



国家卫生健康委员会“十三五”规划教材



全国高等学校教材

供本科应用心理学及相关专业用

MENTAL HEALTH
PEDAGOGY

心理健康教育学

主 编 孙宏伟 冯正直
副主编 齐金玲 张丽芳 杜玉凤

非外借

 人民卫生出版社





国家卫生健康委员会“十三五”规划教材
全国高等学校教材
供本科应用心理学及相关专业用

心理健康教育学

Mental Health Pedagogy

第3版

主 编 孙宏伟 冯正直

副 主 编 齐金玲 张丽芳 杜玉凤

编 者 (以姓氏笔画为序)

于蕴淼 (哈尔滨医科大学)

马长征 (蚌埠医学院)

王 欣 (皖南医学院)

王 菁 (牡丹江医学院)

王丽萍 (滨州医学院)

王胜男 (潍坊医学院)

冯正直 (陆军军医大学)

齐金玲 (齐齐哈尔医学院)

孙宏伟 (潍坊医学院)

杜玉凤 (承德医学院)

李 杨 (哈尔滨医科大学大庆校区)

杨国愉 (陆军军医大学)

杨微微 (齐齐哈尔医学院)

吴心灵 (大连医科大学)

张丽芳 (长治医学院)

赵法政 (黑龙江中医药大学)

郭 敏 (湖北中医药大学)

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育学 / 孙宏伟, 冯正直主编. —3 版. —北京: 人民卫生出版社, 2018

全国高等学校应用心理学专业第三轮规划教材

ISBN 978-7-117-26803-5

I. ①心… II. ①孙… ②冯… III. ①心理健康 - 健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 130811 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

心理健康教育学
第 3 版

主 编: 孙宏伟 冯正直

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/16 印张: 15 插页: 8

字 数: 402 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 3 版

2018 年 7 月第 3 版第 1 次印刷 (总第 5 次印刷)

标准书号: ISBN 978-7-117-26803-5

定 价: 56.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

全国高等学校应用心理学专业第三轮规划教材

修订说明

全国高等学校本科应用心理学专业第一轮规划教材于 2007 年出版,共 19 个品种,经过几年的教学实践,得到广大师生的普遍好评,填补了应用心理学专业教材出版的空白。2013 年修订出版第二轮教材共 25 种。这两套教材的出版标志着我国应用心理学专业教学开始规范化和系统化,对我国应用心理学专业学科体系逐渐形成和发展起到促进作用,推动了我国高等院校应用心理学教育的发展。2016 年经过两次教材评审委员会研讨,并委托齐齐哈尔医学院对全国应用心理学专业教学情况及教材使用情况做了深入调研,启动第三轮教材修订工作。根据本专业培养目标和教育部对本专业必修课的要求及调研结果,本轮教材将心理学实验教程和认知心理学去掉,增加情绪心理学共 24 种。

为了适应新的教学目标及与国际心理学发展接轨,教材建设应不断推陈出新,及时更新教学理念,进一步完善教学内容和课程体系建设。本轮教材的编写原则与特色如下:

1. 坚持本科教材的编写原则 教材编写遵循“三基”“五性”“三特定”的编写要求。
2. 坚持必须够用的原则 满足培养能够掌握扎实的心理学的理论和心理技术,能够具有较强的技术应用能力和实践动手能力,能够具有技术创新和独立解决实际问题的能力,能够不断成长为某一领域的高级应用心理学专门人才的需要。
3. 坚持整体优化的原则 对各部门课程内容的边界进行清晰界定,避免遗漏和不必要的重复,如果必须重复的内容应注意知识点的一致性,尤其对同一定义尽量使用标准的释义,力争做到统一。同时要注意编写风格接近,体现整套教材的系统性。
4. 坚持教材数字化发展方向 在纸质教材的基础上,编写制作融合教材,其中具有丰富数字化教学内容,帮助学生提高自主学习能力。学生扫描教材二维码即可随时学习数字内容,提升学习兴趣和学习效果。

