

普及心理科学与建设健康中国*



高文斌 樊春雷 王利刚 陶 婷

中国科学院心理研究所 北京 100101

摘要 心理健康工作是《“健康中国2030”规划纲要》中的重要组成部分，是建设健康中国的重要保障，而普及推广心理健康知识是提升心理健康工作质量和水平的关键路径。我国的心理健康普及工作业已取得了一定成效，然而在科普队伍、方式、内容等方面仍存在较大局限。科普队伍要加强心理学职业工作者、科技传播者与科学研究者的梯度整合，科普方式要促进资源共建共享以及与新媒体的融合，科普内容要实现全生命周期的覆盖和面向需求的精准匹配。未来我国心理科学普及工作应努力实现知识普及、理念提升与行为改善的心理健康素养建设“三部曲”，着力完成以心理服务为核心的科普模式转换。心理科学的服务应用是最好的普及，是对建设健康中国的有力推动。

关键词 健康中国，心理健康，科学普及，科普纲要

DOI 10.16418/j.issn.1000-3045.2016.11.002

1 心理科学与健康中国

1.1 全民健康与全面健康

2016年8月26日，中共中央政治局召开会议，审议通过《“健康中国2030”规划纲要》。在这一规划纲要中，明确把心理健康作为规划中的一部分，从国家战略的高度予以重视，意义重大。世界卫生组织在1948年成立宣言中对健康的定义是：身体上、心理上和社会上的完满状态而不仅是没有疾病和虚弱的现象。这个定义可以具体化为：没有器质性和功能性异常，没有主观不适的感觉，没有社会公认的不健康行为。也就是说，心理健康是健康重要的和不可分割的部分，这在国际范围内早已成为一项共识。

“没有全民健康，就没有全面小康”。这里的全民健康显然是大健康概念，应包括身体上、心理上和社会上的健康状态，只有全面健康，才能确保小康社会的高品质。随着社会经济和文明发展的不断进步，全面健康已成为广大人民群众的共同追求，也是促进人的全面发展的必然要求，更是民族昌盛和国家富强的重要标志。

*资助项目：自我损耗对冲动控制的作用机制及神经环路研究——来自网络游戏成瘾者的证据（31400885），政府转移职能与科技公共服务工程（2016GFZ002）

修改稿收到日期：2016年10月24日

1.2 个体心理健康是社会良好心态的基础

个体是人类社会的最小单元，通过不同关系的建构，进一步组成家庭、家族、社区、工作团体或单位等不同的组织，乃至形成城市、国家等更复杂的社会形态。在当代中国复兴之路上，健康的社会形态是发展目标，也是发展前提。

个体心理健康是全社会健康发展的基础。富强的国家需要健康平衡的良好社会心态，没有个体的健康心态不可能形成全社会的积极健康心态。一方面要通过普及心理健康筛查与干预治疗减少心理疾患的发生，另一方面更要通过普及心理健康知识与技能提升全社会的心理健康水平，进而营造良好的社会心态，真正实现社会的健康运转与发展。

1.3 心理健康问题位居我国疾病总负担首位

根据世界卫生组织1996年全球疾病负担（Global Burden of Disease, GBD）的统计数据，精神障碍在我国疾病总负担的排名中已经位居第一，超过心脑血管、呼吸系统及恶性肿瘤等疾患。世界卫生组织2004年数据则指出，单向抑郁障碍在中等和高等收入国家范围的疾病总负担排名中位居第一，在全球范围内位居第三。Whiteford等人^[1]的研究指出1990—2010年之间，心理疾病和物质使用障碍的负担增加了37.6%，心理疾病和物质使用障碍是“全球劳力丧失寿命年”（Years Lived with Disability, YLDs）的首要原因。

就我国而言，世界卫生组织2010年的统计数据指出，心理与行为问题造成“伤残调整寿命年”（Disability Adjusted Life Year, DALYs）已经达到29 954.1千年，相对于1993年同比增长了22.7%。世界卫生组织2013年的统计表明，药物依赖与饮食障碍等心理与行为问题在2013年已经造成了18 416例非正常死亡，相对于1993年分别同比增长了57%与341.7%。根据Wang等人^[2]的研究，我国在2009—2011年的平均年自杀率为9.8人/100 000人，更值得关注的是，造成我国自杀死亡的健康原因中，心理与行为问题的比例超过了66%。

建立有效的心理健康服务体系已成为个人、家庭和社会发展的迫切需要。心理健康服务不仅包括精神心理疾患的诊断与治疗，同时还包括系统的心理评估与干预，积极实施全面心理健康服务是促进国民全面健康、减轻我国疾病总负担的重要措施。

1.4 建设健康中国离不开科学发展，推进心理健康工作需要心理科学

建设健康中国离不开科学发展，科学探索心理健康问题的影响机制与服务机制是有效推进心理健康服务的前提保障。在2016年全国卫生与健康大会上，习近平总书记对此明确要求：要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。全面落实习近平总书记所提出的任务要求，成为我国心理科学工作者的重要使命，也必将为我国心理健康服务的推进作出积极贡献。

