

上海交通大学学术出版基金资助

赵 敏 杨凤池 主编

中国社区心理疾病防治

——心理健康促进理论与实践



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

上海交通大学学术出版基金资助

赵敏 杨凤池 主编

中国社区心理疾病防治

——心理健康促进理论与实践



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书内容基于国家科技支撑计划重点项目,集合国内心理健康领域的一线专家学者创作而成。全书将学术理论和实践方法有机结合,系统介绍了心理健康促进的理论与实践,共分三篇,第一篇主要介绍心理健康促进的理论基础,包括社区心理健康的政策改革、服务需求、教育评价、传播的理论与方法等;第二篇详细介绍相关重点人群及常见心理健康问题的干预技术,包括城市农村社区人群、伤残、慢病人群、外来务工人员、高校大学生等人群的心理健康教育;第三篇介绍参与心理专项的各家单位在上海、深圳、哈尔滨、新疆、北京、湖南、四川所建立的社区心理健康促进模式示范点及实践经验。

本书适用于从事心理健康教育和心理健康促进的相关工作者,以及对心理保健感兴趣的大众。

图书在版编目(CIP)数据

中国社区心理疾病防治:心理健康促进理论与实践/赵敏,杨风池主编. —上海:上海交通大学出版社, 2013
ISBN 978-7-313-10089-4

I. ①中… II. ①赵… ②杨… III. ①社区—心理卫生—医疗卫生服务—中国 IV. ①R395.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 163839 号

中国社区心理疾病防治

——心理健康促进理论与实践

赵 敏 杨风池 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话: 64071208 出版人: 韩建民

上海景条印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 787 mm×960 mm 1/16 印张: 26.25 字数: 460 千字

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-313-10089-4/R 定价: 82.00 元

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话: 021-51002888



赵敏

教授，医学博士，主任医师，博士生导师，现任上海交通大学附属精神卫生中心副院长。长期从事精神卫生的临床、教学与科研工作，主攻物质滥用与成瘾的预防与心理治疗。任中国药物滥用防治协会理事、中国毒理学会理事、中国药物滥用防治协会药物维持治疗专业委员会副主任委、中华精神科学会青年委员会副主任委员，美国药物滥用协会国际专家委员会（CPDD International Committee）委员、上海市劳动教养协会副会长、上海市禁毒专家委员会委员等。任《Cochrane Drugs and Alcohol Group》编辑、《International Journal of Mental Health and Addiction》副编辑，《Addiction》助理编辑，《中国药物依赖性杂志》与《中国药物滥用防治杂志》编委，10多个国际杂志审稿人。先后主持国家科技部、国家自然科学基金、美国NIH、联合国、上海市禁毒基金、上海市科委等20项科研项目，已在国际国内权威杂志上发表相关论文136篇（其中SCI论文21篇），主编专著2部，参编专著26部（其中副主编2部），获得医学科技三等奖2项。曾获“美国NIH/NIDA国际合作杰出科学家奖”“明治生命科学奖”“上海市‘五一’巾帼奖”“第11届上海市卫生系统‘银蛇奖’”“上海市卫生局先进个人”“上海市医苑新星”“上海交通大学晨星学者”“上海市公共卫生优秀学科带头人”等多项国内外奖项与人才培养计划。



杨凤池

教授，博士生导师。现任首都医科大学卫生管理与教育学院心理学教研室主任，中国心理卫生协会特殊职业群体专业委员会主任委员，北京心理卫生协会理事长。自1985年开始从事心理学教学、科研、咨询工作以来，主要研究方向为心理健康和心理咨询，曾主持国家自然科学基金、国家科技部、北京市教育科学“十一五”规划、北京市教委和北京市卫生局等科研课题10余项。近年发表科研论文50余篇，主编、参编教材专著10余部，译著4部、科普著作6部。杨凤池教授开展了大量心理学社会实践和心理健康教育活动。他曾经为“神舟飞船”系统工程技术人員、中央驻京机关干部、国际航空公司、首都机场集团公司等全国各地企事业单位的工作人员和高校大学生做心理减压讲座，参与黑龙江洪灾后心理救援、“非典”和四川大地震心理干预工作。他的活动被中央和地方电视台、电台和报刊报道，并长期应邀主持心理咨询节目，担任中央电视台《心理访谈》《健康之路》等栏目特邀专家主持。