第三轮规划教材全套共 24 种,适用于本科应用心理学专业及其他相关专业使用,也可作为心理咨询师及心理治疗师培训教材,将于 2018 年秋季出版使用。希望全国广大院校在使用过程中提供宝贵意见,为完善教材体系、提高教材质量及第四轮规划教材的修订工作建言献策。

第三届全国高等学校应用心理学专业教材评审委员会

名誉主任委员 杜文东 南京中医药大学

主任委员 杨艳杰 哈尔滨医科大学

副主任委员 姚树桥 中南大学湘雅二医院

洪 炜 北京大学医学部

崔光成 齐齐哈尔医学院

刘新民 皖南医学院

苗丹民 空军军医大学

委 员

(按姓氏笔画排序)

马 莹 上海海洋大学

王 伟 浙江大学医学院

王效道 北京大学医学部

邓明昱 纽约市立大学

冯正直 陆军军医大学

吉 峰 济宁医学院

朱金富 新乡医学院

乔建中 南京师范大学

孙宏伟 潍坊医学院

李功迎 济宁医学院

李建明 华北理工大学

杨小丽 重庆医科大学

杨凤池 首都医科大学

吴均林 华中科技大学同济医学院

何金彩 温州医科大学

张 宁 南京医科大学

张作记 济宁医学院

陈 力 哈尔滨医科大学

苑 杰 华北理工大学

林大熙 福建医科大学

罗正里 吉林医药学院

赵旭东 同济大学医学院

胡佩诚 北京大学医学部

姜乾金 浙江大学医学院

姚应水 皖南医学院

钱 明 天津医科大学

徐 斌 苏州大学医学院

郭本禹 南京师范大学

郭秀艳 华东师范大学

董湘玉 贵阳中医学院

傅文青 苏州大学医学院

潘 芳 山东大学齐鲁医学部

秘 书 杨秀贤 哈尔滨医科大学

教材目录

序号	书名	主编	副主编
1	心理学基础(第3版)	杜文东	吕航 杨世昌 李秀
2	生理心理学(第3版)	杨艳杰	朱熊兆 汪萌芽 廖美玲
3	西方心理学史(第3版)	郭本禹	崔光辉 郑文清 曲海英
4	实验心理学(第3版)	郭秀艳	周楚 申寻兵 孙红梅
5	心理统计学(第3版)	姚应水	隋虹 林爱华 宿庄
6	心理评估(第3版)	姚树桥	刘畅 李晓敏 邓伟 许明智
7	心理科学研究方法(第3版)	李功迎	关晓光 唐宏 赵行宇
8	发展心理学(第3版)	马莹	刘爱书 杨美荣 吴寒斌
9	变态心理学(第3版)	刘新民 杨甫德	朱金富 张宁 赵静波
10	行为医学(第3版)	白波	张作记 唐峥华 杨秀贤
11	心身医学(第3版)	潘芳 吉峰	方力群 张俐 田旭升
12	心理治疗(第3版)	胡佩诚 赵旭东	郭丽 李英 李占江
13	咨询心理学(第3版)	杨凤池	张曼华 刘传新 王绍礼
14	健康心理学(第3版)	钱明	张颖 赵阿劭 蒋春雷
15	心理健康教育(第3版)	孙宏伟 冯正直	齐金玲 张丽芳 杜玉凤
16	人格心理学(第3版)	王伟	方建群 阴山燕 杭荣华
17	社会心理学(第3版)	苑杰	杨小丽 梁立夫 曹建琴
18	中医心理学(第3版)	庄田畋 王玉花	张丽萍 安春平 席斌
19	神经心理学(第2版)	何金彩 朱雨岚	谢鹏 刘破资 吴大兴
20	管理心理学(第2版)	崔光成	庞宇 张殿君 许传志 付伟
21	教育心理学(第2版)	乔建中	魏玲
22	性心理学(第2版)	李荐中	许华山 曾勇
23	心理援助教程(第2版)	洪炜	傅文青 牛振海 林贤浩
24	情绪心理学	王福顺	张艳萍 成敬 姜长青