Yang等人^[3]的研究发现，我国民众的疾病谱发生重大变化，主要表现为非传染性疾病的突增。2010年，影响DALYs的前4位主要原因是：心血管疾病（卒中和缺血性心脏病）、癌症（肝癌和肺癌）、腰背痛和抑郁症。这些疾病除抑郁症是典型的心理疾患外，另三类疾病（心血管疾病、癌症与腰背痛）也属于心身性疾病。由此带来的一项重大研究命题就是，导致疾病谱发生重大变化的心理学机制与相应的评估干预方法是什么。显然，对这一命题的深入研究离不开多学科的密切协作，而心理科学是其中的关键力量。作为健康体系的一部分，心理健康服务同样需要科学发展，扎根于心理科学的理论与技术基础之上。

2 心理健康工作是中国持续发展的重要任务与保障

2.1 心理建设是社会健康发展的保障

中国的现代化建设需要相当长时间的不懈努力，可持续的健康发展是社会进步的前提。而社会的发展归根到底是人的发展，物质丰富与心理建设需要同步进行。

人具有社会属性，而且是社会属性发展最复杂的生物。尊重这一客观规律，才能做好国家和社会的发展。心理健康是心理建设的基础，心理健康的国民是社会健康发展的坚实基础，在此之上才能够安全进行社会转型、建立现代社会管理制度，才能够面对复杂严峻的国际态势挑战。

2.2 当前我国人口社会发展的背景与问题

近年来，中国的发展取得了举世瞩目的成就，社会经济全面发展的同时也必然伴随着新的挑战与问题。在全面建设小康社会的同时，我国也进入了“新四化”进程，即经济工业化、社会城镇化、人口老龄化、生活数字化，“新四化”将给人们的生产方式、生态环境和生活方式带来重大而持续的影响。

我国国民健康问题当前所面临的是一个新旧疾病威胁并存、多种影响因素交织的复杂局面。在相对很短的时间内，人们从传统农业生产方式向自动化、智能化的工业化生产方式转变，快节奏、高效率、现代化的生产方式易引发人们心理与行为适应问题。而生产方式的转变又进一步促进城镇化发展，随着人口分布、资源配置、地点变迁带来的生活环境的改变，流动留守儿童社会适应问题浮出水面，如何探寻心理发展高危因素和保护因素引发业内学者越来越多的关注^[4]。随着我国老龄化社会的到来，老年人的心理问题会随着老龄化的深入，显得越来越明显。而同时不断成长的年轻一代则迅速投入到数字化的生活空间，这一虚拟空间与传统的现实世界不断碰撞，又不断融合^[5,6]。转型期社会经济结构及生活方式的变化会引起这一时期公众心理的剧烈动荡与失衡，这就更加需要全方位、全周期保障人民心理健康，提高心理健康服务水平。

随着“新四化”的进程，我国还将在一定时期内存在收入差距较大、阶层分化明显的局面，这一局面已导致诸多心理与行为适应问题。在个体层面上，家庭负担和生活压力是各类健康问题的主要隐患。在组织层面上，职场中的工作人员面临的竞争压力越来越

大，出现所谓“3648综合症”，即在职场上处于亚健康状态的人大部分是36岁到48岁的人。联合国疾病控制中心在2001年发布的一项数据调查表明，3648综合症的袭击对象主要是：企业中高层管理人员（91%），科研技术人员（89%），新闻工作者（76%），国家公务员（73%），演艺界人员（68%），出租汽车司机（50%）。在社会层面上，收入差距拉大加重了民众的相对剥夺感，城镇化对新一代移民造成一系列适应性困难，社会转型期出现的各类不确定性导致广泛的社会性焦虑。

“没有全民健康，就没有全面小康”。近年来国家的大量投入显著提升了人民身体健康的保障水平，而心理健康工作投入相对滞后。面对公众的心理失衡、失控和社会性焦虑，亟需建构系统有效的应对机制。积极向上的社会心理是促进社会发展的正能量，个人、组织和社会发展都需要稳固的心理基础，特别是可以影响全局的、健康的社会心理基础。

2.3 心理健康是经济发展水平和运行质量的重要指标

世界卫生组织《心理健康与发展报告》强调了在中低收入国家把心理健康作为一个发展性课题的重要性^[7]。该报告运用相关数据和事实，力证心理健康问题会导致巨大的社会与经济成本。

越来越多的证据表明，在中低收入国家，人们的心理健康问题与贫困之间的交互作用是一种恶性循环的方式^[8]。这种恶性循环是指，生活在贫困境遇下的人们罹患心理疾病的风险更高，而心理疾病使得患者有更高的可能性发生返贫或滞留在贫困状态。心理健康与贫困之间的交互作用方式也可以从另外一个角度进行考察。研究发现，一定条件下的资金和财产辅助项目对心理健康提升产生积极影响，而心理健康促进的确与经济收入水平的提高正相关^[6]。

