



当代研究生心理健康状况

——幸福感与生活质量视角探索

郑爱明 王志琳 胡秋蕾 著



南京大学出版社

教育部人文基金项目“研究生心理状况调查及对策研究”(12JDSZ2005)

国家青年社科基金项目“积极心理学视域下大学生

宽恕心理及多层次培养路径研究”(14CSH073)

南京医科大学学术著作出版资助项目

当代研究生心理健康状况

——幸福感与生活质量视角探索

郑爱明 王志琳 胡秋蕾 著



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代研究生心理健康状况：幸福感与生活质量视角
探索 / 郑爱明, 王志琳, 胡秋蕾著. — 南京：南京大
学出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-305-13848-5

I. ①当… II. ①郑… ②王… ③胡… III. ①研究生
—心理健康—健康教育—研究 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 295458 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号

邮 编 210093

出 版 人 金鑫荣

书 名 当代研究生心理健康状况——幸福感与生活质量视角探索

著 者 郑爱明 王志琳 胡秋蕾

责任编辑 钱梦菊 吴 汀

编辑热线 025-83592146

照 排 南京南琳图文制作有限公司

印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 787×960 1/16 印张 9.75 字数 165 千

版 次 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-305-13848-5

定 价 32.00 元

网址: <http://www.njupco.com>

官方微博: <http://weibo.com/njupco>

官方微信号: njupress

销售咨询热线: (025) 83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

前 言

研究生教育是高等学校的高层次教育,是培养我国高层次人才的主要途径。近年来,我国研究生教育规模不断扩大,研究生就业压力不容乐观,加之研究生自身面临的学业、婚恋、经济等各种因素,导致了研究生这个群体心理问题较为凸显,甚至发生研究生自杀、自残等危机事件,研究生的心理问题亟须重视。

目前,我国研究生心理健康教育相对于本专科生来说,无论是重视程度,还是工作实效性等方面都比较欠缺。已开展的研究生心理健康教育工作,存在着心理教育的德育化、障碍化、问题化、医学化等消极倾向,易导致研究生心理健康教育工作走入误区,不利于研究生积极心理品质的形成。积极心理学是当代新兴的心理学思潮,主张关注人的积极心理品质,关注人的健康幸福,关注人的生活质量,与当代高校研究生心理健康教育的目标、内容和方式等比较吻合。

本书尝试通过调查硕士研究生主观幸福感和生活质量状况,考察不同人口学特征下硕士研究生主观幸福感和生活质量的特点;硕士研究生主观幸福感水平与性格特质、生活质量状况之间的关系;以及硕士研究生生活质量状况与性格特质、主观幸福感水平之间的关系;并试图借鉴硕士研究生成长报告分析及访谈等方法,探讨主

观幸福感和生活质量的影响因素,在此基础上提出提升硕士研究生主观幸福感和生活质量的对策建议。

研究过程中,受到教育部人文基金项目“研究生心理状况调查及对策研究”(项目编号:12JDSZ2005)、国家青年社科基金项目“积极心理学视域下大学生宽恕心理及多层次培养路径研究”(项目编号:14CSH073)和“南京医科大学学术著作出版资助项目”的资助,本书也是其研究成果之一。同时,在研究的过程中,硕士研究生张莉、许静进行了大量的调查、数据处理和文字校对工作,在此一并表示感谢!

由于作者水平有限,书中难免有不足甚至错误之处,恳请广大读者批评指正。

郑爱明 王志琳 胡秋蕾

2015年9月10日

目 录

第一章 心理健康概述.....	1
第一节 心理健康教育的概述.....	1
第二节 心理健康与心理健康教育的理论研究	10
第三节 心理健康教育的研究方法与测评工具	25
第四节 高校心理健康教育的发展趋势与意义	32
第二章 研究生心理健康研究现状	36
第一节 研究生心理健康的概述	36
第二节 国外研究生心理健康状况研究	40
第三节 国内研究生心理健康状况研究	42
第三章 研究生幸福感与生活质量研究内容与方法	47
第一节 研究生幸福感与生活质量的 research 内容	48
第二节 研究生幸福感与生活质量的 research 方法	49
第四章 研究生主观幸福感研究	55
第一节 硕士研究生主观幸福感现状	56
第二节 硕士研究生主观幸福感影响因素研究	61
第三节 硕士研究生主观幸福感影响因素讨论	77
第五章 研究生生活质量研究	84
第一节 生活质量的国内外研究现状	85
第二节 硕士研究生生活质量影响因素研究	88

