

B

心理健康蓝皮书

BLUE BOOK OF MENTAL HEALTH

No.1

中国国民心理健康 发展报告 (2017~2018)

主编/傅小兰 张侃

副主编/陈雪峰 陈祉妍

REPORT ON NATIONAL MENTAL HEALTH DEVELOPMENT
IN CHINA (2017-2018)



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

2018
版



中国国民心理健康发展报告 (2017~2018)

REPORT ON NATIONAL MENTAL HEALTH DEVELOPMENT
IN CHINA (2017-2018)

主 编 / 傅小兰 张 侃
副主编 / 陈雪峰 陈祉妍



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

中国国民心理健康发展报告. 2017-2018 / 傅小兰, 张侃主编. -- 北京: 社会科学文献出版社, 2019. 1

(心理健康蓝皮书)

ISBN 978-7-5201-3897-0

I. ①中… II. ①傅… ②张… III. ①国民-心理健康-研究报告-中国-2017-2018 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第252549号

心理健康蓝皮书

中国国民心理健康发展报告(2017~2018)

主 编 / 傅小兰 张 侃

副 主 编 / 陈雪峰 陈祉妍

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 胡庆英

责任编辑 / 谢蕊芬 胡庆英

出 版 / 社会科学文献出版社·社会学出版中心(010)59367159

地址: 北京市北三环中路甲29号院华龙大厦 邮编: 100029

网址: www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心(010)59367081 59367083

印 装 / 三河市龙林印务有限公司

规 格 / 开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 22.5 字 数: 340千字

版 次 / 2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5201-3897-0

定 价 / 118.00元

皮书序列号 / PSN B-2018-779-1/1

本书如有印装质量问题, 请与读者服务中心(010-59367028)联系

☞ 版权所有 翻印必究

心理健康蓝皮书编委会

主 编 傅小兰 张 侃

副主编 陈雪峰 陈祉妍

成 员 (以姓氏音序排序)

陈艺柠	陈祉妍	崔雪英	高文斌	郭 菲
黄 峥	江 兰	金 灿	李 茜	李晓燕
李旭培	梁慧美	刘正奎	钱 丹	任孝鹏
施建农	王利刚	王淑娟	王雅芯	王 詠
吴坎坎	向媛媛	肖震宇	喻 妍	张 洪
张兴利	张燕娜	章 婕	周 悦	朱明婧
祝卓宏				

主要编撰者简介

傅小兰 中国科学院心理研究所所长、研究员、博士生导师，中国科学院大学心理学系主任、教授，脑与认知科学国家重点实验室副主任，中国心理学会候任理事长、秘书长。从事认知心理学及相关应用领域的研究。承担和参与科技项目 30 余项，发表中英文论文 300 余篇，主持或参与制定国家标准 9 项，获批专利 3 项，主编《心坐标：当代心理学大家》、《情绪心理学》以及“电子社会与当代心理学名著译丛”等著作。

张侃 中国科学院心理研究所研究员、博士生导师。曾任中国科学院心理研究所所长、中国心理学会理事长。2006 年当选发展中国家科学院 (TWAS) 院士，先后被国际人因工程学会、美国心理科学会 (APS)、香港心理学会、中国心理学会授予会士。曾任国际应用心理学会执委，2010 年获得突出贡献奖，是迄今唯一获得该奖项的中国心理学家。曾任国际科学理事会科学自由与责任委员会委员 (2003 ~ 2009) 及亚太地区委员会委员 (2004 ~ 2010)。主编《国民心理健康状况、影响因素及对策》《“国民重要心理特征调查”总报告》及配套丛书等著作。

陈雪峰 山西吕梁人。博士，副研究员。中国科学院心理研究所副所长，中国心理学会副秘书长。主要研究领域：组织行为学、社会心理学。承担和参与科技项目 10 余项，在核心期刊发表论文 20 余篇，参编专著、译著 7 部。作为项目办主任组织实施了我国首次覆盖全国 18 岁以上人群的大样本心理特征调查，统稿并出版《“国民重要心理特征调查”总报告》。参与并执笔完成中国科学院、国家自然科学基金等在心理学领域的多份战略规划研究报告。

陈祉妍 临床心理学博士，中国科学院心理研究所教授，中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心负责人。中国心理学会医学心理专业委员会委员，中国心理学会心理学普及工作委员会委员，中国心理卫生协会青年工作委员会主任委员等。主要研究领域包括国民心理健康状况调查、青少年心理健康追踪研究、心理健康应用测评及干预。在中英文期刊发表论文50余篇，主持编写《中国科技工作者心理健康状况报告》《中国青少年心理健康报告》等著作。