收入水平低、面临更多心理健康问题的弱势群体可能首要的任务是在心理上脱贫。研究发现，心理能力资源不足是影响收入水平的重要因素，导致个人贫困的主

要原因往往是心理贫困^[10-12]。让弱势群体产生希望感、归属感、安全感，为他们提供提升心理能力的资源和机会，应成为心理健康服务的重要内容。因此，关注心理健康不只是个体与公共健康问题，还涉及社会公民的个人权益和发展机遇问题，是衡量经济发展水平和运行质量的重要指标。

2.4 普及推广心理科学是心理健康工作的关键路径

心理健康工作的开展必然建立在心理科学广泛普及的坚实基础之上。“知-信-行”理论模型是国内外健康教育领域通常遵循的工作原则，掌握心理健康知识、建立心理健康信念、实践心理健康行为是扎实开展心理健康工作的“三部曲”。

个体层面上，由于心理学科学知识技能储备不够，心理能力资源不足，将无法应对社会转型期间快节奏变化带来的内外冲突。数字网络带来的海量信息并不意味着能够有效满足公众对心理学的诉求，相反大量信息鱼目混杂，真伪难辨。普及推广心理科学一方面要加强心理学专业工作队伍的建设，另一方面更是要帮助广大群众能够自我判别心理健康基本状况、自主寻求心理健康服务、自动遵循心理健康行为，这样才能形成合力，真正提高我国整体心理健康工作成效。

3 心理健康普及推广工作已经取得的成效

3.1 教育系统心理健康教育基本形成规范

1994年8月31日中共中央《关于进一步加强和改进德育工作的若干意见》开始正式使用“心理健康教育”一词，2015年7月，教育部办公厅印发《中小学心理辅导室建设指南》，要求每所学校至少配备一名专职或兼职心理健康教育教师，专职教师原则上必须具备心理学或相关专业本科学历。据教育部门户网站公布，截至2015年底，全国共有小学19.05万所，初中5.24万所，高中2.49万所。据此数据推测，全国中小学心理健康教育教师人数至少达到26.78万人。

在心理辅导室的建设上，2010年的一项调查显

示^[13]，目前国内87.7%的中小学校设有心理辅导室，即全国有将近24万间中小学心理健康辅导室。在学校心理健康课开设情况上，65.9%的学校已正式开设定期教学的课程，25.8%的学校已经开设不定期的心理健康课。心理健康教育形式多样，个别咨询（71.9%）和开设心理活动课（60.5%）是学校的主要活动方式，此外团体辅导活动（47.9%）和学科渗透（38.3%）也是心理健康教育的重要补充。

高等教育中的心理健康工作不断加强，国家于1995、1999、2001、2002、2004年相继出台系列文件，对我国大学生心理健康教育工作发展作出具体规定与指示，2005年1月，教育部再次颁布《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》。2011年，教育部办公厅制定印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，对高等院校组织实施心理健康教育教学活动提供了指导意见。

近年来随着高校的不断扩招，大学生人数猛增，据国家统计局门户网站公布，截至2014年，全国普通高等学校共计2529所，在校大学生2547.70万，且都已建立自己的心理咨询中心，并利用各种资源开展与心理健康相关的科普活动，其中规模较大的有“525心理健康节”等活动。

3.2 卫生系统精神心理工作逐步形成配套

国家在综合医院精神心理疾病上投入的资源逐年增长，2011年，卫生部印发了《医疗机构临床心理科门诊基本标准（试行）》，为开展规范的临床心理科门诊服务提供了标准。国家卫生和计划生育委员会数据表明，截至2016年6月底，全国医疗卫生机构数达98.9万个，其中医院2.8万个，三甲医院776家。按照相关规定，目前三甲医院都被要求设置相应的心理科室。

另据国家卫计委统计，截至2014年底，全国现有精神卫生专业机构1650家，精神科床位22.8万张，平均1.71张/万人，精神科医师2万多名，平均1.49名/10万人。这一数字近年来有明显增长，体现了国家对于精神疾病治疗的重视及对精神疾病病人的关注。

同时,近年来随着医学模式的转变,我国综合医院各科医师及患者对精神心理服务的需求日益凸显,对心理会诊的要求也急剧增加,我国已有研究报道的心理会诊率在1.0%—1.48%,并有上升趋势^[14-17]。

3.3 国家机关企事业单位积极探索心理保障模式

国家机关企事业单位对员工的心理健康需求关注越来越多,活动开展的方式丰富:讲座、拓展活动、员工帮助计划(Employee Assistant Program, EAP),亦有相当数量的企业启动了员工心理健康风险管理措施。其中,EAP通过专业人员对组织以及员工进行诊断和建议,提供专业指导、培训和咨询,帮助员工及其家庭成员解决心理和行为问题,提高绩效及改善组织气氛和管理效率。2001年,中科院心理所在联想集团有限公司率先开展了完整的国内企业EAP项目,拉开了中国企业开展EAP服务的序幕。一些EAP服务机构相继出现,越来越多的中国企业开始开展EAP或员工心理保障服务。