编委会

主 编 赵 敏 杨凤池

副主编 卞 茜 张曼华

编 委(以姓氏笔画为序)

于丽玲(首都医科大学)

王 丹(四川省精神卫生中心)

王 群(复旦大学公共卫生学院)

王文政(上海交通大学医学院附属精神卫生中心)

卞 茜(上海交通大学医学院附属精神卫生中心)

文 红(四川省精神卫生中心)

杜 江(上海交通大学医学院附属精神卫生中心)

杨 洪(深圳市精神卫生中心)

杨广学(华东师范大学)

杨凤池(首都医科大学)

杨秀贤(哈尔滨医科大学)

杨艳杰(哈尔滨医科大学)

严 非(复旦大学公共卫生学院)

来 源(首都医科大学)

吴均林(华中科技大学)

邹晓苇(深圳市精神卫生中心)

汪依帆(复旦大学公共卫生学院)

张 辉(首都医科大学)

张巧玲(首都医科大学)
张伟波(上海市徐汇区精神卫生中心)
张国芳(上海市徐汇区精神卫生中心)
张曼华(首都医科大学)
陆 慧(复旦大学公共卫生学院)
陈 璐(华中科技大学)
陈鹤元(首都医科大学)
林益强(上海市黄浦区精神卫生中心)
金 冬(深圳市精神卫生中心)
周 亮(中南大学)
周 卿(上海市徐汇区精神卫生中心)
赵 敏(上海交通大学医学院附属精神卫生中心)
高新义(潍坊医学院)
黄宣银(四川省精神卫生中心)
梁凌燕(上海知心者健康咨询有限公司)
傅文清(苏州大学)
鲁 威(上海交通大学医学院)
谢 斌(上海交通大学医学院附属精神卫生中心)
游丽琴(深圳市精神卫生中心)
裴 一(首都医科大学)

学术秘书 王文政 张 辉

前言

随着社会的转型发展与人们价值观的多元化,心理健康已成为全球性的重要公共卫生问题和突出的社会问题。早在1948年,世界卫生组织(World Health Organization, WHO)就在成立宣言中提出“健康是身体、心理和社会适应的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”,可以说没有心理健康就谈不上健康。

心理健康问题不仅严重影响患者的身心健康与家庭社会功能,还会导致严重的疾病负担与严重的社会后果。据WHO统计,全球至少有4.5亿精神疾病和心理行为问题者,全世界致残的10大病因中包括5种心理疾病。中国相关资料显示,15岁以上人群中各种心理疾病的总患病率高达15%左右,估计有1.9亿人罹患各种心理疾病,且在中国疾病总负担中心理疾病排名第一。据WHO预计,到2020年将上升到疾病总负担的25%。心理健康问题的发生涉及从儿童到老年的各个时期及各类人群,大多数疾病的病因及发病机制仍不清楚,治疗很困难。最佳策略是心理健康促进,进行预防与早期干预,各国成功经验均显示以社区为基础的预防与干预是降低心理健康问题最有效的策略。中国社区心理健康促进工作起步较晚,急需探索并建立适合中国国情的社区心理疾病预防与干预模式。

由于心理健康问题导致的巨大疾病负担与严重社会后果,中国政府已把精神卫生纳入公共卫生领域,成为政府改善农村和城市初级卫生保健的优先领域。国家科技部于2010年启动了国家科技支撑计划重点项目《心理疾病的预防研究与示范项目》(简称心理专项),本书是该心理专项之课题八《应用于心理疾病防治的社区心理健康宣教、干预示范》的重要成果之一。全书系统共分三篇,介绍了心理健康促进的理论与实践:第一篇主要介绍心理健康促进的理论基础;第二