摘 要

根据世界卫生组织的估计，全球有超过 3 亿人正在遭受抑郁之苦，抑郁症的现患率从 2005 年到 2015 年的 11 年间增长了 18%。在我国，近年来国民心理健康需求快速增长，社会日益关注心理健康问题。我国学者近二三十年来的心理健康研究显示，我国青少年、教师等不同人群的心理健康问题均呈增长趋势。

自 2002 年劳动和社会保障部启动心理咨询师职业资格考试以来，我国的心理健康服务特别是以心理咨询和培训为代表的服务大幅增长。到 2017 年心理咨询师不再纳入国家职业资格目录为止，15 年间已有上百万人通过心理咨询师职业资格考试。另外，2002 ~ 2018 年，我国心理企业数量从数百家增长到数万家。这些职业人员与机构的生长，无不呼应并推动着国民心理健康服务需求的增长。

当前，我国的心理健康工作正在从快速增长走向日益规范的新阶段。2016 年 12 月 30 日，国家卫生计生委、中宣部等 22 部门联合印发的《关于加强心理健康服务的指导意见》指出，“加强心理健康服务，开展社会心理疏导，是维护和增进人民群众身心健康的重要内容，是社会主义核心价值观内化于心、外化于行的重要途径，是全面推进依法治国、促进社会和谐稳定的必然要求”。在国家相关法规政策的指导下，我国心理健康工作未来的发展定会更加科学、更加规范。在心理学研究中，心理健康研究一直是与社会应用关联最为密切也是公众最为关注的领域。心理健康服务的科学化、规范化离不开心理健康研究的基础。其中，大型心理健康调查为提供人群的基本心理健康数据、综合探讨包括宏观因素在内的各类影响因素提供了基础。

本书以最近三年的大型心理健康调查为基础，探讨了我国不同人群的心



心理健康现状、发展趋势及影响因素。全书分为三个部分：总报告、分报告和专题报告。作为国内第一本国民心理健康蓝皮书，总报告简要梳理了心理健康的定义和评估工具，随后分析了国民心理健康的现状、趋势、需求及影响因素。5篇分报告具体分析了不同人群的心理健康状况及影响因素，包括各类科技工作者、国家公务员、白领职工、农村留守与流动儿童。4篇专题报告聚焦于特定的心理健康领域，分别关注心理健康素养、心理和谐、儿童暴力侵害与儿童保护、青少年危险行为与生活方式。各报告也体现了心理健康调查研究涉及的多种形式，包括追踪研究、横断数据的对比、多信息来源的整合等。这些报告呈现了当前我国国民心理健康的现状、趋势与危机，并就进一步维护和改善国民心理健康状况提出了一些建议。

关键词：心理健康 心理健康素养 心理和谐 留守与流动儿童 青少年 科技工作者

Abstract

According to the latest estimates from WHO, more than 300 million people worldwide are suffering from depression, and the prevalence of depression increased by 18% between 2005 and 2015. In China, national mental health demand has been increasing rapidly in recent years, and the public is paying growing attention to mental health. The mental health research conducted by Chinese scholars over the past two or three decades showed that the mental health problems of different groups in China, such as teenagers, teachers, and soldiers, are on the rise.

Since the Ministry of Labor Social Security launched the vocational qualification examination for psychological counselor in 2002, mental health services in China, especially represented by psychological counseling and training, have grown substantially. In 2017, psychological counselor was no longer included in the national occupational qualification catalog. Until then, over a million people had passed the exam in past 15 years. As the same time, from 2002 to 2018, the number of psychological enterprises in China increased from hundreds to tens of thousands. The growth of these professionals and institutions has echoed and contributed to the growth of demand for mental health services.

At present, China's mental health service is moving from the stage of rapid growth to a new stage of regulation. On December 30, 2016, the National Health Commission, the Central Propaganda Department and other 22 departments jointly issued the "Guiding Opinions on Strengthening Mental Health Services", pointed out that "strengthening mental health services and conducting social psychological counseling is the important content of maintenance and improve people's physical and mental health, is an important way for the socialist core values internalized in heart, externalized as behavior, is the inevitable requirement of the rule of law, promoting social harmony and stability". Under



the guidance of relevant laws and policies, the future development of China's mental health service will be more scientific and standardized. In psychological research, mental health research has been the most closely related to social application and the most concerned field of the public. The scientific and standardized mental health service cannot be separated from the foundation of mental health research. Among them, large scale mental health survey provides a basis for the basic mental health data of different groups and the comprehensive discussion of various influencing factors including macro factors.