第三节 硕士研究生生活质量影响因素讨论分析·····	102
第六章 研究生心理健康的对策研究·····	108
第一节 研究生幸福感的对策研究·····	108
第二节 研究生生活质量的对策研究·····	112
第三节 心理健康教育的途径及提高研究生心理健康水平的对策 ·····	117
附录 研究生心理健康状况评估问卷·····	122
参考文献·····	141

第一章 心理健康概述

第一节 心理健康教育的概述

心理健康教育是近几年来在我国兴起的一门新的学科,而心理健康教育是其研究的重要方面。一般来说,心理健康教育(mental health education),是有目的地培养受教育者良好的心理素质,提高其心理机能,充分发挥其心理潜能,进而促进整体素质提高和个性发展的教育。它主要由两部分组成,一部分是通常所说的兴趣教育、思维训练、能力培养、创造教育、意志锻炼、性格教育、情感培养、社会适应性培养等;另一个重要组成部分是针对产生心理困扰或障碍的同学进行的心理咨询。

心理健康教育就是指根据人们心理活动的规律,采取各种教育方法与措施,调动受教育者的一切内外积极因素,维护其心理健康,培养其良好的心理素质,以促进其整体素质提高的教育活动。这是一种新的教育理念、一种新的教育模式、一个多维度多层次的教育体系。其目的是消除或减轻影响心理健康的危险因素,预防心理疾病,促进心理健康和提高生活质量。

一、心理健康教育的基本过程

开展心理健康教育,不仅要依据心理学的理论和技术,还应该结合日常教育、教学工作,根据受教育者的生理、心理发展规律,有目的、有计划地培养他们良好的心理素质,开发心理潜能,进而促进身心和谐发展和综合素质的全面提高。

心理健康教育的基本过程是在对特定个体、群体心理健康相关问题分析

的基础上,确定有针对性的心理健康教育内容和方法,从而有计划、有步骤地实施干预活动,最后评估干预活动效果的一系列活动过程。

因此,心理健康教育是有计划、有组织、有系统的教育活动过程,其干预活动在大多数情况下是一个组合设计,而不是零散的活动。同时,心理健康教育又是有评价的教育活动,通过评价能够确定有效的干预方法与措施,总结经验、提升心理健康教育人员的能力。

二、心理健康教育的内容

总体来说,心理健康教育包括心理素质培养与心理健康维护两部分。心理素质是在先天基础上个体与客观外界相互作用过程中产生、发展起来的比较稳定的心理特征、属性或品质,主要由智力因素和非智力因素两个方面组合而成。心理素质在人的三种基本素质(生理素质、心理素质、社会文化素质)中起着重要的、独特的作用。培养心理素质的根本目的,是促进人的素质的全面发展,只有素质的全面发展,才有健全人格的发展。

心理健康维护是心理健康教育的另一重要内容。从心理健康的角度看,人们的心理状态可以分为三种,即正常状态、不平衡状态与不健康状态。正常状态通常指个体的认识、情感及行为表现符合一定社会的规范要求,也与其本人的价值观体系、道德水平和人格特征相一致;不平衡状态是指由于个体遇到如欲求得不到满足、家庭变故等事件,其心理处于挫折、焦虑、矛盾等状态,从而引起个体的不适应行为;不健康状态是正常状态的反面,其特征是个体的认识、情感、行为表现等经常性地与一定社会的规范要求相矛盾或相冲突。心理健康维护主要是使个体形成并维持正常的心理状态,从而能适应社会,正常成长和发展。

可见,心理健康教育包含三个层面的教育内容:一是对心理疾病、心理障碍层面的咨询、调适与辅助治疗;二是对一般心理冲突、心理困惑的咨询和辅导;三是培养良好的心理素养,开发人们心理潜能,促进人们健康全面发展。也就是说,心理健康教育不是将服务局限于一些具有心理疾患的特殊对象,而是面向正常的人。对心理健康的维护和提高,对健全人格和良好个性心理品质的培养和完善,对人们生活质量的关注和追求,对个人及社会全面自由发展的支持和促进,才是心理健康教育的基本内涵。

而在当前学校心理健康教育中,具体来说较为常见的内容主要有:学习与

心理健康教育、情绪与心理健康教育、自我意识与心理健康教育、性心理健康教育、人格与心理健康教育、人际交往与心理健康教育、挫折教育、生命教育、职业生涯教育等。

三、心理健康教育的途径

目前国内各级各类学校发展心理健康教育主要是通过以下途径来完成的:

1. 开设团体心理素质训练课程

这是为开展心理健康教育而专门设计的一种训练、活动课程,一般都列入教学计划之中。其特点在于:形式上以学生活动为主,内容选取上充分考虑学生的实际需要;活动组织上以教学班为单位,活动课的目的、内容、方法、程序均是有计划、有系统地安排设计的,是一种结构式的团体心理训练。通过这一途径开展心理素质训练的好处是:在专门组织的活动中可以对学生们的认知、情感、态度、行为各方面有目的地施加积极的影响;学生参与活动,有利于发挥自己的主体性,通过自身的心理投入、体验、感悟和行为学习达成主动的改变和成长;以教学班为活动单位便于组织管理,且能使班级全体学生在辅导活动中受益;将心理健康教育列入课程,也使这项工作的开展在人员、时间上有了保证,因此比较正规。但是,这类课程通常不能较深入地触及学生的心理,不能较细致地涉及团体中的关系,也难以照顾到每个学生在活动过程中的心理感受的变化;另外,高度的结构性也制约了随时处理活动过程中出现的新情况的问题。

一些城市的中小学在开展团体心理素质训练时以班级为管理单位,活动的基本组织形式是小组。小组由学生自愿结合形成,推举热心于活动、态度热情、工作负责的同学当组长,每学期活动七八次,取得了较好的效果。但这里的小组活动和后面提及的小组咨询的意义是不一样的。

2. 结合班级、团队活动开展心理健康教育

不把心理健康教育作为一门课程单独开出、列入课程计划,而是结合班会活动、课外活动、团队活动来进行,是这一途径的特点。新生入学时的“始业辅导”、毕业时的升学就业辅导也属于这一类。其有利的一面是能把心理健康教育与班级、团队活动以及学校安排的其他例行活动结合在一起,便于发挥这几项工作在统一的育人活动中的整体功能。但要注意的是,心理健康教育仍须

有自身的目标和内容,不要让心理健康教育被班级、团队的日常活动所代替而丧失自己的特色。

3. 在学科教学中渗透心理健康教育的理念和原则

学习辅导是心理健康教育的重要方面,它主要是结合学科教学来进行的。

学习是学生的主导活动,学生大量的心理困扰都产生于学习过程中,理应在教学过程中得到满意的解决。近年来,已有中小学教师们在语文、数学、思想品德、社会等科目教学中尝试渗透心理辅导的理念和原则,取得了一些成功的经验。

4. 学校心理咨询

(1) 个别咨询

个别咨询是咨询教师通过与学生一对一的沟通互动来实现的专业助人活动,比较常用的方式有个别面谈、电话咨询、信函咨询、网络咨询等。个别面谈有时是针对个别学生(通常是一些特殊学生包括资质优异学生、学习困扰的学生、情绪困扰的学生、行为偏差的学生、家庭处境不利的学生等)所实施的一种比较深入的、持续时间较长的个别咨询方式。它要求广泛地收集资料,客观地分析问题的性质与成因,拟定咨询方案,以协助学生解决问题,迈向自我的健康成长。

由于心理辅导的精髓在于个别化对待,因此可以说个别咨询是一种不可替代的咨询方式。一所学校在开展心理健康教育时无论以什么途径为主,如果不同个别辅导相配合,则其教育工作都是不完整的。

(2) 小组咨询

小组咨询也称团体咨询,是一组学生在咨询教师带领下讨论训练并有效地处理他们所面临的共同挑战和问题。小组人数少则四五人,多则十一二人。其成员多为同年级、同年龄学生,且有类似的待处理问题,面临发展性挑战或心理困扰。一个小组通常要活动十多次,每次时间为1~2课时,甚至更长时间。小组咨询在所触及的心理层面上和个别咨询几乎没有区别,而且可以借助团体的动力资源,更有效地引导组员的改变和成长,有着自己独特的成长治疗功能。但是,小组咨询对咨询教师的专业要求比个别咨询更高,所以,它是很有发展潜力又有待认真开展咨询方式。

