

# 心理急救在社区中的普及现状、挑战与对策

贺琬瑜, 刘思言, 刘黎\*

浙江万里学院, 浙江宁波 315100

DOI:10.61369/EDTR.2025040024

**摘要**：心理急救作为紧急情况下的初步心理支持，对维护个体心理健康至关重要。心理急救的全民科普不仅是时代发展的必然要求，也是构建健康、和谐社区的重要途径。本研究基于宁波市五个社区的实地调研，结合414份有效问卷的分析，深入探讨心理急救在社区中的普及现状、面临的挑战及相应的解决策略。研究发现，当前社区在心理急救知识普及方面存在居民认知不足、科普资源适配度低、传播途径结构性失衡以及社会协作机制不完善等问题。针对这些问题，本研究提出了一系列切实可行的对策建议，包括采用分层精准普及策略、强化线上线下资源与渠道建设、进行系统化能力建设等。

**关键词**：心理急救；社区普及；实证研究

## The Current Status, Challenges, and Countermeasures for the Popularisation of Psychological First Aid in Communities

He Wanyu, Liu Siyuan, Liu Li\*

Zhejiang Wanli University, Ningbo, Zhejiang 315100

**Abstract**：Psychological First-aid(PFA), as initial psychological support in emergencies, is crucial for maintaining individual mental health. The universal popularization of PFA is not only an inevitable requirement of the times but also an important way to build healthy and harmonious communities. Based on field research in five communities in Ningbo and the analysis of 414 valid questionnaires, this study explores the current status, challenges, and solutions for the popularization of PFA in communities. The study finds that there are several issues in the popularization of PFA knowledge in communities, such as insufficient public awareness, low matching degree of popular science resources, structural imbalance of dissemination channels, and incomplete social collaboration mechanisms. In response to these issues, the study proposes a series of feasible countermeasures, including adopting stratified and precise popularization strategies, strengthening the construction of online and offline resources and channels, and conducting systematic capacity building.

**Keywords**：psychological first-aid; community popularization; empirical research

### 引言

近年来，心理健康问题和心理危机救援日益受到国家的重视和社会的广泛关注<sup>[1,2,6]</sup>。随着生活节奏的加快和社会压力的增大，心理健康问题不仅影响个体的生活质量，还可能引发一系列社会问题。心理急救作为一种紧急情况下的初步心理支持手段，对于缓解个体心理压力、应对突发事件具有重要意义<sup>[3]</sup>。然而，当前心理急救在社区中的普及程度仍然较低，居民对心理急救的认知和应用能力亟待提升。

### 一、研究现状

心理急救的概念最早源于对战争和自然灾害中幸存者的心理干预研究，是指在个体经历心理创伤或危机时，提供及时、有效的心理支持，帮助其稳定情绪，恢复心理平衡<sup>[3]</sup>。近年来，随着心理健康意识的提升，心理急救逐渐被应用于社区、学校和工作

场所等多个领域<sup>[4,5]</sup>。研究表明，心理急救能够有效缓解个体在危机情境下的心理应激反应，减少心理创伤的长期影响<sup>[3-5,7]</sup>。尽管心理急救的重要性日益受到关注，但其在社区中的普及仍面临诸多挑战<sup>[5,7]</sup>：例如认知度不高、培训门槛高、多元化科普资源缺乏等。在推进心理急救普及的过程中，国内外学者也提出了多种策略<sup>[3,4,8-10]</sup>：比如引进科学系统的心理急救培训课程、开发虚拟系

基金项目：本研究受浙江万里学院大学生创新创业训练计划项目资助（项目编号：S202310876098）。

作者简介：

贺琬瑜，浙江万里学院本科生。

刘思言，浙江万里学院本科生。

通讯作者：刘黎，浙江万里学院心理健康教育与指导中心教师。

统进行模拟训练、建立多方合作支持网络等。

本研究旨在通过实证调研，分析心理急救在社区中的普及现状，探讨其面临的挑战，并提出针对性的解决对策，以期在社区心理急救的普及提供实践参考和策略指导。

## 二、研究方法

本研究采用多元化的研究方法，包括问卷调查、深度访谈和实证分析，以确保研究结果的全面性和可靠性。

### （一）问卷调查

问卷调查是本研究的主要数据收集方法之一。研究团队设计了一份包含个人基本信息、心理急救知识认知、态度和行为等方面的调查问卷，并在宁波市五个社区进行了线上线下同步发放。问卷内容涵盖了以下几个方面：

1. 个人基本信息：包括年龄、性别、职业、教育程度等。
2. 心理急救知识认知：包括对心理急救基本概念、基本原则、紧急情况识别等方面的了解程度。
3. 心理急救态度：包括对心理急救重要性的认同度、对心理急救知识获取的意愿等。
4. 心理急救行为：包括是否接受过心理急救培训、是否在日常生活中应用心理急救知识等。

最终收集到414份有效问卷，其中男性148人（35.7%），女性266人（64.3%），年龄分布从12岁以下到66岁以上，涵盖了不同职业和教育背景的居民。

### （二）深度访谈

深度访谈旨在获取社区工作人员对心理急救知识普及现状的真实见解。研究团队选取了宁波市的五个社区，对社区工作人员进行了半结构化访谈。访谈内容包括社区心理急救资源的配备、居民对心理急救的认知度、社区在心理急救方面的实践经验及面临的挑战等。