3.4 学术团体和专业科普工作机构蓬勃发展

中国科学技术协会(下称“中国科协”)的主要宗旨之一即是促进科学技术的普及和推广。中国科协为深入推进科普信息化建设于2015年打造了“科普中国”项目,其下设“心灵驿站”板块,普及心理健康与疾病知识。

在中国科协的领导下,全国的心理学相关学会、协会、研究会的心理学普及工作有力开展。中国心理学会高度重视心理学普及推广工作,从2011年起连续4年获得中国科协“全国优秀科普工作奖”。中国心理学会心理学普及工作委员会(下称“科普委”)主要负责心理学普及推广工作,2005年以来组织开展了多项全国范围的心理科普专项工作,2016年编撰的《公众心理科普纲要》正式出版发行。中国心理卫生协会在《公众健康知识及技术筛选与评价研究》等国家项目中发挥了重要作用。除此之外,各省、市心理学会在心理学普及工作中也作出了积极贡献。

中科院网络科普联盟是由中科院内各学科领域专家个人以及院外科普机构和专家个人自愿结成的公益性社

会团体,其中中科院心理所打造的“中科心网”科普网站和“新闻心解”科普栏目,为社会公众了解心理科学知识、提高心理健康认知提供了有效渠道,并荣获中科院网络科普联盟2015年度“明星用户单位”奖。

3.5 各种媒体传播平台积极诉求心理知识

公众对于心理学的诉求日益高涨,微博、网站、微信公众号,这些新媒体中以心理学为主题的数量庞大。根据新媒体指数大数据共享平台统计,截至2016年8月,以“心理”为关键词,相关微信公众号为30392个,相关文章为50万篇,文章阅读总量累计10亿次以上。新浪微博中心理机构、从业人员及爱好者的注册账号共有266万余个。截至2016年,中国亚马逊网站心理学分类下的书籍为1.6万余种。此外,县乡级的电视栏目也出现了心理学相关的节目(如《最强大脑》),其他热门电视节目中也频繁出现心理嘉宾,这些都在一定程度上显示了公众对心理学知识的关注。

3.6 学科建设与专业人才培养队伍发展迅速

1999年国家科技部将心理学列入18个优先发展的基础学科之一,2000年心理学被国务院学位委员会确定为国家一级学科,2006年国务院公布的《国家中长期科学技术发展规划纲要》中心理学的主干学科内容“脑科学与认知科学”被列入国家8个科学前沿问题之一^[18]。师范类院校中心理学专业成为标配,综合性大学也陆续设置心理学专业,为社会输送了数量可观的心理学人才,活跃在各个领域。截至2015年,我国已有327所高校开设了心理学系/院,全国心理学硕士培养单位有107个,心理学博士培养单位有23个。

心理咨询行业发展蓬勃。据中国心理卫生协会发布的统计数据,截至2013年,参加心理咨询师各级别培训的学员累计达50万人左右,取得证书约25万人;自2008年以来连续4年,参加心理咨询师国家职业资格鉴定的人数都以50%的速度增加,心理咨询师已经成为人社部国家职业资格统考中人数排第二的职业。各个行业也陆续建立了自己的评价体系,如教育系统的心理老

师、卫生系统的心理治疗师等。

4 心理科学普及存在的问题

4.1 科普工作主体以“科学家”为中心的传统模式

在传统的科普工作模式中，科学家是“第一发球员”，科普作家是“二传手”^[19]。然而，在心理科学技术深刻影响人们生活的今天，心理科普主体也在随之发生变化，以往传统模式的科普主体面临不少新问题。

(1) 站在科学发展最前沿的心理学家对科学的理解和感情应该是最深刻的，但是相当比例专业工作者做科普的动力与能力不足。(2) 科普作家这个群体正在被新型科技传播媒体人代替，这些新科技传播者在提升心理学传播内容的新鲜度和趣味性上发挥了重要作用，推动了心理科学知识的传播。但是这个群体并非全部是专业人员，他们仍然需要专业学者和研究人员来生产传播内容。(3) 市场成为科普工作的新推力。如今科学传播的作用不仅仅局限于人们之间的交往或互动，更为社会生产提供了新的路径。商业力量的融入对科学传播无疑起到了巨大的推动作用，但是科学家与赞助商之间的利益关联使得以科学家为主导的科学传播有时背离真相，例如近年来公众对很多保健养生理念产生质疑，很大程度上是源于一些科学代言人具有知识共同体和利益共同体的双重身份。

在传统模式中，科普工作常常是“科学家”的副业，而随着社会精细分工，科普工作越来越成为一项专业工作。不仅需要坚实的学科专业知识技能，还需要广泛的传播专业知识技能，更需要结合不断更新的技术手段。这对于传统的专业科技工作者而言，无疑是有巨大挑战的。