应该强调指出的是,组织学生参加各种社会实践活动是学校心理健康教育的一条重要途径。

四、心理健康教育的目标

人的心理是非常复杂的,而不同的时代,不同的社会、社会生活的不同方面,对心理素质又有不同的要求。从心理健康教育实践来看,即从实际操作的角度来看,心理健康教育的目标是由一系列子目标构成的目标体系。对心理健康教育目标的构成,可以从纵向的年龄发展阶段来区分,即大学、中学、小学及幼儿园有不同的目标;也可以从横向的心理要素构成来区分,即认知的方面和非认知的方面的心理品质,甚至可以具体到记忆、思维、情感、意志等;还可以从一定社会、一定时代特点出发,根据一定社会、一定时代所引发的心理问题和心理素质要求来区分。我们这里提出的心理健康教育的目标构成体系,是根据社会与时代所造成的人们社会心理特征及社会与时代对心理素质的要求提出的。

1. 培养良好的心理素质

培养良好的心理素质是心理健康教育的基本目标。良好心理素质的基本含义是什么呢?第一,是与现代社会文化要求相适应的现代新人的心理素质。这一要求是从培养跨世纪一代新人的总的教育目的出发的。其次,是与受教育者当前生活相适应的心理素质。受教育者正经历着心理成熟的过程,在这一成熟过程中,有迅疾的心理变化,有危机,而且日益复杂化的社会生活使得人们,尤其是处在青春期的学生,增加了心理适应与心理成熟的困难。因此,应当帮助学生培养起有较强适应性的心理品质,顺利渡过心理剧烈变化的时期。第三,是良好的学习心理素质。学习是学生的一项主要任务,学生对于重要的目标不在于知识、能力的接受和养成本身,而在于成为一个积极有效的学习者。学习者这一角色任务完成得好坏,决定着他们能否成为教育目的所要求的那样的人。我们的学校中存在各种形式的学习竞争,当然会有这种竞争的失败者。但是,每一个人都可以成为一个不断进取的有效能的学习者。学习上的心理问题有认知的因素,也有非认知的因素,更多的是非认知的心理因素,如成就动机、求知欲、学习责任感、自信心、好胜心、坚持性,等等。学习心理素质不仅决定着学生的学业成绩,更决定着成为一个终身学习的学习者的教育目标的实现。

2. 开发心理潜能

培养跨世纪的一代人,不仅要造就他们与未来文化相适应的一般心理素

质,更要造就他们与科技进步相适应的创造心理素质。这就需要开发人的心理潜能。所谓的“智力开发”,是其重要组成部分。智力开发在当今世界受到各国广泛重视,当然对智力开发还有不同的理解,有人理解为现有人才资源的充分利用;有人理解为人才的培养;有人理解为从胎教开始的优生、优育,到学校的英才教育,最后成为能为社会所用的优秀人才;还有人理解为相对于知识教学而言的智力潜能的开发。心理健康教育意义上的智力开发指人的心理潜能开发。

现代心理学与脑科学的研究表明,人的心理潜能未能充分利用。曾任法国总理的埃德加·弗尔在1972年给联合国教科文组织的一份报告中指出:“人类大脑中有很大大一部分未经使用的潜能,有些专家(不无专断)估计说,其数量达到了百分之九十。”罗马的“国际思考”俱乐部在一份报告中也指出:“要想寻找任何解决人类差距的答案及任何关于人类前途的保证,唯一的去处就在于我们自身中。我们大家所需要的便是学会如何激发我们处于休眠状态的潜能,并从现在开始,有目的地去运用它们。”这些论断和设想正说明了我们目前的教育并没有充分开发、利用人的心理潜能。心理健康教育就是要通过一系列崭新的教育观念、课程、教材、教学方法,以提高学生基本心理机能和高级心理机能,从而使人类心理机能这一具有复杂层次结构的系统能得到充分的发展。

3. 增进心理健康,预防心理疾病

这一心理健康教育子目标的提出有明显的时代与社会的特点。处于转型之中的中国社会,外来文化与本土文化的冲突,新观念与旧观念的冲突,日趋激烈的竞争,使人们普遍承受着很大的心理压力,心理障碍与身心疾患普遍增加。这样一种社会背景,使得心理疾病多发时期的青少年心理问题更加突出。传统教育所形成的学习压力,以及这种教育造成了心理不适应;社会文化的多元化,现代大众传媒向他们展示的五花八门的世界,使他们或盲目地遵从,或不知所从。由此可见,增进心理健康,预防心理疾病,是当前学校教育不可忽视的问题。学校心理健康教育在专注于达成学生全面的健康发展目标的过程中,同时起到了增进学生心理健康和预防心理疾病的作用,而更为专业性的学校心理咨询,在对特定个人或群体进行咨询服务时,不仅是解决其特定的问题,而且在这一过程中,也提高了咨询对象的心理素质,促进了他们的全面发展,使他们能更建设性地面对人生。