篇详细介绍相关重点人群及常见心理健康问题的干预技术;第三篇介绍参与心理专项的各家单位在当地所建立的社区心理健康促进模式示范点及实践经验。本书编者由参加本课题组的多学科团队组成,均是国内心理健康工作的一线专家与学者,全书在确保学术性、系统性的基础上,力求通俗易懂,深入浅出,文字活泼有趣。本书主要对象为从事心理健康教育 and 心理健康促进的相关工作者,可以作为开展心理健康促进工作的工具书与教科书,也可作为大众心理保健的参考书与自助书。

本书在编写过程中得到了各位编者的的大力支持,王文政、张辉两位学术秘书付出了大量的辛勤劳动,项目实施过程中许多专家提出了宝贵的建议与帮助,项目各合作单位及示范点给予了大力支持,在此一并致谢。感谢上海交通大学出版社徐敏老师的帮助与支持,感谢国家科技部支撑计划项目(编号:2009BAI77B08)的资助。由于编写时间紧张,作者水平有限,书中存在的错误与不当之处,恳请读者批评与指正。



2013年3月

目录

第一篇 总 论

第一章 心理健康与心理健康促进	卞 茜,谢 斌	3
第一节 心理健康的涵义、标准		3
一、心理健康的涵义		3
二、心理健康的标准		4
第二节 心理健康的影响因素		7
一、生物因素		7
二、社会因素		8
第三节 健康促进和心理健康促进		12
一、健康促进		12
二、心理健康促进		14
第四节 心理健康教育概述		18
一、心理健康教育的定义		18
二、心理健康教育的目标		19
三、心理健康教育的原则		19
四、心理健康教育的内容		20
五、组织实施		21
第二章 社区心理健康教育总论	杨凤池,于丽玲	24
第一节 社区心理健康教育概述		24
一、社区心理健康教育的概念		24
二、社区心理健康教育的特点		25

第二节 社区心理健康教育现状	25
一、国外社区心理健康教育现状	26
二、中国社区心理健康教育现状	27
第三节 中国社区心理健康教育现状的改善	30
一、建立适合中国的社区心理健康教育模式	31
二、加大政府的支持力度	31
三、设立社区心理咨询门诊	31
四、成立心理健康中心,开展多元化服务	31
五、配备心理健康宣传员	32
第三章 社区心理健康服务的需求分析	严 非 33
第一节 心理健康服务需要、需求与利用的概念	33
一、健康和心理健康	33
二、心理健康服务需要、需求和利用	34
三、社区心理健康服务需求分析的概念与意义	38
第二节 社区心理健康服务需求评估	39
一、需求分析的框架、任务和内容	39
二、需求分析的步骤	44
三、需求分析的主要方法	47
第四章 社区心理健康教育的评价	陆 慧,汪依帆,严 非 50
第一节 社区心理健康教育评价的概述	50
一、评价的概念	50
二、评价的目的	51
三、评价的原则	51
四、评价的意义	53
第二节 社区心理健康服务评价的主要类型、内容	53
一、结构—过程—结果评价框架	53
二、评价的类型和内容	54
第三节 社区心理健康服务评价的步骤	58
一、确定评价的问题	58
二、确定测量内容和标准	59
三、评价设计	59

四、现场评估和资料收集	60
五、资料分析	61
六、结果报告	61
第四节 影响评价的因素	61
一、影响内部效应的因素	62
二、影响外部效应的因素	64
第五章 社区心理健康教育的传播理论与方法 高新义,杨广学	66
第一节 概述	66
一、传播的概念	66
二、传播模式	67
三、健康传播学及其发展	68
四、本课题对健康传播的实践探索尝试	69
第二节 人际传播	69
一、人际传播的特点	70
二、社区心理健康宣教中人际传播的作用	71
三、社区心理健康教育的传播方式	72
第三节 大众传媒的应用	74
一、媒介及其本质	74
二、大众传媒在社区心理宣教中的作用	75
三、社区心理健康教育的传播媒介形式	77
四、社区心理健康教育信息平台建设	77
第六章 社区心理健康政策改革 吴均林	83
第一节 心理健康政策的含义及内涵	83
一、心理健康政策的含义	83
二、心理健康政策的内涵	83
三、影响心理健康政策的相关因素	84
四、心理健康政策与服务包括的内容	84
第二节 现行心理健康服务政策	85
一、国外心理健康政策	85
二、中国现行心理健康服务政策	89
第三节 国内外社区心理健康教育现状	94

