



北京社会心态蓝皮书

BLUE BOOK OF BEIJING SOCIAL MENTALITY

No.5

北京社会心态 分析报告 (2017~2018)

北京市社会心理服务促进中心/编

ANNUAL REPORT ON BEIJING SOCIAL MENTALITY

(2017-2018)



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





北京社会心态蓝皮书

BLUE BOOK OF
BEIJING SOCIAL MENTALITY

北京社会心态分析报告 (2017~2018)

ANNUAL REPORT ON BEIJING SOCIAL MENTALITY
(2017-2018)

北京市社会心理服务促进中心 / 编



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

图书在版编目(CIP)数据

北京社会心态分析报告. 2017-2018 / 北京市社会心理服务促进中心编. -- 北京: 社会科学文献出版社, 2018. 12

(北京社会心态蓝皮书)

ISBN 978-7-5201-3036-3

I. ①北… II. ①北… III. ①社会心理-研究报告-北京-2017-2018 IV. ①C912.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 155481 号

北京社会心态蓝皮书

北京社会心态分析报告(2017~2018)

编 者 / 北京市社会心理服务促进中心

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 陈 颖 邓泳红

责任编辑 / 陈晴钰

出 版 / 社会科学文献出版社·皮书出版分社(010)59367127

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: 29.75 字 数: 453 千字

版 次 / 2018 年 12 月第 1 版 2018 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5201-3036-3

定 价 / 128.00 元

皮书序列号 / PSN B-2014-422-1/1

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

北京社会心态分析报告（2017 ~ 2018）

编 委 会

主 编 张 坚 陈建领

副 主 编 龙斯钊

执行主编 张胸宽 朱晓颖 石孟磊

编 委 （以姓氏笔画为序）

于晓琪	马欣然	王子杰	王丹妮	王处渊
王启忱	王 昕	王 健	王 惠	方 圆
甘 伟	任孝鹏	向媛媛	刘延峥	刘视湘
刘 静	阳彩频	杜晓鹏	李升阳	李冰月
李 勇	李 斌	辛志勇	汪卫东	汪艳丽
张 刃	张丽梅	张 玥	张 杰	张国礼
张菊玲	张雅文	张 斌	陈 珊	庞芳芳
官锐园	屈建伟	赵亚婷	赵 娜	耿胜男
郭军强	郭涯航	唐莹瑞	董 妍	蒋 奖
蔡 鑫	魏军平			

主要编撰者简介

张 坚 曾任中共北京市委社会工委书记，自 2010 年以来分管北京社会心理研究所，2013 年起担任北京市社会心理工作联合会会长，长期从事社会政策研究工作。在市政府研究室工作期间，曾专门研究人口、就业、社会保障三个领域的政策问题。进入北京市委社会工委工作以后，组织开展了“北京市‘十二五’社会建设规划”的研究起草工作，组织撰写了“世界城市与北京社会建设研究”的课题报告，获北京市哲学社会科学优秀成果奖；组织开展了全市第一次市民心理健康调查，并以此组织撰写了研究报告，获全市调查研究优秀成果二等奖。

陈建领 中共北京市委社会工作委员会副书记，北京市第十五届人民代表大会代表，中央党校理论部党史专业研究生毕业，管理工程博士，研究员、高级政工师。曾任北京市海淀区人事局副局长，北京市委组织部研究室副处级调研员、研究室副主任、调研员、研究室主任，市委组织部副局级组织员兼研究室主任、人力资源研究中心主任，市委组织部副局级组织员兼区县干部处处长、人力资源研究中心主任，市委社会工委委员、副主任。多年来致力于人力资源、基层党建、社会建设理论研究与实践创新。在《党建研究（内参）》《思想政治工作研究》《中国特色社会主义研究》《北京支部生活》等刊物发表多篇论文和调研报告。

龙斯钊 北京市社会心理服务促进中心主任、北京市社会心理工作联合会秘书长，高级政工师。先后在街道、区委、市委从事基层党建实务工作，有着丰富的实践工作经验。编著《城市社区党支部建设》《党支部书记实用

手册》《非公有制经济组织党支部建设》《机关党支部建设》等，成为中央党校、市委党校领导干部培训教材。撰写《北京市社会领域党建体系构架调研报告》《北京市“枢纽型”社会组织党建工作调研报告》等多篇党建研究报告，获中组部、市委组织部表彰。主持撰写的《2017年度北京居民心理健康调查报告》获全市维稳调研报告二等奖。

