

卫生部“十二五”规划教材
全国高等医药教材建设研究会“十二五”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
副主编/唐峥华 冯正直 郑爱明



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

卫生部“十二五”规划教材
全国高等医药教材建设研究会“十二五”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

第2版

心理健康教育学

主 编 孙宏伟

副主编 唐峥华 冯正直 郑爱明

编 委 (以姓氏笔画为序)

于蕴森 (哈尔滨医科大学)

李品品 (南京中医药大学)

王 欣 (皖南医学院)

李晓敏 (承德医学院)

王丽萍 (滨州医学院)

张 捷 (新乡医学院)

王晓娟 (苏州大学医学院)

余仙平 (江西中医学院)

冯正直 (第三军医大学)

郑 鹏 (徐州医学院)

孙宏伟 (潍坊医学院)

郑爱明 (南京医科大学)

齐金玲 (齐齐哈尔医学院)

周逸群 (长治医学院)

朱 姝 (北华大学)

段熙明 (济宁医学院)

刘晴晓 (四川大学华西医院)

唐峥华 (广西医科大学)

刘晓芹 (潍坊医学院)

曹建琴 (哈尔滨医科大学大庆校区)

秘 书 刘晓芹

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育学/孙宏伟主编. —2 版. —北京: 人民卫生出版社, 2013

ISBN 978-7-117-17299-8

I. ①心… II. ①孙… III. ①心理健康—健康教育—医学院校—教材 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 085698 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

心理健康教育学

第 2 版

主 编: 孙宏伟

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: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 21

字 数: 524 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 版 2013 年 3 月第 2 版

2013 年 3 月第 2 版第 1 次印刷 (总第 3 次印刷)

标准书号: ISBN 978-7-117-17299-8/R · 17300

定 价: 43.00 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)



全国高等学校本科应用心理学专业第二轮 卫生部规划教材出版说明

全国高等学校应用心理学专业第一轮教材自 2007 年出版以来，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。这套教材的出版为规范本专业教学，培养社会急需的既懂心理学又懂医学的跨学科专业人才做出了巨大贡献。近年来随着心理学专业的迅猛发展，教材内容的更新迫在眉睫。根据本专业培养目标和教育部对本专业必修课的要求，本轮教材增加了六种：认知心理学、神经心理学、管理心理学、教育心理学、员工心理援助教程和性心理学；医学行为学变更为行为医学；心理学实验指导变更为心理学实验教程。

本轮教材编写仍然坚持“三基、五性、三特定”的基本要求，教材内容立足于医学院校应用心理学专业教学需要。注重教材的系统性、完整性，从不同角度、不同深度处理教材内容的交叉重合部分。全套教材提倡整体优化，并尽量编写配套教材和制作实用的配套光盘。