4.2 科普工作组织以“自上而下”的任务为主

在实施《全民科学素质行动计划纲要（2006—2010—2020年）》的推动下，我国科技传播与普及事业发展迅速^[20]。来自于国家、社会和公众的科普需求成为拉动科普事业发展的根本动力，公民的科学素养建设在满足国家和社会需求上取得了丰富的成果。例如，心理学工作者在

2003年“非典”、2008年汶川大地震等重要时刻，大力开展心理学普及工作，辅助国家推动相关的心理救援政策与工作，缓解因缺乏科学知识而引发的社会恐慌。

然而，当前心理科普工作的定位依然有待加强。随着公众对于心理健康及幸福生活的追求越来越高，心理科普不再仅仅是自上而下组织的知识传播，而是要承担起促进人的全面发展和提高人的生活质量的重要功能。面对公众多样化的迫切需求，以往科普工作的组织往往缺乏平民化色彩，不具亲和力，无法有效激活公民对心理科学素质建设的内驱力。心理学科普工作的开展需要认真面对来自生产、生活一线的诉求，将传递知识的目的转变为提高国民心理素质和改善人民生活质量，助力实现“健康中国”的宏伟目标。

4.3 科普工作视角受到疾病模式的局限

在2016年全国卫生与健康大会上，习近平总书记指出：“要倡导健康文明的生活方式，树立大卫生、大健康的观念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心，建立健全健康教育体系，提升全民健康素养，推动全民健身和全民健康深度融合”。

过去20年，以心理治疗为工作内容的广大医务人员，如心理治疗师、精神科医生等，在心理疾病、精神疾病相关知识的传播中扮演了重要的角色，并取得了一定的科普成果，例如修正公众对精神疾患的解释模式，降低公众对精神障碍患者的歧视和对精神卫生专业服务的错误认识^[21]。但是，面向大部分健康人群，从积极视角开展的心理健康知识普及工作还有待加强。心理健康知识的传播多得力于学校的心理老师、心理咨询机构的心理咨询师、心理援助人员、EAP心理健康专员等专业工作者。然而由于缺乏稳定的科普模式和系统的科普内容，工作效果往往事倍功半。心理科普需要从以疾病模式逐步拓展到健康模式，从而帮助公众建构一个“心理健康—心理障碍—心理/精神疾病”的完整心理健康知识谱系。

4.4 心理科学普及仍然以单向知识传播为主

目前心理科普内容上常常以学科类别形式分别进

行组织和传播,例如临床心理学知识、认知心理学知识等,传播模式上依然以自上而下或中心广播的方式来推送知识。这些固有工作模式与现实情况存在一定距离,使得科学的心理知识很难占领公众的消费心智,也无法有效帮助公众提升鉴别能力,进而导致大量非科学的理念趁虚而入。

习近平总书记指出《“健康中国2030”规划纲要》是今后15年推进健康中国建设的行动纲领,要坚持以人民为中心的发展思想。这一指导思想体现在心理科普工作中,就是要建立以用户需求为中心的大科普模式,充分结合数字化媒体实现心理科学知识多方位传播落地,精准推送公众实际需求的心理科普内容。

5 当前心理科学普及工作的重点

根据前期工作基础和发展需要,中国心理学会心理科学普及工作委员会提出了当前心理科学普及工作的指导要求,重点做好“三结合、三加强”:(1)做好心理科学研究和科普实践的结合,加强心理科普宣教产品的研发;(2)做好心理科普素材和传播技术的结合,加强心理科普资源库的建设;(3)做好专业人员和专业机构的结合,加强心理科普专业队伍的建设。从科普队伍、科普方式、科普内容3个方面提升心理科学普及能力与成效,真正促进全民心理健康水平。

5.1 科普队伍实现心理学职业工作者、科技传播者与科学研究者的梯度整合

当代科普不仅仅是科学知识从科学家向公众的单向传播,更加强调传播者与受众之间的互动,随之衍生相应的产品、服务和行动,达到科学发展应用的良性循环。这就要求心理学职业工作者、科技传播者和学术研究者能够密切配合,互相促进,形成一支有知识基础、懂公众需求和能解决问题的心理科普队伍。

(1)要进一步加强心理咨询师、心理教师等心理健康工作者的基础培训与教育,这些心理学专业技术的一线工作者是运用心理科学知识影响大众的主要力量。同

时,中国心理学会等相关学术组织及各省科普机构应利用自身资源,为相关部门和机构开展科普工作提供学术指导与支持,面向社会公众开展各种形式的讲座和培训活动,推动心理学在各领域的应用,提高心理学专业服务能力和职业技能应用。

(2)首批4个全国心理学科科学传播专家团队已获中国科协审批,即:心理学科普传播团队、儿童青少年心理发展与促进团队、军旅利剑——军事心理学传播专家团队和临床与咨询心理学团队。未来将进一步加强各学科首席传播专家的影响力及科普团队特色建设,丰富科普传播模式,逐步建立健全心理科学传播专家团队管理制度和工作实施方案。