把心理健康教育目标划分为上述三个方面的子目标,是从社会现实对心理健康教育的要求出发的。在心理健康教育实践中,我们需要制订分年龄阶段的目标体系,也可制订不同心理品质构成的目标体系。无论从哪一个角度来构建心理健康教育目标体系,必须注意到它们之间的关系是相互渗透,且有层次的不同。从我们上面所描述的心理健康教育目标体系来看,子目标间也有层次的不同:心理健康是心理健康教育的基础性目标;良好的心理素质是心理健康教育的基本目标(一般目标);提高心理机能、开发心理潜能是最高目标(终极性目标)。各子目标间具有相互渗透性、层次性,构成了一个立体的心理健康教育的目标体系。

五、心理健康教育的意义

美国社会学家艾利克斯·英格尔斯(Alex Inkeles)在《人的现代化》中指出:“如果一个国家的人民缺乏一种能赋予这些制度之真实生命的广泛的心理基础,如果执行和运用着这些现代制度的人,自身还没有从心理、思想、态度和行为方式上都经历一个向现代化的转变,失败和畸形发展的悲剧是不可避免的”,“任何一个国家,如果不经历一种国民心理和行为向现代化的转变,仅仅依靠引进技术、经济基础或社会制度,都不可能真正实现现代化”。可见,国民的心理健康不仅是一种心理状态,它更是社会现代化发展所需要的一种现代观念和现代能力。

为了全面推进素质教育,我国的政府、机关和学校都在开展心理健康教育活动,但实施的效果还不尽如人意。其主要原因是,从事心理健康教育的工作者对心理健康教育的原理掌握得不够全面或者了解得甚少,有的甚至不了解。为了提高心理健康教育工作者的业务素质,科学地开展心理健康教育活动,构建一门新兴的学科——心理健康教育学是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。

心理健康教育学是研究如何促使人们的心理行为向着更有利于健康的方向改变的科学,它基于教育学、心理学、行为科学、社会学、传播学、管理学、社会市场学等多学科的理论与方法,从分析个体、群体的健康相关行为入手,提出心理行为干预的策略与方法,并通过行之有效的教育干预活动,改善个体、群体的健康相关行为,进而实现增进心理健康、提高生活质量的最终目的。其作用和意义体现在以下几个方面:

1. 心理健康教育集中体现了现代社会发展对人的素质的必然要求

人的素质指人的发展质量水平,是个体在先天体质条件的基础上,在教育和社会的影响下,通过个人的实践活动所形成的那些稳定的、基础性的、对人的活动效能产生广泛影响并具有一定社会评价意义的身心特点的总和,它包含了生理素质、心理素质、社会文化素质三方面的内容,构成了一个金字塔的结构。金字塔的底层是生理素质,意指健康的体魄和健全的生理机能,它是一切素质的基础;中间一层是心理素质,包括自我意识、能力、情绪、意志、性格等方面的健康发展,是积极的社会适应;位于顶层的社会文化素质则包含了政治思想素质、道德素质、文化素质和业务素质等方面的内容。研究证实,心理健康教育是培养良好心理素质和社会文化素质的有效的的重要举措。

心理健康教育面向全体社会人群,以积极的人的发展观为理念,以人类的成长为中心,既关注人类身心发展的一般规律,又重视其个别差异,追求平等、尊重、理解、信任的师生关系,并有一系列行之有效的科学方法与手段,可以更好地了解人、分析人、影响人、改变人,从而使受教育者在认识、情感、意志、行为、个性等各方面达到完善与健康发展。正如黄希庭和王登峰两位知名心理学家指出的那样:“心理学为构建和谐社会服务的首要任务,就是努力探索中国人的心理和谐的特征、影响因素、干预措施和保障机制,直接为提高公众的心理健康水平服务。心理学为构建和谐社会所做的努力既包括直接的心理服务,也包括政策方面的建议和理论探索。”

2. 儿童青少年学生的成长呼唤心理健康教育

儿童青少年时期正是人一生中身心走向成熟的重要时期,面对外界的纷扰和自身的矛盾冲突——理想与现实、独立与依赖、高的成就动机与低的耐挫力、渴望交往又心理闭锁、生理成熟提前而心理发展相对落后,等等,如果不及时给予正确引导的话,极易出现心理失衡,造成适应不良,甚至出现人格障碍,引发青少年犯罪。研究显示,中学生心理问题发生率近三成表现在心理平衡性、学习压力、人际关系、偏执、情绪等方面;而大学生中,心理障碍已成为大学生休学、退学和死亡的重要原因之一,且比率呈逐年上升趋势。每年因学业失败、感情纠葛或其他一些小事而离家出走、自杀或伤人的例子时有发生。另外,我国当前违法犯罪行为的低龄化、暴力化倾向也和青少年学生心理素质水平不高、心理健康状态不良有密切关系。由此可见,加强儿童青少年学生的心理健康教育,提高他们的心理素质和心理健康水平,已是当前迫在眉睫的重要