配套教材目录

序号	书名	主编
1	心理学基础学习指导与习题集(第2版)	杨世昌 吕航
2	生理心理学学习指导与习题集(第2版)	杨艳杰
3	心理评估学习指导与习题集(第2版)	刘畅
4	心理学研究方法实践指导与习题集(第2版)	赵静波 李功迎
5	发展心理学学习指导与习题集(第2版)	马莹
6	变态心理学学习指导与习题集(第2版)	刘新民
7	行为医学学习指导与习题集(第2版)	张作记
8	心身医学学习指导与习题集(第2版)	吉峰 潘芳
9	心理治疗学习指导与习题集(第2版)	郭丽
10	咨询心理学学习指导与习题集(第2版)	高新义 刘传新
11	管理心理学学习指导与习题集(第2版)	付伟
12	性心理学学习指导与习题集(第2版)	许华山
13	西方心理学史学习指导与习题集	郭本禹

主编简介



孙宏伟,男,博士,教授,应用心理学、临床心理学硕士生导师,心理危机干预博士生导师。现任潍坊医学院副校长。兼任中国心理学会教学工作委员会常务理事,国际中华应用心理学研究会常务理事,山东省心理卫生协会常务副会长,山东省心理学会副会长,山东省大学生心理健康教育专业委员会副主任委员,国际应急管理协会(IAEM)亚洲分会卫生应急专业委员会常务委员,《中华行为医学与脑科学杂志》编委,《中华肿瘤防治杂志》编委。

孙宏伟博士本科毕业于潍坊医学院临床医学系,获得医学学士学位。又先后获得陕西师范大学教育学硕士学位,北京师范大学教育学博士学位。从教 30 多年来,带领心理学团队取得了较好成绩:主讲的“医学心理学”课程被评为山东省精品课程,“应用心理学”专业被评为山东省教学团队、山东省特色专业、山东省医学院校培养临床心理学人才教改试点。在心身疾病发病机制、心理危机干预两个领域形成了比较稳定的研究方向。先后承担国家自然科学基金,教育部、山东省科技攻关,山东省自然科学基金等科研课题 10 项。先后发表学术论文 120 余篇。专著及主编教材 16 部。获得山东省教学成果一等奖、二等奖各 1 项,山东省社科优秀成果二等奖、三等奖各 1 项,山东省高校优秀科研成果奖一、二、三等奖各 1 项。

主编简介



冯正直,男,博士,教授,心理学博士生导师,陆军军医大学心理学院院长。中国社会心理学会常务理事,中国心理学会军事心理学专业委员会主任委员,全军心理学专业委员会副主任委员,全军心理卫生技术指导专家组成员。从事本科生、研究生的“医学心理学”“军事心理学”等教学30余年,主要研究方向为军事心理健康训练和抑郁症的神经认知机制,主编全国统编《医学心理学》《护理心理学》《健康心理学》等7部教材,主译《军事心理健康指南》《抑郁症的行为激活治疗》2部专著,副主编教材19部。研制了中学生和军人心理素质测评量表,建立了常模和评价标准,建构了“军人心理健康三维三阶”模型,发现了心理素质不同的军人自主神经反应特征,提出了战争创伤心理救治模式及标准。发现了抑郁症负性注意偏向是由于注意抑制功能不足导致,阐明了抑郁症病人对情绪性信息的内隐心境一致性记忆显著增强,自传体记忆的搜寻和精加工阶段具有不同的心理意义和不同的脑激活区域,揭示了抑郁症病人的注意焦点转换能力存在局部性受损,提出了抑郁症神经认知发生论。主持国家自然科学基金、863国家支撑计划、军队重点等课题30余项,发表SCI、国内核心期刊论文320多篇,获得军队院校育才金奖,军队科技成果二等奖、三等奖各2项,军队院校教学成果三等奖1项,军队医疗成果三等奖2项,重庆市社会科学优秀成果二等奖1项,重庆市抗震救灾先进个人,荣立三等功4次。