本套教材均为卫生部“十二五”规划教材，全套教材于 2013 年秋季前全部出版。



第二轮教材目录

1. 心理学基础/第2版

主编:杜文东 副主编:吕航 杨世昌

2. 生理心理学/第2版

主编:杨艳杰 副主编:朱熊兆 汪萌芽

3. 西方心理学史/第2版

主编:郭本禹 副主编:方双虎 严由伟

4. 实验心理学/第2版

主编:郭秀艳 副主编:周楚 李宏英

5. 心理统计学/第2版

主编:姚应水 副主编:隋虹 林爱华

6. 心理科学研究方法/第2版

主编:李功迎 副主编:关晓光 赵静波

7. 人格心理学/第2版

主编:王伟 副主编:方建群 方方

8. 心理评估/第2版

主编:姚树桥 副主编:刘畅 许明智 王晓英

9. 心理学实验教程

主编:罗正里 副主编:唐宏 霍莉钦 赵行宇

10. 认知心理学

主编:周爱保 副主编:钟毅平 陈炜

11. 神经心理学

主编:何金彩 副主编:汪凯 朱雨岚 许毅

12. 发展心理学/第2版

主编:马莹 副主编:刘爱书 王群

13. 社会心理学/第2版

主审:李建明 主编:苑杰 副主编:杨小丽 梁立夫

14. 变态心理学/第2版
主编:刘新民 副主编:杨甫德 程灶火 朱金富
15. 健康心理学/第2版
主编:钱明 副主编:张颖 沈晓红
16. 心身医学/第2版
主审:姜乾金 主编:潘芳 吉峰 副主编:余琳 方力群
17. 心理治疗/第2版
主编:胡佩诚 副主编:郭丽 李英 赵旭东
18. 咨询心理学/第2版
主编:杨凤池 副主编:张曼华 刘传新
19. 心理健康教育/第2版
主编:孙宏伟 副主编:唐峥华 冯正直 郑爱明
20. 行为医学/第2版
主审:陈力 主编:韦波 副主编:张作记
21. 中医心理学/第2版
主审:董湘玉 主编:庄田畋 副主编:王玉花 张丽萍
22. 管理心理学
主编:崔光成 副主编:吴均林 梁瑞琼
23. 教育心理学
主编:乔建中 副主编:林榕发 林大熙 张艳萍
24. 员工心理援助教程
主编:洪炜 副主编:解亚宁 刘伟 傅文清
25. 性心理学
主审:邓明昱 主编:李荐中 邱鸿钟 副主编:王翔南 许华山

全国高等学校本科应用心理学专业教材 第二届评审委员会

主任委员 杜文东

副主任委员 姚树桥 洪 炜 崔光成

委 员 (按姓氏笔画排序)

马 莹	方 方	王 伟	王效道	邓明昱
韦 波	乔建中	刘新民	吉 峰	孙宏伟
朱金富	何金彩	吴均林	李功迎	李建明
杨小丽	杨凤池	杨艳杰	邱鸿钟	陈 力
陈福国	周爱保	林大熙	罗正理	苗丹民
姚应水	姜乾金	胡佩诚	徐 斌	郭本禹
郭秀艳	钱 明	傅文清	董湘玉	解亚宁
潘 芳	戴秀英			



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,解决把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——心理健康教育学既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。

本书作为高等医药院校应用心理学专业(含临床心理学方向)规划教材之一,是根据2012年4月全国高等学校应用心理学专业教材评审委员会二届二次会议,暨应用心理学专业第二轮规划教材主编人会议的精神,在2007年吴均林先生主编的第一版的基础上进行了较大的修订。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,本教材的全体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,围绕心理健康教育的有关基本概念、基本理论、基本方法、基本技能与研究方法,以及心理健康教育的实施过程、培训和应用案例等方面进行阐述,在编写策划上选择了国内各医学院校比较熟悉的框架体系,在内容上进行了调整和充实,坚持通俗、适用和丰富的特色,以有利于教师讲授和便于学生自学,并努力体现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。

本书分为三部分,共十六章。第一章至第五章为总论部分,主要介绍心理健康教育的基本概念、基本理论、基本方法,第六章至第十一章主要介绍针对不同群体如何开展心理健康教育,第十二章至第十六章主要介绍针对不同问题如何开展心理健康教育。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的参考教材。

本书在组织编写过程中得到了全国高等医药教材建设研究会与卫生部教材办公室的大力支持和帮助。还得到了主编单位以及本书其他作者所在单位的大力支持,在此表示衷心的感谢!

由于时间仓促,水平有限,可供参考的资料不多,书中可能存在不少错误之处,请使用本书的师生和读者批评、指正,以便再版时更正。

孙宏伟

2013年2月



目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理健康教育概述	2
一、心理健康教育的基本概念	2
二、心理健康教育的意义	6
第二节 心理健康教育的学科定位及其相关学科	9
一、心理健康教育的沿革	9
二、心理健康教育的学科定位	11
三、心理健康教育及其相关学科	12
第三节 心理健康教育研究的目标、内容、任务和方法	15
一、心理健康教育的研究目标	15
二、心理健康教育的研究内容	15
三、心理健康教育的研究对象和研究任务	16
四、心理健康教育的研究方法	18
第二章 心理健康教育的主要理论	21
第一节 个体健康行为理论	21
一、知-信-行理论	21
二、健康信念理论	23
三、合理行动理论及其扩展理论——计划行为理论	25
四、行为分阶段改变理论	27
五、自我效能理论	30
第二节 群体健康行为理论	33
一、传播理论	33
二、创新扩散理论	37
三、Green 理论模型	38
四、社会网络理论	42
五、社区组织和组织改变理论	43
六、其他有关理论	43
第三节 积极心理学理论	45
第四节 幸福理论	47