摘 要

本书是北京市社会心理服务促进中心“北京社会心态研究”课题组在北京市社会心理工作委员会相关领导的指导下，组织编写的第五本“北京社会心态蓝皮书”。参与本课题研究和撰写的有来自中国科学院、中国社会科学院、北京社会科学院、北京社会建设研究基地、北京市社会心理工作联合会、各高等院校的专家和研究人員。本书基于大量实证研究，研究方法包括问卷法、访谈法等。

本书重点突出了“心理健康”研究，从正向情绪、心理症状与负向情绪、认知功能三个角度深入考察了北京居民心理健康的现状与影响因素以及北京居民对心理健康服务的诉求，为提升心理健康水平提出思考与建议。

在社会心态研究的基础上，本书还结合首都社会建设实际需要以及北京市社会心理工作联合会的工作，对社会心理建设工作进行了调查研究和经验总结，为未来一段时间首都社会心态培育、社会心理健康建设提供了参考。

前 言

习近平总书记在党的十九大报告中指出：“要加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”把社会心理服务工作作为全党的任务提出来，可见中央对其重视程度之高。中央的要求为我们进一步做好心理工作指明了方向，营造了更加有利的社会环境。作为北京市社会心理工作的一员，我们感到备受鼓舞，使命光荣、责任重大。

由北京市社会心理服务促进中心、北京市社会心理工作联合会主编的《北京市社会心态分析报告（2017～2018）》再次与广大读者朋友见面了。本书以北京市民的心理健康为主题，对当前市民的心理健康状况进行了比较全面、深入的调查。

心理健康是我们大家都很关心的一个“重大”问题。尤其是近些年，对这个问题的关心程度可以说是与日俱增。媒体上、网络上经常出现的有关心理健康的话题，受到众多市民和网友的“青睐”。处在不同人生阶段的人，不论是发育成长中的儿童青少年，还是退休后回归家庭的老年人，或是正在职场“血拼”的中青年都会因成长中的烦恼、养老中的不如意、工作中的曲折而在心理上引起或大或小的波动。古语说“一人向隅，举座不欢”。一个家庭、一个单位、一个团队，大家相处得是否和睦愉快与这个群体的心理环境、情绪氛围直接相关。特别是在面对共同关心的问题时，成员的心理波动往往相互“传染”。由此可见，心理健康问题离我们并不远，生活中我们都可能与它不期而遇。

怎样的心理状态才是健康的？哪些情况超出了健康的范围？相信这是大家最想了解。但说实话，这不是一个能够简单回答的问题。从专业角度讲，衡量心理状态的标准不止一两个，不同的学术“门派”有着不同的尺度和界



定，非专业人士一般较难理解和掌握。从经验角度讲，我们似乎具有一种来自生活本身的判断标准，但其可信度还需要经过专业方法的检验。

概括地讲，心理状态可分为健康、亚健康、病态三种情况。除少部分处于病态、需要接受专业心理治疗的人外，大多数人往往处于健康或亚健康状态之中。

心理活动比较隐秘，但是情绪和行为给人们提供了一探“虚实”的线索。人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，这七情无一不与心理活动密切相关。“热情”、“阳光”、“积极”、“豁达”、“乐于助人”、“为人谦和”、“勤奋好学”，这些形容正面情绪和行为的词汇，折射出的是健康的心理状态。与之相反，“阴暗”、“忧郁”、“偏执”、“冷漠”、“狭隘自私”、“睚眦必报”、“形影相吊”这些形容负面情绪和行为的词汇，从心理活动的角度看其反映的不是健康状态。

心理健康与否可以从情绪和行为上窥得一斑，但也不是仅凭一时一事就可下定论的。准确的判断需要通过一段时间的悉心观察，在掌握了相对稳定的心理常态才能给出。一般来讲，当一个人的情绪和行为总是超出人们通常的反应程度，或总是与周围人们的表现截然不同，那就应当引起注意了。比如，有的人总是处于亢奋中片刻不得安宁，有的人总是独处在自我的世界里，有的人对周围人的喜怒哀乐总是浑然不觉，有的人总是热衷于窥探别人的隐私，等等。

心理波动会发生在我们每个人身上，但如果这种波动的烈度较大或持续时间较长，就会导致心理陷入亚健康甚至病态。那么，哪些因素会使人们的心理脱离健康的轨道呢？

第一，生理状况。生理与心理两者密切相关且相互影响。心理不健康的人往往在生理上也存在异于常人的病痛。反过来，长期处于病患状态的人，心理健康情况通常也不好。一个比较突出的表现就是脆弱，情绪不稳定，稍有不如意就会导致情绪明显波动，心理承受力相对较弱。