副主编简介



齐金玲，副教授，中共党员。齐齐哈尔医学院精神卫生学院第四党支部书记，应用心理学教研室副主任，黑龙江省齐齐哈尔市心理学会副秘书长。2004年工作以来，始终从事应用心理学专业教学工作，主要讲授“心理健康教育学”“心理学史”“人格心理学”“专业英语”等课程。2010年和2013年主持黑龙江省教育厅课题2项，齐齐哈尔医学院院级教研课题1项。2013年参编全国医学院校“十二五”规划教材《心理健康教育学》和《心理统计学》。先后发表EI检索文章1篇，CPCI检索文章1篇，中文核心期刊2篇，国家级和省级期刊十余篇。2016年主持黑龙江省哲学社会科学规划项目1项，高教学会教研课题1项。



张丽芳，医学博士，教授，硕士生导师。长治医学院精神卫生系主任，长治医学院附属和平医院神经内科副主任，中国北方精神医学论坛继续教育专业委员会副主任委员，中国非公立医疗机构协会人文医学分会第一届委员会委员，山西省心理卫生协会老年心理卫生专业委员会主任委员，山西省医师协会神经心理和情感障碍专业委员会副主任委员，山西省医学会精神病学专业委员会委员。从事精神病学教学工作23年，研究领域为神经认知障碍，共发表专业论文20余篇，参编、主编教材、著作共13部，主持山西省基金项目5项，参与国家级课题2项，长治市科技局星火计划项目2项，获得长治市科学进步奖一等奖1项。获得山西省高等学校教学名师，山西省131高端领军人才称号。

副主编简介



杜玉凤,女,教授,硕士生导师。现任承德医学院心理学系主任,国际华人医学家心理学家联合会(IACMSP)常务理事、河北省心理学会常务理事、承德医学院学科学术带头人、省级精品课程负责人、河北省教学名师、全国优秀教师。从事心理咨询与治疗20余年。主持国家级、省厅级等各类科研课题20余项,发表论文30余篇,获河北省教学成果奖多项,编写教材15部,其中主编7部,副主编5部。



前 言

随着社会的进步和发展,心理健康如同生理健康一样逐渐受到社会各界的关注。如何促进社会人群的心理健康,开展行之有效的、有针对性的心理健康教育是亟待解决的问题。为了提高心理健康教育工作者的业务素质,避免将心理健康教育医学化、简单化、学科化、问题化、生活化的问题,科学地开展心理健康教育活动,构建一门新兴的学科——心理健康教育是医学和教育科学发展的必然趋势,也是心理健康教育实践的迫切需要。

本书作为全国高等学校本科应用心理学专业(含临床心理学方向)规划教材之一,是根据应用心理学专业第三轮规划教材主编人会议的会议精神,在2013年第2版的基础上进行了较大的修订后完成的。

本教材基于前两版,在内容上进行了调整和充实,坚持通俗、适用和丰富的基本特色,以有利于教师讲授和便于学生自学为编写要旨,并努力体现国家教育部提出的普通高等教育教材的思想性、科学性、先进性、启发性和适用性。

与第2版相比,本版教材紧密结合时代要求,按照《“健康中国2030”规划纲要》以及党的十九大报告精神进行构思和编写。为了体现心理健康教育的新进展和应用心理学专业的特点,本教材编者查阅了近年来国内外有关的著作、教材和文献,根据“构思严谨,重点突出,内容新颖,资料翔实”的原则进行编写,围绕心理健康教育的有关基本概念、基本理论、基本方法,以及心理健康教育的实施和应用案例等方面进行阐述。本教材分为三个部分,第一部分论述心理健康教育的基础理论及形成机制,包括第一、二章;第二部分论述心理健康教育的实施方案和评估,包括第三、四、五章;第三部分论述心理健康教育在不同领域的实践,包括第六章到第十三章。尤其是第三部分,为保证体系的完整性和结构的系统性,去掉了第二版中人生三阶段的心理健康教育、人际沟通与心理健康教育、情绪情感与心理健康教育、挫折的心理健康教育共四章的内容,增加了军队心理健康教育一章,对心理健康教育在家庭、学校、社区、医院、社会公众、军队、突发公共卫生事件、网络等不同领域、不同背景下的具体实践展开论述,更加贴合心理健康教育的实践性特点。本教材不仅仅适用于医学院校心理学专业本科生和研究生,也适用于其他院校和其他专业学生及爱好者阅读,或作为心理健康教育参考教材。

本书在组织编写过程中得到了主编单位以及本书其他作者所在单位的大力支持,在此表示衷心感谢!