一、幸福感的概念	48
二、主要观点	48
三、在心理健康促进中的作用	49
第三章 心理健康教育规划设计	51
第一节 规划设计的意义	51
一、规划设计的概念	51
二、规划设计的意义	51
第二节 规划设计的原则	52
一、目标原则	53
二、整体性原则	53
三、共同参与原则	53
四、前瞻性原则	53
五、灵活性原则	53
六、可行性原则	53
七、积极性原则	54
八、优先原则	54
九、资源整合原则	54
十、成功原则	54
第三节 规划设计的模式（PRECEDE-PROCEED 模式）	54
一、PRECEDE-PROCEED 模式的简介	54
二、PRECEDE-PROCEED 模式应用的基本步骤	56
第四节 计划设计的步骤	58
一、前期准备	58
二、需求评估	58
三、确定目标及目标人群	60
四、心理健康教育与心理健康促进策略	61
五、制定评估方案与项目管理方案	62
第四章 心理健康教育与心理健康促进的实施与方法	67
第一节 心理健康教育与心理健康促进的实施方法	67
一、根据心理健康教育手段进行分类	67
二、根据不同的教育目的分类	68
第二节 心理健康教育与心理健康促进的实施模式	70
一、个别心理健康教育的实施模式	70
二、群体心理健康教育与心理健康促进的实施模式	72
第三节 心理健康教育者应该具备的素质	75
一、心理健康教育者的职业道德	75

二、心理健康教育者的专业素质	77
三、心理健康教育者的能力素养	78
四、心理健康教育者的心理素养	79
第五章 心理健康教育与心理健康促进效果评价	84
第一节 心理健康教育与心理健康促进评价的概述	84
一、评价的概念	84
二、心理健康教育与心理健康促进评价的目的与意义	84
三、心理健康教育与心理健康促进评价的种类和内容	85
四、对评价结果的科学解释	88
第二节 评价方案的设计	89
一、不设对照组的前后测试	89
二、非等组比较组设计	89
三、实验设计	90
第三节 心理健康教育与心理健康促进评价的常用指标体系	90
一、近期指标	91
二、中期指标	91
三、远期指标	92
第四节 心理健康教育与心理健康促进常用评价工具	93
一、心理健康知识调查问卷	93
二、情绪变化评价工具	93
三、人际关系改善评价工具	94
四、自我意识提高评价工具	94
五、人格完善评价工具	95
六、整体心理健康评价工具	95
七、总体积极心态评价工具	96
第五节 影响评价的主要因素	96
一、评价的影响因素	96
二、注意事项	97
第六章 人生三阶段的心理健康教育与心理健康促进	99
第一节 人生准备阶段的心理健康教育与心理健康促进	99
一、人生准备阶段的心理健康教育与心理健康促进目标	99
二、人生准备阶段的心理健康教育策略	101
三、人生准备阶段心理健康教育与健康促进的内容	102
第二节 人生保护阶段的心理健康教育	104
一、人生保护阶段心理健康教育与健康促进目标	104
二、人生保护阶段的心理健康教育与健康促进策略和措施	106