任务。

3. 心理健康教育是维护和增进健康的客观需要

人类维护与增进自身健康、与疾病做斗争的漫长历史进程,是一个不断发现影响健康的因素并采取积极对策的过程。行为生活方式作为影响健康的重要因素日益得到重视,这不仅因为疾病谱的改变,使得与行为生活方式关系密切的慢性非传染性疾病成为主要死亡原因和疾病负担的主要来源,也与对个体健康责任的日益明晰有关。明确个人应该承担对自身健康的责任,意味着人们需要有积极获取健康知识、信息、技能的意愿和行动,需要主动利用卫生服务,并能遵从医嘱、配合治疗与康复,而不是将健康的责任简单地归咎于卫生服务的提供。

研究证实:正确及时的信息是转变行为的基础,如果人们获得了正确的信息,他们将会改变不良的生活习惯。因此,通过各种传播渠道和技术媒介传递心理健康信息,普及心理卫生保健知识,提高人民群众的心理健康意识和知识水平,引导人们采纳健康的心理行为,是非常有效的途径。

此外,对影响健康的社会决定因素的认识和思考,也从更广泛的视角追逐问题的根源,以期从根本上减少和消除由于经济、文化、社会阶层、社会性别等造成的健康不公平,而这也提出了在维护和增进心理健康的过程中对政治承诺、政策与财政支持、多部门合作等的需要,也即对心理健康促进的需要。

4. 心理健康教育是“预防为主”思想的集中体现

新中国成立以来,我国一直延续预防为主的卫生方针政策,强调采取“三级预防”的策略,预防疾病,减少疾病的危害,提高生活质量。其中,一级预防表现为采取积极有效的措施进行病因预防,如帮助人们建立健康的行为生活方式,有效地利用免疫接种等预防保健服务,提供安全的食品和饮用水等。二级预防体现在早发现、早诊断、早治疗,预防疾病的发展,促进疾病的治愈。这就需要人们能做到定期体检,在察觉有疾病征兆时及时就诊,合理利用卫生服务。三级预防指的是及时有效的治疗与康复,预防并发症和伤残的发生,恢复社会生活和劳动能力,提高生命质量。

心理健康教育的核心是改变不利于健康的行为生活方式,并从政策、环境等方面为健康行为的实施以及心理健康提供支持。可见,心理健康教育是对“预防为主”的最好诠释。

5. 心理健康教育是一项低投入、高产出、高效益的公共卫生策略

心理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。心理健康教育的初期虽需要一定的人力物力等资源投入,但它所需的资源投入与高昂的医疗费用相比较却低很多。因为有效的心理健康教育可以预防疾病的发生,所以可以节省大量的社会财富,进而创造巨大的经济效益。

6. 心理健康教育能最大限度地促进健康公平

健康的公平性不仅表现在健康的最终结局方面,更重要的是表现在人们能够公平地获得公共卫生服务、临床治疗服务,能公平地享受与健康相关政策的保障,享有平等的环境支持,平等地拥有达到最佳健康状况的机会。

心理健康教育是公共卫生服务的重要组成部分,作为以健康为中心的全民健康信息传播、政策与环境支持,涉及整个人群的健康和生活的各个层面,而非仅限于某一部分人群和针对某一疾病的危险因素。在学校、医疗卫生机构、工作场所、社区等场所开展心理健康教育,最大限度地保障心理健康教育对最广泛民众的覆盖,是促进健康公平性的基础,也是健康公平性的重要组成部分。

第二节 心理健康与心理健康教育的理论研究

心理健康是健康的重要组成部分,世界卫生组织(World Health Organization, WHO)2004年在日内瓦发布的《促进心理健康:概念、证据和实践》研究报告中,心理健康(mental health)被定义为由社会经济和环境因素所决定,包括实现自身潜能、能应对日常生活压力、能有成就地工作、对所属社区有贡献等状态。

目前,关于心理健康教育的理论研究主要有心理健康行为理论、积极心理学理论、幸福理论等。