释的形式出现。

健康心理——健康心理是指心理上的健康状态,当人体处于这种状态时,不仅自我感觉良好,而且与社会契合、和谐,即整个心理活动和心理特征相对稳定、相对协调、充分发展,与客观环境统一和适应。

2. 促进心理健康措施可以填空题的形式出现。

促进心理健康的措施有_____、_____、_____。

答案:生理学措施 心理学措施 社会化措施

3. 挫折可以名词解释的形式出现。

挫折——挫折是指由于遇到障碍或干扰,其需要不能满足时而产生的消极情绪和紧张状态

4. 心理防御机制的种类可以填空题的形式出现。

根据心理防御机制的性状可分为_____、_____、_____、_____。

答案:排他性防御 幼稚性防御 神经症性防御 成熟性防御

5. 人际关系可以名词解释的形式出现。

人际关系——指人与人之间心理上的关系、心理上的距离。

6. 影响人际关系的社会心理因素和人际关系的心理障碍可以填空题的形式出现。

①影响人际关系的社会心理因素有_____、_____、_____。

答案:邻近性 交往频率 态度的相似性需要的互补性。

②人际关系的心理障碍有_____、_____、_____。

答案:恐怖心理 自卑心理 嫉妒心理

【疑难题例】

1. 随着社会经济的发展,现代生活的改变,人们的心理健康会面临怎样的挑战?

随着社会的进步,经济的发展,人们生活的改变,人们更要求高质量的生活,因此对心理健康