Based on the large-scale mental health survey conducted in the last three years, this book discusses the current situation, development trend and influencing factors of mental health in different populations in China. The book is divided into three parts: general report, topical report and special report. As the first national blue book on mental health, the general report briefly reviews the definition and assessment tools of mental health, and then analyzes the status quo, trends, demands and influencing factors of national mental health. Five topical reports analyzed the mental health status and influencing factors of different groups, including various kinds of scientific and technological workers, national civil servants, white-collar workers, rural left-behind and migrant children. The four special reports focused on specific mental health areas, including mental health literacy, psychological harmony, violence against children and child protection, and adolescent risky behavior and lifestyle. The reports also show various forms of mental health survey research, including longitudinal studies, cross-sectional data comparison, and integration of multiple informers. These reports present the current state, trend and crisis of national mental health in China, and provide some suggestions for further maintaining and improving national mental health.

Keywords: Mental Health; Mental Health Literacy; Psychological Harmony; Rural Left-behind and Migrant Child; Adolescent; Scientific and Technical Worker

目 录



I 总报告

- B.1** 国民心理健康状况调查…………… 郭 菲 黄 峥 陈祉妍 / 001

II 分报告

- B.2** 科技工作者心理健康状况
…………… 王雅芯 郭 菲 章 婕 陈祉妍 / 056
- B.3** 公务员压力与心理健康状况
——以心理灵活性为中介变量
…………… 王淑娟 陈艺柠 李 茜 祝卓宏 / 095
- B.4** 银行业职工心理健康状况
…………… 王 詠 李旭培 肖震宇 钱 丹 金 灿 / 134
- B.5** IT 业职工心理健康状况 …………… 王 詠 李旭培 肖震宇 / 165
- B.6** 农村留守与流动儿童心理健康状况
…………… 刘正奎 施建农 张兴利 朱明婧 李晓燕 张燕娜 / 187



III 专题报告

- B.7 国民心理健康素养调查**
..... 陈祉妍 王雅芯 郭菲 章婕 江兰 / 220
- B.8 中国城乡居民和谐程度调查**..... 任孝鹏 向媛媛 / 264
- B.9 西部地区遭受暴力儿童心理健康状况及儿童保护现状调查**
..... 刘正奎 梁慧美 吴坎坎 / 285
- B.10 青少年危险行为与生活方式调查**
..... 王利刚 高文斌 喻妍 张洪 崔雪英 周悦 / 316

皮书数据库阅读**使用指南**

CONTENTS



I General Report

B.1 Research on National Mental Health

Guo Fei, Huang Zheng and Chen Zhiyan / 001

II Topical Reports

B.2 Mental Health Status of Science and Technology Workers

Wang Yaxin, Guo Fei, Zhang Jie and Chen Zhiyan / 056

B.3 Research on Stress and Mental Health of Civil Servants

Wang Shujuan, Chen Yining, Li Qian and Zhu Zhuobong / 095

B.4 Mental Health Status of Bank Staffs

Wang Yong, Li Xupei, Xiao Zhenyu, Qian Dan and Jin Can / 134

B.5 Mental Health Status of IT Staffs

Wang Yong, Li Xupei and Xiao Zhenyu / 165

B.6 Survey on Mental Health of Rural Children Left-behind and In Migration

Liu Zhengkui, Shi Jiannong, Zhang Xingli, Zhu Mingjing,

Li Xiaoyan and Zhang Yanna / 187



III Special Reports

B.7 Survey on Mental Health Literacy in China

Chen Zhiyan, Wang Yaxin, Guo Fei, Zhang Jie and Jiang Lan / 220

B.8 National Survey on Harmoniousness Status of Urban and
Rural Residents

Ren Xiaopeng, Xiang Yuanyuan / 264

B.9 Survey on Children Suffered from Violence and Children
Protection Status in West Area of China