(3)科普队伍是科技创新完整链条的重要力量。习近平同志在2014年中央工作会议上的讲话明确指出:“创新不是发表论文、申请到专利就大功告成了,创新必须落实到创造新的增长点,把创新成果变成实实在在的产业活动”。科学普及工作不仅有助于增强公众对科学的理解与支持程度,更有助于吸引社会资本推动科技成果的产业转化。因此,各高校及科研院所应积极响应中央号召,加强对科普工作的重视,积极完善科技成果转化的实施政策,鼓励和引导更多的科研人员积极参与科普工作。

5.2 科普方式实现资源共建共享以及与新媒体平台的融合

科普资源的共建共享机制有效促进了主题科普活动广泛而扎实地开展,推动了科普资源的开发与建设,未来心理科普方式要加强5个方面工作。

(1)建立一批优质的心理学科普公众讲座。以现场、视频、微课等多种形式向公众开放,引导公众科学理性分析社会焦点,学习心理健康知识和自我心理调节技术等。例如中科院心理所的“阳光心态、快乐工作——中央国家机关职工压力调适策略与技巧”心理健康科普系列讲座,中国心理学会心理科普品牌活动“父母学堂”等都取得了良好效果。

(2)加强对门户检索网站心理学领域科学词条的编

写、修订和补充，实现心理健康知识的快速高效传播。例如科普中国百科词条中有1200余心理学词条由中国心理学会提供，保证了公众对心理学基本概念认知的科学性。

（3）加大体验式科普展项与产品的研发与推广，加强与各地科技馆合作共建。例如中科院心理所发挥自身特色，设计开发了近40项体验式科普展项与产品，创作了30余种系列科普图书和音像制品，并创建了全国首个以科学传播为目的，集科普展览展示、科教活动于一体的心理学科普基地——“心理梦工厂”。

（4）加强对心理学类图书科普资源的推荐和分类工作。近年来心理类图书出版繁荣，但无论从知识管理还是从市场管理上都投入不足，大量缺乏科学依据的图书都被冠以心理学标签，导致心理学类科普读物呈现数量膨胀而质量疲软的局面。未来在心理学图书的管理上应当综合来自市场、公众和心理学专家三方的需求，将优秀出版物通过推荐、书评等多种方式凸显出来，同时在保证质量的前提下要进一步加强我国自主知识产权的心理学科普读物的出版发行。

（5）增强心理学类影视科普资源的创作和策划工作。通过影视来传播心理学知识，在影响面和影响深度上都具有巨大的优势。例如，《心理访谈》节目有效推动了公众对心理咨询的内容、方法、过程和原理的认识，《最强大脑》栏目对公众了解脑科学知识起到一定作用。要鼓励心理学专业工作者支持心理学类电视节目的创作和策划，运用好影视媒介向公众传播心理健康知识。

5.3 科普内容实现全生命周期的覆盖和面向需求的精准匹配

在实现心理健康知识普及从以学科知识为中心向以用户需求为中心转移的过程中，必须要考察国民对心理健康知识的需求点，针对不同年龄段人群心理科普的重点也会有所不同。中国心理学会根据中国科协围绕《全民科学素质行动计划纲要实施方案（2011—2015年）》中长期计划的工作指导思路，从2013年起组织多方专家并征集各行业对心理学普及的需求，历时3年编写完

成《公众心理科普纲要》（以下简称《纲要》）。《纲要》紧密围绕公众的生活、学习和工作需求，制定了覆盖全生命周期的三大模块科普内容。

（1）心理发展与教育。主要面向儿童、青少年人群，帮助家庭、学校和相关社会机构教育工作者等，以便更好地了解儿童和青少年心理发展规律和特征，在充分掌握儿童、青少年心理发展特点的基础上，科学开展教育工作。

（2）心理健康与促进。主要面向社会公众、社区工作者、心理卫生工作者等，加强公众心理卫生意识与健康促进，同时引导相关专业工作者学习心理健康常识，促进其工作开展。

（3）心理能力与提升。主要面向政府、企事业单位、社会组织等，注重提升工作人员心理能力，运用心理知识与技能更好地开展社会心理建设、职业心理保健与组织行为优化等工作。

《纲要》的每个模块包括基本知识理念和基本技能两个组成部分，为专业工作者在传播心理学的过程中提供了标准化、规范化的参考，结合具体需要用来指导心理科学在各行业领域的普及工作。

6 心理科普的进程与展望

6.1 提升心理健康素养的“三部曲”

心理科普的重要目的是提升公众心理健康素养（mental health literacy），这一概念的主要含义是：人们认识、处理和预防心理问题的相关知识和观点的能力^[22]。提升心理健康素养是一项艰巨而又循序渐进的过程，可以简要地表述为心理科普“三部曲”，其中知识掌握是基本前提，理念提升是重要衔接，而现实运用是最终核心目标。