三、人生保护阶段的心理健康教育与健康促进内容	107
第三节 晚年生活质量阶段的心理健康教育与健康促进	109
一、晚年生活质量阶段心理健康教育与健康促进目标	109
二、晚年生活质量阶段的心理健康教育策略及方法	111
三、晚年生活质量阶段心理健康教育与健康促进的原则和内容	112
第七章 学校心理健康教育和心理健康促进	116
第一节 概述	116
一、学校心理健康教育的含义与特点	116
二、学校开展心理健康教育的意义	117
三、学校心理健康教育的目标	118
四、学校心理健康教育的原则	119
五、学校心理健康教育的内容	120
六、学校心理健康教育的历史与发展	121
第二节 学校心理健康的形式	123
一、心理健康教育课	123
二、个体心理咨询	128
三、团体心理咨询	131
第三节 健康促进学校	133
一、健康促进学校的目的	133
二、健康促进学校概述	134
三、健康促进学校的建设	135
第八章 社区心理健康教育与心理健康促进	138
第一节 概述	138
一、概念	138
二、社区心理健康教育促进的意义	139
三、社区心理健康教育促进的对象及特点	139
四、社区心理健康教育促进的种类	139
五、社区心理健康教育促进的原则	140
六、社区心理健康教育促进的方法	141
七、效果评价	143
第二节 城市社区心理健康教育	143
一、城市社区心理健康教育的现状	144
二、城市社区心理健康教育的意义和目标	145
三、城市社区心理健康教育的实施	147
第三节 农村社区的心理健康教育	152
一、农村社区心理健康教育的现状和概述	153

二、农村社区心理健康教育的意义和目标	153
三、农村社区心理健康教育的实施	155
第九章 医院心理健康教育与心理健康促进	159
第一节 概述	159
一、医院心理健康教育的概念与内涵	159
二、医院心理健康教育的意义	160
三、医院心理健康教育的发展	162
第二节 医院心理健康教育的内容和方法	163
一、医院心理健康教育的基本内容	163
二、医院心理健康教育的方法	164
第三节 医院心理健康教育的实施及效果评价	168
一、医院心理健康教育的组织机构	168
二、医院心理健康教育的实施步骤及效果评价	169
第四节 心理健康促进医院	171
一、健康促进医院的概念、基本理论和发展历程	171
二、国内外健康促进医院的实践	172
三、未来发展方向	175
第十章 社会公众的心理健康教育和心理健康促进	177
第一节 概述	177
一、社会公众心理健康和社会心态	177
二、社会公众心理健康的主要影响因素	179
三、社会公众的心理健康教育和心理健康促进	181
第二节 社会公众心理健康教育和心理健康促进的方法与实施	182
一、社会公众心理健康教育的方式方法	182
二、社会公众心理健康教育的场所	184
三、社会公众心理健康教育的内容	185
四、社会公众心理健康教育的实施步骤	186
五、社会公众心理健康教育实施的保障措施	187
第三节 职业人群的心理健康教育	189
一、职业人群心理健康教育的概念和意义	189
二、职业人群心理健康教育的内容	190
三、职业人群心理健康教育的实施	191
四、职业人群心理健康教育的评价	193
第十一章 家庭心理健康教育	195
第一节 家庭与心理健康	195

一、家庭的含义	195
二、家庭对心理健康的影响	196
第二节 家庭开展心理健康教育的重要意义	199
一、家庭开展心理健康教育是全面推进素质教育的重要途径	199
二、家庭开展心理健康教育是孩子健康成长的奠基工程	200
三、家庭开展心理健康教育是家庭成员健康生活的有效手段	201
第三节 不同家庭生活周期的心理健康教育	201
一、国外研究情况	202
二、国内研究情况	203
第四节 家庭心理健康教育的实施步骤及效果	204
一、家庭心理健康教育的指导思想	204
二、家庭心理健康教育的目标和原则	205
三、家庭心理健康教育的方案设计与实施	206
 第十二章 人际沟通与心理健康教育	211
第一节 人际沟通的概述	211
一、人际沟通的概念	211
二、人际沟通的功能	213
第二节 人际沟通与心理健康教育	214
一、心理健康教育对人际沟通的作用和意义	214
二、人际沟通的心理健康教育内容	215
三、人际沟通的心理健康教育方法	222
四、人际沟通的心理健康教育效果评价	227
 第十三章 情绪情感与心理健康教育	230
第一节 情绪情感概述	230
一、情绪情感	230
二、情商	234
第二节 情绪情感与心理健康教育	235
一、情绪情感与心理健康	235
二、情绪调节的概述	236
三、情绪调节的对象	238
四、情绪调节的方法	241
 第十四章 挫折的心理健康教育	248
第一节 挫折的概述	248
一、挫折的定义	248
二、挫折的作用	249