一、国外的社区心理健康教育	94
二、中国的社区心理健康教育	96
第四节 中国社区心理卫生服务政策与实践	98
一、新疆克拉玛依的社区心理健康服务经验	98
二、深圳福田区社区心理健康服务经验	100
三、武汉青山区社区心理卫生服务经验	101
第七章 焦虑、抑郁情绪的心理干预技术 傅文青,石 扩	103
第一节 焦虑、抑郁的识别与筛查	103
一、焦虑、抑郁的表现	103
二、主要筛查工具	104
第二节 焦虑、抑郁情绪的心理干预	108
一、焦虑情绪的心理干预	109
二、抑郁的心理干预	111
第三节 实例分析	113
一、建立心理健康(焦虑)档案	113
二、放松技能训练	113
三、焦虑自我防治健康讲座	114
四、小组讨论与座谈	115
五、针对个别案例的咨询	115
六、预防复发	115
七、效果与评估	115
第八章 酒精滥用的干预技术 王文政,杜 江,赵 敏	117
第一节 酒精滥用的识别与筛查	117
一、酒精使用障碍筛查量表	117
第二节 酒精滥用的干预	122
一、心理干预	122
二、动机增强治疗	123
三、对饮酒问题的简要干预步骤	126

第二篇 重点场所与重点人群的心理健康教育

第九章 城市社区人群的心理健康教育	林益强	133
第一节 城市社区人群心理健康教育的意义与目标.....		133
一、概述.....		133
二、城市社区人群心理健康教育的意义.....		134
三、城市社区人群心理健康教育的工作目标.....		135
第二节 城市社区人群心理健康教育的特点.....		136
一、城市社区人群的人口学特征.....		136
二、城市社区不同人群的心理健康主要影响因素.....		137
三、开展城市社区人群的心理健康教育的需求分析.....		138
第三节 城市社区心理健康教育的原则与方法.....		139
一、城市社区心理健康教育的原则.....		139
二、城市社区心理健康教育的步骤.....		141
第四节 城市社区心理健康教育的工作内容.....		142
一、制订城市社区人群的心理健康教育计划.....		142
二、社区动员,建立社区心理健康支持系统.....		145
三、针对不同阶段的心理(精神)健康特点开展健康教育.....		145
第五节 城市社区心理健康教育的评价.....		147
一、评价的类型与效果评价方案的设计.....		147
二、城市社区心理健康教育的过程评价.....		149
三、城市社区心理健康教育的效果评价.....		149
第十章 农村社区人群的心理健康教育	周 亮	152
第一节 农村社区人群健康教育的意义与目标.....		152
第二节 农村社区人群的特点.....		153
一、年龄结构.....		153
二、受教育程度较低.....		153
三、居住分散.....		154
第三节 农村社区心理健康教育的原则与内容.....		154
一、农村社区心理健康教育的基本原则.....		154
二、农村社区心理健康教育方法.....		155