（1）普及心理健康知识。2008年1月原卫生部发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能（试行）》公告。公告共有66条，但是涉及到心理健康方面的仅有3条。2009年首次发布《中国居民健康素养调查报

告》，结果显示我国公众对心理卫生的正确理解率仅为40.57%。由此可见我国的心理健康知识的普及任重道远。

（2）提升心理健康理念。健康理念是健康知识积累后的理性认知结果，更是健康行为的基础，而正确理解科学知识是关键。例如，遗传和环境是影响个体心理发展的两大重要因素，但很多人会片面的把自己的不足怪罪于父母或环境，而忽视了自我的主动性因素。这种片面、极端的理念是不科学的，是典型的心理学理论误用。在进行心理科普的过程中，不仅要让大众知道科学知识，更要帮助大众正确建立科学理念。

（3）建立心理健康行为。心理科学的重要价值在于最终帮助大众了解自我、调节自我。逐步形成心理健康行为，将科学知识正确运用于生产生活实践，才是检验科普成果的最终标志。科普过程要提供方便、可行、有效的心理健康行为指导，并提供具体的心理技能辅导训练，让公众能够切实改善自己的行为，最终提升心理健康素养。

6.2 心理科普目标明确指向全民健康、全面健康

（1）宣教式科普转向服务式科普。健康中国的内涵决定了广大公众是心理健康知识的真正用户。心理科学普及是一种媒介，它架起科学与公众之间的桥梁，沟通专业人员与一般公众之间的隔阂。这就需要心理科普者走下宣讲台，树立服务意识，切实倾听公众需求，从而有助于建立普惠公众的全民健康。

（2）专家型科普转向社会化科普。我国政府长期以来重视科学普及工作，有专门负责科普工作的部门和人员推动相关工作。而在转型期的中国，科学家的主动行为、NGO（非政府组织）的发展、企业的参与、媒体的参与都极大的影响了科技信息的流动速度与互动方式。公众对心理知识普及的渴求多元化的，而只有多元化的科普团队才可以满足多元化的需求。科技工作者、专业科普工作者、媒体工作者需要形成科普共同体，用社会化的组织方式整合优势资源，开展多种形式的心理健康普及工作。

（3）普适性科普转向精准性科普。科普工作常常需要把专业术语“翻译”成日常用语，科普内容因为“翻译”而受到限制，而且由于互动不足的原因常常首选普适性内容进行宣讲。实际上在科学知识没有到达公众的大脑之前，公众由于自己生活环境和经验的影响，已经对自然存的各种事物形成了自己的认识和看法，不同受众的基础和诉求差异已越来越大。因而，普适性的科普内容与方式越来越不能达到科学传播的预期效果。科普共同体的形成与信息技术的应用为科普工作提供了有力支持，精准化科普将成为发展趋势。

6.3 个体心理健康维护与社会心理健康促进相结合

心理科普的基本对象是每一位个体，维护提升个体心理健康是最基本、也最直接的目标。而社会是由个体组成的，全社会的心理健康促进是更高级、更重要的目标。心理健康知识与技能不仅要通过个人积极发挥，更要在社会大人群良好心态上得以体现。

心理健康促进的技术手段可以在教育、医疗、生产管理等领域得以使用，并通过长效机制逐步改善社会心态。同时，很多心理技术还可以在危机处理、公共管理、社会心理建设等多方面实战应用，提升社会整体管理水平与效果。

6.4 心理科学的服务应用是最好的普及

健康不能只停留在理念，更重要的是投入实践，同时体验的积淀会进一步提升理念。讲一万句话不如做一件实事，面向公众心理健康需求提供贴心、贴身服务是提高公众心理健康素养的关键举措。将心理科学应用到千家万户，服务到社会公众的手中身边，自然会带动公众应用科学规范的心理知识技能进行自觉心理建设，从而实现心理健康的大目标。

心理科学的普及过程正是心理科学的服务应用过程。这一方面需要心理专业工作者切实转化已有科学成果，真正尊重公众需求、服务到位；另一方面也对心理科学研究人员提出更高要求，只有把具体问题的机制原理探索清楚，才能指导公众科学应对。心理大科普将在

一线服务与基础研究之间搭建起通畅的桥梁，真正形成心理健康问题研究与解决的闭环，从而进一步促进心理科学的健康发展。

心理科学的服务应用越广泛、越为公众所接收，心理科学普及就越有成效，心理科学研究发展的原动力就越强劲。走出学术象牙塔，进入寻常百姓家。服务应用是最好的心理科学普及，必将有力推动实现健康中国的宏伟目标。