第二，生活方式。日出而作、日落而息的生活距离我们已经非常遥远了。生活方式的变化不仅改变了人们的作息起居，也在不知不觉中影响着人们的心理。经常性的点灯熬油、通宵苦干已使不少职场人士身心俱疲、精神

萎靡、情绪消沉。酒桌上的推杯换盏、纵情挥洒往往让一些人情绪失控、言行失态，久而久之就是嗜酒成瘾、神情恍惚、反应迟钝。整天沉溺于花样翻新的游戏、各色题材的大片，让一些人长时间足不出户、几乎与世隔绝，结果是社交能力大打折扣，性情变得孤僻偏执。

第三，认知水平。认知是心理学研究的基本内容。所谓认知就是人们对自身及周围事物的感觉和认识，是人们对各种感官信号进行加工整理从而认识事物的外表与内容的过程。人们的认知能力和水平在一定程度上决定着人们的心理素质，决定着维持良好心理、修复不良心理状态的能力。一般来讲，见多识广、经历过磨难的人心理素质较好，抵御刺激和变故的能力较强。而眼界狭窄、见识不多的人在面对意外或突发情况时往往惊慌失措、没了方寸，严重的甚至心理扭曲、精神崩溃。

怎样才能保持健康的心理状态或较快地从亚健康中恢复过来呢？这需要个人和社会的共同努力。第一，要建立起完整的健康观。生理健康与心理健康是人体健康的两大基石，缺一不可。保持良好的身体状态，积极预防各种疾病的侵害，本身就是健康心理的表现。第二，要自觉培养健康的生活方式。远离不良嗜好，养成良好的起居习惯，保持适宜的社会交往。研究表明，建立和保持适宜的社交圈子对心理健康非常重要。分享和分担是人作为社会性物种的自然需要。分享别人的快乐，自己也会乐在其中；分担别人的忧烦，自己的心境也会更加纯净。第三，自觉营造和睦融洽的心理环境。不论在家里、单位还是公共场所都要注意不把自己的消极情绪传染给别人，这也是一种基本的道德要求。家长或单位领导应把营造和谐融洽的心理环境作为自身建设的重要内容。多一些耐心、理解、鼓励，少一些焦躁、呵斥、处罚。第四，政府应鼓励专业组织和社会力量兴办心理服务机构，尤其在单位和社区层面，便于近距离为市民提供心理咨询和各种服务。

本书不仅有心理服务促进中心研究人员撰写的调查报告，还收录了不少心理研究领域专家学者的研究成果。在此，一并向各位作者的支持、指导表示感谢！祝这项工作能够持续开展，研究成果能为加强全市社会心理服务体系做出更大贡献！

目 录



I 总报告

- B.1** 重视居民心理健康，加强社会心理服务体系建设
——2017年北京居民心理健康调查报告 石孟磊 / 001

II 相关因素篇

- B.2** 北京居民自测心理健康与生活压力感、核心自我评价、
应对倾向的关系 陈 珊 / 023
- B.3** 北京居民体像与心理健康关系调查研究 屈建伟 / 042
- B.4** 北京从业居民的工作投入现状、影响因素及其对心理
健康的影响 王 惠 / 055
- B.5** 社区居民复原力与心理健康的关系研究 刘视湘 / 071
- B.6** 北京居民政策情绪预测特点及影响因素研究
..... 辛志勇 杜晓鹏 李升阳 刘 静 李冰月 王丹妮 / 084
- B.7** 北京居民心理健康水平对其社会信任的影响及其干预研究
..... 董 妍 于晓琪 方 圆 / 115



III 专题研究篇

- B. 8** 北京居民基本心理需求满足现状及其影响…… 蒋 奖 张 玥 / 153
- B. 9** 2017 年北京市居民心理和谐状况调查报告
…………… 任孝鹏 向媛媛 马欣然 王子杰 / 209
- B. 10** 北京居民心理健康素养调查报告 …………… 张国礼 / 230

IV 特殊群体篇

- B. 11** 北京市小学生家长对美育的功能性认知及参与度调查
…………… 汪艳丽 李 斌 张菊玲 王 昕 王启忱 耿胜男 / 272
- B. 12** 城市企业员工心理扭力、抑郁和自伤行为间关系研究
…………… 张 杰 刘延峰 / 295
- B. 13** 居住流动性与人际信任的建立 …………… 赵 娜 / 346
- B. 14** 涉罪未成年人社会工作融合心理疏导试点研究
…………… 蔡 鑫 郭涯航 / 360
- B. 15** 北京地区医务工作者工作压力、心理健康及医疗改革影响调查
…………… 王处渊 张丽梅 魏军平 王 健 汪卫东 / 372
- B. 16** 北京市青少年人际交往能力与心理健康的关联研究
…………… 官锐园 庞芳芳 张雅文 甘 伟 赵亚婷 / 411
- B. 17** 北京市青少年心理弹性状况调查 …… 唐莹瑞 阳彩频 李 勇 / 429