三、挫折感的影响因素	249
第二节 挫折的基本理论及成因	250
一、挫折产生的基本理论	250
二、挫折产生的原因	252
三、挫折的防御机制	253
第三节 挫折与心理健康教育	255
一、心理健康教育对挫折的意义	255
二、挫折心理健康教育的内容	256
三、挫折心理健康教育的方法和途径	256
四、各年龄段挫折的表现及心理健康教育方法	260
第十五章 突发公共卫生事件的心理健康教育与心理健康促进	267
第一节 概述	268
一、突发公共卫生事件对心理、社会的影响	268
二、心理健康教育在突发公共卫生事件中的作用	270
三、突发公共卫生事件中的群体心理干预模式	272
第二节 灾难性事件的心理健康教育与心理健康促进	274
一、灾难性事件对心理、社会的影响	274
二、灾难性事件的心理健康教育与心理健康促进	277
第三节 中毒事件中的心理健康教育 and 心理健康促进	280
一、中毒事件对心理、社会的影响	280
二、中毒事件的心理健康教育与心理健康促进	281
第四节 重大传染病防控的心理健康教育 and 健康促进	282
一、重大传染病疫情对公众心理的影响	282
二、疫情发生前的心理健康教育 and 健康促进	283
三、疫情发生时的心理危机干预	283
四、疫情发生后的心理健康教育 and 健康促进	283
第五节 自杀相关的心理健康教育 and 健康促进	283
一、自杀的定义	283
二、自杀相关心理健康教育所需背景知识	284
三、自杀相关的心理健康教育 and 健康促进的原则	286
四、自杀相关的心理健康教育 and 健康促进的设计要素	286
五、自杀相关的心理健康教育 and 健康促进项目的实施	287
第十六章 信息技术在心理健康教育与 health 促进中的应用	291
第一节 信息与现代信息技术概述	291
一、信息的概念	291
二、信息的含义与特征	291

三、信息的作用与层次	292
四、现代信息技术的理念	294
五、信息化社会的特征	295
第二节 现代信息技术在心理健康教育中的应用简介	296
一、网络心理健康教育的界定	296
二、开展网络心理健康教育的机遇和挑战	298
三、开展网络心理健康教育的必要性	301
第三节 关于网络心理健康教育的内容和实施途径	301
一、网络心理健康教育内容	301
二、基于网络环境下大学生心理健康教育的实施途径	303
三、网络环境下心理健康教育的注意事项	305
四、网络环境下心理健康教育的措施与对策	306
五、21 世纪网络心理健康教育的趋势展望	309
参考文献	313
中英文名词对照索引	316

学习方法问题,即了解心理健康教育学的特殊方法,注意从宏观微观并重、实证思辨同行等视角进行学习。

第一节 心理健康教育概述

一、心理健康教育学的基本概念

(一) 心理健康教育学

心理健康教育学是近几年来在我国兴起的一门新的学科,是教育学在心理健康方面的具体体现与应用,目前还没有一个比较明确和统一的概念。一般认为,心理健康教育学(mental health pedagogy)是研究心理健康教育和心理健康促进的理论、方法和实践的学科。它是应用教育学、心理学等相关学科的理论和方法,探索心理健康教育与心理健康促进的规律,研究如何促进人类心理健康的一门交叉科学。其目的是深化人们对心理健康教育和心理健康促进的认识,更新人们的心理健康理念,并为心理健康教育和心理健康促进的发展提供依据和指导。

心理健康教育学旨在培养和提高心理健康教育工作者的能力,解决把心理健康教育医学化、简单化、学科化、问题化、生活化的问题,针对存在的问题,把心理健康教育的目标、内容、过程、方法和策略等加以整合,在进行心理健康教育时,以促进人们心理素质健全发展为出发点,通过多种途径和运用多种方法去开展心理健康教育活动,并形成科学的心理健康教育网络体系,使教育对象在形成良好心理健康素养的同时促进整体素质的统一协调发展。

(二) 心理健康教育

心理健康教育(mental health education),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。

心理健康教育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。

1. 心理健康教育的基本过程 开展心理健康教育,除了要依据心理学的理论和技术外,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。

2. 心理健康教育的种类 从心理健康教育的内容、性质和形式上,可将心理健康教