三、农村社区心理健康教育的内容	156
第四节 农村社区心理健康教育的效果评价	158
一、过程评价	158
二、中间指标评价	158
三、结局评价	159
第十一章 社区伤残人群的心理健康教育	林益强 161
第一节 社区伤残人士心理健康教育的意义与目标	161
一、概述	161
二、社区伤残人士心理健康教育的意义	162
三、社区伤残人士心理健康教育的目标	163
第二节 伤残人士的生理、心理和社会特点	164
一、伤残人士的伤残分类	164
二、伤残人士的心理特点	165
三、伤残人士主要心理健康问题的成因分析	166
第三节 社区伤残人士心理健康教育的原则及方法	168
一、社区伤残人士心理健康教育的指导原则	168
二、社区伤残人士心理健康教育的实施方法	169
三、社区伤残人士心理健康教育的工作步骤	170
四、社区伤残人士心理健康教育的内容	171
第四节 社区伤残人士心理健康教育的效果评价	173
一、社区伤残人士心理健康教育的过程评价	173
二、社区伤残人士心理健康教育的效果评价	175
三、社区伤残人士心理健康教育的总结与推广	176
第十二章 社区慢病人群的心理健康教育	杨艳杰 177
第一节 社区慢病人群的生理心理特点	177
一、认识慢性病	177
二、社区慢病人群的生理特点	179
第二节 社区慢病人群的心理健康教育	181
一、社区慢病人群心理健康教育的重要性	181
二、社区慢病人群的心理健康教育内容	183
第三节 社区慢病人群心理健康教育的原则及实施	185

一、社区慢病人群心理健康教育的指导原则	185
二、社区慢性人群心理健康教育的目标	186
三、社区慢病人群心理健康教育的实施	187
第四节 社区慢病人群心理健康教育的效果评价方法	189
一、心理健康教育的效果评价	189
二、效果评价方案	190
第十三章 职场人群的心理健康教育	张 辉, 孙 红 192
第一节 概述	192
一、职业群体的心理健康教育的特点	192
二、增进职场人群心理健康的基本原则	194
第二节 不同职业人群的职业特点和心理状态	195
一、智囊型职业	195
二、操作型职业	197
三、创造型职业	198
四、表现型职业	199
五、社交型职业	200
六、服务型职业	201
七、常规型职业	202
八、特殊型职业	203
第三节 职场人群的主要心理问题	204
一、情绪障碍	204
二、慢性疲劳综合征	205
三、职业倦怠	205
四、行为异常	206
五、心身疾病	206
六、创伤后应激障碍	206
第四节 职场人群的心理健康教育策略	207
一、识别心理问题产生的原因	207
二、确定心理健康教育的方法	208
第十四章 女性心理健康教育	梁凌燕 212
第一节 女性心理健康教育的意义与目标	212

一、女性心理健康教育的意义	212
二、女性心理健康教育的目标与任务	213
第二节 女性的生理、心理和社会特点	214
一、女性的生理特点	214
二、女性的心理特点	215
三、女性的社会特点	217
第三节 女性心理健康教育的原则与方法	218
一、女性心理健康教育的基本原则	218
二、女性心理健康教育的方法	219
第四节 女性健康教育的内容与步骤	220
一、心理健康教育的内容	220
二、女性健康教育的步骤	222
第五节 女性心理健康教育的效果评估	223

第十五章 城市外来务工人员的心理健康教育与促进

..... 杨 洪, 邹晓苇, 金 冬	224
第一节 城市外来务工人员的社会特点和心理特点	224
一、城市外来务工人员的社会特点	224
二、城市外来务工人员的心理特点	226
第二节 城市外来务工人员常见心理问题和社会问题	227
一、城市外来务工人员的常见心理问题	227
二、城市外来务工人员的其他常见问题	230
第三节 城市外来务工人员心理健康教育与促进的意义与目标	233
一、城市外来务工人员心理健康教育与促进的意义	233
二、城市外来务工人员心理健康教育与促进的目标	234
第四节 城市外来务工人员心理健康教育与促进的指导原则及组织 实施	235
一、城市外来务工人员心理健康教育与促进的指导原则	235
二、城市外来务工人员心理健康教育与促进的组织实施	237
第五节 城市外来务工人员心理健康教育与促进的目标人群、内容及 形式	238
一、城市外来务工人员心理健康教育与促进的目标人群	238
二、城市外来务工人员心理健康教育与促进的内容	238