Abstract	/ 446
Contents	/ 447



总 报 告



General Report

B.1

重视居民心理健康，加强 社会心理服务体系建设

——2017 年北京居民心理健康调查报告

石孟磊*

摘 要： 本次调查基于 2460 位北京居民的问卷调查数据，深入考察了北京居民心理健康的现状与影响因素以及北京居民对心理健康服务的诉求。本次调查的主要结果如下：（1）多数北京居民的心理健康状况良好；（2）个人因素（性别、年龄等）、家庭因素（婚姻状况等）、社会因素（社会支持等）影响着心理健康状况；（3）北京居民心理困扰的因素由高到低依次是职业发展、学业/工作压力、子女教育与亲子关系。虽然 76.3% 的人认为心理健康工作比较重要或非常重要，但向专业机构求助的居民比例不高。北京居民愿意采取的三种心理援助方式由高到低依次是自我调

* 石孟磊，北京市社会心理服务促进中心助理研究员，主要研究方向是社会支持、社会心态。



节、找亲朋好友倾诉、综合医院心理门诊。

关键词： 心理健康 心理健康服务 北京居民

随着经济的发展与社会的进步，人们越来越关注自身的健康。医疗水平的提升使人类的平均寿命不断延长，与此同时，人们开始意识到心理健康的重要性，于是，心理健康逐渐进入了普通民众的视野，心理健康已成为日常生活中经常使用的高频词。虽然个人、家庭与社会对心理健康的关注与投入不断增加，但这并没有降低心理疾病的发生率。据 2010 年北京市精神障碍流行病学调查显示，每 10 个居民中就有一名罹患过精神障碍。预计到 2020 年，精神障碍将占中国总疾病负担的 20%^①。2011 年出版的《北京人健康指引》也提到“保持心理健康与良好的社会适应”，突出了心理健康的重要地位。因此，有必要进行一次全市范围内的大规模心理健康调查，以期反映北京居民的心理状况，为未来的心理服务与心理机构建设提供必要依据。

心理健康是整体健康不可或缺的组成部分，是个体正常生活与工作的重要条件。1948 年，世界卫生组织提出健康的定义——“健康是一种生理、心理与社会幸福的完好状态，而不仅仅是没有疾病与虚弱”；1989 年，世界卫生组织对健康的定义做出进一步的修正——“要实现身体、心理与社会幸福的完好状态，人们必须要有能力识别与实现愿望、满足需求以及改善或适应环境”^②。世界卫生组织在 2014 年进一步指出，心理健康是一种健康或幸福状态，在这种状态下，个体可以实现自我、能应对正常的生活压力、工作富有成效和成果，以及有能力对所在社会做出贡献。可见，健康包括身体健康、心理健康与社会健康，三者是并列关系，心理健康是健康的一个子集。

^① 刘洋：《十分之一北京居民患过精神障碍》，《北京青年报》2015 年 10 月 11 日，A05 版。

^② 傅华、高峻岭：《健康是一种状态，更是一种资源——对 WHO 有关健康概念的认识和解读》，《中国健康教育》2013 年第 1 期，第 3~4 页。



调查采取多阶段抽样方法，按照区－街道/乡镇－社区（居委）－住户顺序，以随机抽样与等距抽样相结合的方式进行。具体方法如下：①本次调查样本量为 2460 个，调查对象为 16 个城镇地区 18～70 岁的常住居民。在满足调查精度要求的前提下，以十六区城镇常住人口数量为基础，确定各区调查样本数。②按照平均每个社区抽取 30 户的要求确定各区调查社区数，依据北京市行政区划名录，采用简单随机方法抽选调查社区。③在抽中的社区居委中，按照右手原则，以“随机起点、等距抽样”的方式实地抽取被访户。样本基本信息见表 1。