参考文献

- Whiteford H A, Degenhardt L, Rehm J, et al. Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*, 2013, 382(9904): 1575-1586.
- Wang C W, Chan C L W, Yip P S F. Suicide rates in China from 2002 to 2011: an update. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 2014, 49(6): 929-941.
- Yang G, Wang Y, Zeng Y, et al. Rapid health transition in China, 1990-2010: findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*, 2013, 381(9882): 1987-2015.
- WHO. Mental Health and Development: targeting people with mental health conditions as a vulnerable group. Geneva: World Health Organization and Mental Health and Poverty Project, 2010.
- Luo J, Wang L G, Gao W B. The influence of the absence of fathers and the timing of separation on anxiety and self-esteem of adolescents: a cross-sectional survey. *Child Care Health Dev*, 2012, 38(5): 723-731.
- Wang L, Luo J, Bai Y, et al. Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research & Theory*, 2013, 21(1): 62-69.
- Wang L, Luo J, Luo J, et al. The effect of Internet use on adolescents' lifestyles: A national survey. *Computers in Human Behavior*, 2012, 28(6): 2007-2013.
- Patel V, Lund C, Hatherill S, et al. Mental disorders: Equity and social determinants. *Equity Social Determinants & Public Health Programmes*, 2010.
- Lund C, Silva M D, Plagerson S, et al. Poverty and mental disorders: breaking the cycle in low-income and middle-income countries. *Lancet*, 2011, 378(9801): 1502-1514.
- Mani A, Mullainathan S, Shafir E, et al. Poverty impedes cognitive function. *Science*, 2013, 341(6149): 976-980.
- Vohs K D. The Poor's Poor Mental Power. *Science*, 2013, 341(341): 969-970.
- Haushofer J, Fehr E. On the psychology of poverty. *Science*, 2014, 344(6186): 862-867.
- 李智聪. 未成年人心理健康服务状况调查及体系建构. 苏州大学, 2010.
- 许国勤, 陈志青. 512例躯体疾病患者伴发精神障碍的会诊资料分析. *中国心理卫生杂志*, 2005, 19(8): 567-568.
- 锁才跃, 沈卫群, 马敏麟. 综合性医院内精神科会诊的回顾性分析. *中国现代医生*, 2009, 47(1): 37-38.
- 姜荣环, 周沫, 党卫民, 等. 北京市某精神病医院541例联络会诊患者的特点分析. *中国心理卫生杂志*, 2009, 23(9): 613-615.
- 赵晓晖, 洪霞, 史丽丽, 等. 某三级甲等综合医院住院患者精神科会诊3年资料分析. *中国心理卫生杂志*, 2011, 25(1): 30-34.
- 荆其诚, 张厚粲, 徐联仓, 等. 中国心理学的未来发展——中国心理学会会士论坛. *心理学报*, 2006, 38(4): 475-479.
- 刘华杰. 科学传播的三种模型与三个阶段. *科普研究*, 2009, 4(02): 10-18.
- 任福君, 翟杰全. 我国科普的新发展和需要深化研究的重要课题. *科普研究*, 2011, 6(05): 8-17.
- 肖水源. 我国精神卫生服务面临的重要挑战. *中国心理卫生杂志*, 2009, 19(12): 844-847.
- Jorm A F, Korten A E, Jacomb P A, et al. "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 1997, 166(4): 182-186.

Popularization of Psychological Science and Construction of Healthy China

Gao Wenbin Fan Chunlei Wang Ligang Tao Ting

(Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101, China)

Abstract The practice of mental health is a significant part of “Healthy China 2030” program, and it is also a critical guarantee in the construction of healthy China. Popularization and promotion of mental health knowledge is the kernel route in enhancing the quality and level in practice of mental health. At present, certain achievements have been made in the popularization of mental health in our country. However, there are also some limitations in the crew, contents, and methods of the scientific popularization. Therefore, the gradient integration of first-line professionals, scientific popularization specialists, and science researchers, the integration of co-construction and sharing of resources and new media platforms, as well as the full life cycle in scientific periodicals contents and precise match to various demands should be realized in psychological science popularization. In the future, “Trilogy” of Mental Health Literacy construction, which including knowledge popularization, concept promotion, and behavior improvement, should be pulled off. At the same time, the mode of psychological science popularization should be transformed to service-focused. To promote the construction of healthy China effectively, the best popularization of psychological science is application service.

Keywords healthy China, mental health, scientific popularization, outline of science popularization

高文斌 中科院心理所研究员。中国心理学会心理学普及工作委员会主任、医学心理学专业委员会委员，中国心理卫生协会青少年心理健康专业委员会副主任，国家标准委心理咨询服务标准化分技术委员会副秘书长。主要研究领域包括：心理健康促进，心理评估诊断技术，儿童青少年心理发展与干预，以及心理科学传播研究等。E-mail: gaowb@psych.ac.cn

Gao Wenbin Ph.D., Full Professor from Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences. He is the director of the Committee of Popularization of Psychology, Chinese Psychological Society (CPS), the member of the Committee of Medical Psychology, CPS, and the deputy director of the Committee of Youth Mental Health, Chinese Association for Mental Health. He also serves as the deputy secretary-general of the Technical Committee for Psychological Consultation Service Standardization of Standardization Administration of China. His main research topics include mental health promotion, psychological assessment, and psychological science communication. E-mail: gaowb@psych.ac.cn