Liu Zhengkui, Liang Huimei and Wu Kankan / 285

B.10 Research on Risk Behavior and Life Style of Adolescents

Wang Ligang, Gao Wenbin, Yu Yan, Zhang Hong, Cui Xueying and Zhou Yue / 316

总 报 告



General Report

B.1

国民心理健康状况调查

郭菲 黄峥 陈祉妍*

摘 要: 心理健康是国民健康的必要组成部分。良好的心理健康水平对保障个人幸福、家庭和谐、社会安定具有重要意义。随着我国国民生活水平的提高,人们对于维护和改善心理健康有了越来越强的需求。随着国民对心理健康认识水平的提高,人们也越来越能觉察心理健康问题的存在并意识到其危害。当前我国从政府到社会均日益关注心理健康领域。在此背景下,掌握我国国民心理健康的现状与发展趋势,并探讨其影响因素,具有重要的实践意义。本报告在梳理心理健康的定义和评估工具的基础上,对我国儿童和青少年、不同职业成

* 郭菲,中国科学院心理研究所助理研究员,主要从事发展心理学研究;黄峥,中国科学院心理研究所副教授,主要从事临床心理学研究;陈祉妍,中国科学院心理研究所教授,中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心主任。



年人、老年人的心理健康现状及趋势进行了总结，比较分析了重要群体的差异，探讨了从自然环境到社会环境、生活方式等因素的影响，并分析呈现了国民心理健康服务方面的需求状况。我国的心理健康研究与实践已经积累了几十年，对过去研究的分析大多提示近年来不同群体心理健康问题的增多。我们期待随着心理健康服务的进一步加强，国民心理健康素养的进一步提高，我国国民的心理健康状况会日益改善，全民会更加健康与幸福。

关键词： 国民心理健康 心理健康需求 心理治疗

习近平总书记强调：“没有全民健康，就没有全面小康。”（习近平，2017：370）心理健康是健康不可或缺的组成部分。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视心理健康问题，明确提出要加强心理健康服务。十九大报告指出，我国的社会主要矛盾已经由人民日益增长的物质文化需要同落后的社会生产之间的矛盾，转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。在当今的人民美好生活需要中，心理健康、生活幸福必然是重要的组成成分。

随着我国经济的快速发展，社会的巨大变化对国民心理产生了巨大影响，而国民心理健康状况也同时会深刻影响经济发展与社会和谐。在工业化、现代化快速推进的过程中，信息的海量涌现、社会价值观念的多样性、生活节奏的增速、家庭结构和社会关系的改变等给人们的生活带来新的挑战。比照其他国家的发展经验，社会转型期往往会出现心理健康问题凸显的情况，这会对国家经济发展与社会和谐产生不利影响。在我国改革进入攻坚期、全面建成小康社会进入决胜期的新形势下，了解并有的放矢地促进国民心理健康对国家和社会具有重要意义。全国卫生与健康大会指出，要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、

心理咨询等心理健康服务。《国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要》《“健康中国 2030”规划纲要》都对加强心理健康服务提出了明确要求。

一 心理健康的定义

世界卫生组织（WHO）对健康给出了明确的界定：“健康不仅仅是没有疾病，不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均良好的状态。”（WHO，1946）这一定义将心理健康和身体健康摆到了同等重要的位置。早在 1946 年，第三届国际心理卫生大会就把心理健康界定为：“身体、智能及感情上在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳状态。”并提出心理健康需具有四个特征：“身体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际交往中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。”这些标准一方面强调了个体内部与外部的适应——身体、智力与情绪的协调属于内部适应，而适应环境、适应人际交往、适应工作则属于个体与外部世界之间的适应，另一方面也凸现了积极的主观体验对于心理健康的必要性。

Medilexicon 的医疗辞典定义的心理健为：“情绪、行为和社会方面的成熟或正常；没有精神或行为障碍；心理处于良好的状况，个体自身的本能驱力得到自己和所在社会环境的接纳，达成一种满意的整合；爱、工作和休闲追求间的合理的平衡。”

我国心理学百科全书中心理健康的定义为：“心理健康又称精神卫生，包括两方面含义：1）指心理健康状态。个体处于这种状态时，不仅自我情况良好，而且与社会契合和谐；2）指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。”

在学术界，学者们也对心理健康的界定和定义进行了探讨。西方学者中对心理健康的概念讨论最多的是人本主义的心理学家，如罗杰斯、马斯洛等。罗杰斯提出，心理健康者具有以下特征：对生活经验具有开放性；以充分完全的方式体验生活；具有选择的自由；信任自己；具有创造性（罗杰