表 1 调查数据基本信息

单位：%

项目		频率	百分比	项目		频率	百分比
性别	男	1217	49.5	户籍	北京城镇	1676	68.1
	女	1243	50.5		北京农业	135	5.5
	合计	2460	100.0		外地城镇	406	16.5
学历	初中及以下	360	14.6		外地农业	243	9.9
	中专或职高	178	7.2		合计	2460	100.0
	高中	512	20.8	收入	2000 元以下	297	12.1
	大专	547	22.2		2001～7706 元	1499	60.9
	本科	738	30.0		7707～15000 元	423	17.2
	研究生及以上	125	5.1		15001～20000 元	54	2.2
	合计	2460	100.0		20001 元以上	50	2.0
婚姻状况	未婚	494	20.1		无收入	137	5.6
	已婚	1901	77.3		合计	2460	100.0
	离异	41	1.7	政治面貌	共产党员	427	17.4
	丧偶	24	1.0		共青团员	235	9.6
	合计	2460	100.0		民主党派	4	0.2
年龄	18～25	252	10.2		群众	1794	72.9
	26～35	744	30.2		合计	2460	100.0
	36～45	533	21.7	生育情况	有一个	1420	57.7
	46～55	462	18.8		有两个及以上	376	15.3
	56～70	469	19.1		未生育过	664	27.0
	合计	2460	100.0		合计	2460	100.0



一 北京居民心理健康的总体特征

本调查采用《自测健康评定量表》以及《Kessler10 量表》。《自测健康评定量表》的心理健康子维度^①包括：①正向情绪——个体对生活的满意程度、幸福感、安全感、生活信心等积极情绪的体验程度；②心理症状与负向情绪——个体对自身孤独、焦虑、紧张、害怕等消极情绪的体验；③认知功能——个体对自身记忆、精神集中能力、思考和处理问题能力的评价。《Kessler10 量表》含有十个项目，内容为在过去四周中经历的焦虑和压力水平等非特异性的心理健康状况相关症状的频率。

2017 年北京居民的心理健康总分是 113.11 分。进一步分析三个具体的维度，北京居民的正向情绪得分是 39.28 分，心理症状与负向情绪得分是 52.11 分，认知功能得分是 21.71 分。换算成百分制，北京居民的心理健康终得分是 75.41 分^②。终得分为 70 分及以上，表明健康状况良好；终得分为 70 分以下，表明存在健康不良倾向^③。本次调查得出，北京居民的心理健康终得分超过 70 分，说明多数北京居民拥有比较健康的心理状况。

二 影响心理健康的因素

诸多因素对人的心理发展有着极其重要的影响，不同层次的因素构成动态的影响系统。心理健康的因素主要包括个人因素、家庭因素与社会因素。限于篇幅，本文仅分析其中一些常见的因素。

① 汪向东等：《心理卫生评定量表手册（增订版）》，中国心理卫生杂志社，1999，第 41～45 页。

② 终得分 = （维度量表实际得分 / 组成某一维度的理论最高得分）× 100。理论最高得分是 150 分。

③ 陈珊：《北京居民心理健康调查报告》，载《中国社会心态研究报告（2012～2013）》，社会科学文献出版社，第 26～51 页。



（一）影响心理健康的个人因素

个体自身的因素包括遗传特质、健康状况、个人经历、性格特质等众多因素。本次调查从个人特征因素和个性特质因素进行分析。

1. 个人特征因素

本次调查关注的个人特征因素主要包括性别、年龄、婚姻状况、学历、收入水平、户籍等。

（1）北京居民心理健康状况显现出性别差异以及年龄差异

北京居民的心理健康状况表现出性别差异。男性与女性的自测心理健康得分分别为 114.15 分和 112.09 分。经过统计分析发现，男性的总体心理健康状况显著优于女性的心理健康状况（ $t = 2.49, p < 0.05$ ），具体体现为男性对认知功能的自我评价高于女性，即男性在记忆力、精力集中、问题处理能力上的自我评价更高；男性与女性在正向情绪、心理症状与负向情绪上没有显著的差异（见表 2）。本次调查结果与深圳市居民调查结果一致^①，与 2011 年的北京居民调查结果存在一定的差异^②。2011 年北京居民调查发现，男性与女性的心理健康总分不存在差异，但是，具体到分维度，女性正向情绪的健康水平较高；男性在心理症状与负向情绪、认知功能上的健康水平高于女性。

表 2 心理健康得分的性别差异

单位：分

项目	分类	样本	均值	标准差	t 值
正向情绪	男	1217	39.30	7.89	0.12
	女	1243	39.26	7.48	
心理症状与负向情绪	男	1217	52.49	13.04	1.41
	女	1243	51.74	13.13	

① 许军、罗乐宣等：《深圳市居民自测健康的人口学因素调查分析》，《广东医学》2006 年第 3 期，第 413～415 页。
② 陈珊：《北京居民心理健康调查报告》，《中国社会心态研究报告（2012～2013）》，社会科学文献出版社，第 26～51 页。