由于时间仓促,水平有限,可供参考的资料不多,书中可能存在错误之处,恳请读者提出宝贵意见,以便再版时更正。

孙宏伟 冯正直

2018年1月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理健康教育学概述	2
一、心理健康教育学的基本概念	2
二、心理健康教育学的意义	6
第二节 心理健康教育学的学科定位及其相关学科	9
一、心理健康教育学的沿革	9
二、心理健康教育学的学科定位	10
三、心理健康教育学相关学科	11
第三节 心理健康教育学的研究目标、任务和方法	13
一、心理健康教育学的研究目标	13
二、心理健康教育学的研究对象和研究任务	13
三、心理健康教育学的研究方法	14
第二章 心理健康教育学的主要理论	17
第一节 心理健康行为学理论	17
一、知-信-行理论	18
二、合理行动/计划行为理论	21
三、行为分阶段改变理论	22
四、社会认知理论	24
第二节 心理健康社会学理论	25
一、社会网络理论	25
二、健康传播理论	26
三、功能主义理论	28
四、社会生态理论	28
五、社会营销理论	28
第三节 积极心理学视角下的心理健康教育	29
一、积极心理健康教育	29
二、心理素质理论	30

第三章 心理健康教育规划设计	32
第一节 规划设计的意义及原则	32
一、规划设计的概念和意义.....	32
二、规划设计的原则.....	33
第二节 规划设计的模式	35
一、PRECEDE-PROCEED 模式的简介.....	35
二、PRECEDE-PROCEED 模式的组成.....	35
三、PRECEDE-PROCEED 模式的程序.....	35
第三节 规划设计的步骤	39
一、需求的评估.....	39
二、制定健康促进目标.....	41
三、目标人群细分.....	41
四、健康教育与健康促进策略.....	42
五、制定评价方案与项目管理方案.....	43
第四节 规划设计的评价	45
一、规划设计评价的概念.....	45
二、规划设计评价的作用及意义.....	45
三、规划设计评价的类型、内容与方法.....	45
四、影响规划设计评价的因素.....	47
五、规划设计评价的基本步骤.....	48
第四章 心理健康教育的实施与方法	50
第一节 心理健康教育工作者应该具备的素质	50
一、心理健康教育工作者的职业道德.....	50
二、心理健康教育工作者的专业素养.....	52
三、心理健康教育工作者的心理素养.....	53
第二节 心理健康教育的实施方法	53
一、根据实施形式进行分类.....	54
二、根据教育人数进行分类.....	54
三、根据实施目的进行分类.....	54
四、根据实施的直接性进行分类.....	56
第三节 心理健康教育的实施模式	56
一、心理健康教育的个别实施模式.....	56
二、心理健康教育的群体实施模式.....	58
第五章 心理健康教育的效果评价	65
第一节 心理健康教育评价的概述	65
一、心理健康教育评价的概念.....	65

二、心理健康教育评价的目的与意义	65
三、心理健康教育评价的种类和内容	66
四、对评价结果的科学解释	69
第二节 评价方案的设计	69
一、不设对照组的前后测试	70
二、非等同比较组设计	70
三、实验设计	71
第三节 心理健康教育评价的常用指标体系	71
一、个体心理评价	71
二、群体心理评价	72
第四节 心理健康教育的常用评价工具	74
一、个体心理评价工具	74
二、群体心理评价工具	76
第五节 影响评价的主要因素	77
一、评价的影响因素	77
二、注意事项	78
第六章 家庭心理健康教育	80
第一节 家庭与心理健康	80
一、家庭的含义	80
二、家庭对心理健康的影响	81
三、家庭开展心理健康教育的重要意义	86
第二节 不同家庭生命周期的特点	88
一、国外研究情况	88
二、国内研究情况	90
第三节 家庭心理健康教育的实施	90
一、家庭心理健康教育的目标	91
二、家庭心理健康教育的原则	91
三、家庭心理健康教育的方案设计与实施	92
第七章 学校心理健康教育	97
第一节 概述	97
一、学校心理健康教育的含义与特点	97
二、学校开展心理健康教育的意义	98
三、学校心理健康教育的目标	99
四、学校心理健康教育的原则	99
五、学校心理健康教育的内容	100
六、学校心理健康教育的历史与发展	102

第二节 学校心理健康教育的形式	104
一、心理健康教育课	104
二、个体心理咨询	109
三、团体心理辅导	112
第三节 健康促进学校	114
一、健康促进学校的起源与发展	114
二、健康促进学校概述	115
三、健康促进学校的建设	116
第八章 社区心理健康教育	119
第一节 概述	119
一、概念	119
二、社区心理健康教育的时代背景和意义	120
三、社区心理健康教育的对象及特点	120
四、社区心理健康教育的种类	120
五、社区心理健康教育的原则	121
六、社区心理健康教育的方法	122
第二节 城市社区心理健康教育	123
一、城市社区心理健康教育的现状和发展趋势	123
二、城市社区心理健康教育的意义和目标	124
三、城市社区心理健康教育的实施及重点人群	125
第三节 农村社区心理健康教育	128
一、农村社区心理健康教育概述	128
二、农村社区心理健康教育的内容	129
三、农村社区心理健康教育的实施	131
第四节 健康促进社区	133
一、健康促进社区的概述	133
二、健康促进社区的内容和主要形式	134
三、健康促进社区的建设	135
第九章 医院心理健康教育	138
第一节 医院心理健康教育的概述	138
一、医院心理健康教育的概念与内涵	138
二、医院心理健康教育的发展	139
三、医院心理健康教育的意义	140
四、医院心理健康教育的有利条件	142
五、医院心理健康教育的基本技能	142
第二节 医院心理健康教育的内容与实施	143

一、医院心理健康教育的基本内容·····	143
二、医院心理健康教育的基本形式·····	144
三、医院心理健康教育的组织实施与步骤·····	148
第三节 健康促进医院的建设·····	150
一、创建健康促进医院的目标和意义·····	151
二、健康促进医院的实施内容及策略·····	151
三、健康促进医院的基本任务·····	152
第十章 社会公众心理健康教育·····	154
第一节 概述·····	154
一、社会公众心理健康教育的概念与内涵·····	154
二、社会公众心理健康教育的作用与意义·····	155
三、社会公众心理健康的主要影响因素·····	157
第二节 社会公众心理健康教育的内容与方法·····	159
一、社会公众心理健康教育的基本内容·····	159
二、社会公众心理健康教育的方法·····	160
三、社会公众心理健康教育的场所·····	162
第三节 社会公众心理健康教育的实施·····	162
一、社会公众心理健康教育的实施步骤·····	162
二、社会公众心理健康教育实施的保障措施·····	164
第四节 职业人群的心理健康教育·····	166
一、职业人群心理健康教育的概念和意义·····	166
二、职业人群心理健康教育的内容·····	167
三、职业人群心理健康教育的实施·····	168
四、职业人群心理健康教育的评价·····	170
第十一章 军队心理健康教育·····	172
第一节 军人的心理健康教育概述·····	172
一、军人心理健康基本问题·····	172
二、军人心理健康教育现状·····	174
三、军人心理健康教育原则·····	175
第二节 军人心理健康教育内容·····	175
一、军人压力与应对·····	175
二、军人的婚恋家庭心理健康教育·····	177
三、军人性困惑心理健康教育·····	181
第三节 军人心理健康教育应用·····	183
一、军人心理健康评价·····	183
二、军人心理健康教育形式·····	184