访谈对象主要包括社区工作人员、心理咨询师和社区志愿者。访谈内容围绕以下几个方面展开：

1. 社区心理急救资源配备：社区是否设有心理咨询室、心理咨询师的配备情况、心理急救培训资源的获取途径等。
2. 居民对心理急救的认知度：居民对心理急救基本概念的了解程度、对心理急救重要性的认同度等。
3. 社区在心理急救方面的实践经验：社区在心理急救知识普及方面采取的措施、成功案例及经验教训。
4. 社区在心理急救方面面临的挑战：社区在心理急救知识普及过程中遇到的主要问题、资源匮乏的具体表现、文化差异对普及工作的影响等。

### （三）统计分析

统计分析部分，研究团队运用SPSS软件对问卷数据进行了处理和分析。采用的分析方法包括交叉分析、方差分析和聚类分析，旨在探究不同变量之间的关系，评估心理急救知识的普及程度，并提出针对性的建议。

1. 交叉分析：本研究中将问卷中的多选题与被调查居民的人口特征相交叉，进一步分析探究居民对心理急救知识的了解程

度，提高数据分析深度，揭示不同题目间的关联，增加对数据的理解。

2. 方差分析：本研究中通过F检验等统计方法判断调查对象在不同水平上，认为心理急救知识的有用程度上存在的差异是否有显著性。

3. 聚类分析：本研究中通过聚类分析判断居民对主动分享心理急救知识的主观意愿性。

## 三、研究结果

### （一）心理急救知识普及现状

研究结果显示，尽管社区在心理急救知识的普及方面做出了一定努力，但居民对心理急救的认知程度仍然较低。根据问卷统计，仅有16.4%的居民表示“了解很多，认识到其重要性”，而34.3%的居民仅“了解一些，知道它的基本概念”，24.4%的居民“了解一点，但不太清楚其具体重要性”，另有24.9%的居民“了解很少”或“完全不了解”。值得注意的是，居民对心理急救知识的有用程度评价较高，五项核心内容（心理急救基本原则、紧急情况识别、有效沟通、情绪支持、专业帮助引导）的均值介于3.81-3.97（满分为5），且方差分析显示无显著差异（ $F=1.16$ ， $P=0.327$ ）。这表明居民普遍认可心理急救知识的重要性，但实际掌握程度有限。

### （二）心理急救知识普及的挑战

研究结果显示，心理急救在社区中的普及面临多重挑战。首先，居民认知存在明显偏差：检验性分析显示，仅50.5%的居民正确掌握心理急救基本原则，22.9%的居民误认为其目的是“治愈心理疾病”，而非提供紧急援助；此外，46.9%的居民对“心理急救需专业人士完成”持赞同或不确定态度。其次，资源与传播渠道结构性失衡：深度访谈发现，社区心理咨询室覆盖率虽达100%，但平均利用率不足30%，78.3%的社区工作人员反映居民因“隐私顾虑”（42.1%）和“专业性质疑”（36.2%）拒绝使用服务，居民对社区资源的信任度低，62.6%的受访者更倾向寻求外部专业帮助；同时，66岁以上居民中62%依赖亲友传播心理知识，但社区缺乏针对性的线下渠道。最后，协作机制缺失：深度访谈揭示，学校-社区-医疗机构联动机制不完善，导致社区青少年心理急救场景的识别率较低、及时干预和转介率低下。

### （三）心理急救知识普及的策略分析

研究结果显示居民对不同心理急救知识普及路径的显著偏好：在普及途径选择上，“学校开设心理急救相关课程、活动”被选率最高（78.7%），尤其受到12岁以下儿童和13-65岁群体的广泛认同；在获取信息渠道上，社交媒体（微信、抖音、小红书等）是居民获取心理健康信息的绝对主渠道（80.9%居民选择），除离退休人员外，该渠道在不同职业群体中均占据主导地位。同时，研究还发现居民主动分享传播意愿较低：聚类分析显示，仅9.4%的居民属于“高关注、高了解、高主动”群体，而60.9%的居民在主动分享方面表现消极，多数居民对于主动关注身边人的心理健康状况、了解分享相关资讯等的主观意识不全面，有待进

一步提高；主动分享的居民在分享心理健康信息时，“自我成长与心理发展”（68.1%）和“心理健康知识与技巧”（67.4%）是两类最常被分享的内容，高学历群体（本科及以上）尤其倾向于分享前者。这些偏好数据共同指向一个核心路径需求：线上渠道（社交媒体、在线教育）结合人群分层和精准场景化内容是未来普及工作的关键策略。

#### 四、讨论

本研究通过实证调研揭示了宁波市社区心理急救普及的三大核心问题：认知与实践脱节、资源分配不均、主动参与不足。与既有研究一致，居民对心理急救的价值认同未能转化为知识储备，凸显了普及策略的针对性不足。未来工作需结合社区实际，将分层教育与资源整合作为重点方向。

首先，采用分层精准普及策略：针对不同群体特点和使用场景设计差异化方案。例如，针对青少年侧重学校课程，针对中青年群体侧重网络社交媒体、针对老年人侧重家庭成员间宣传。同时开展针对性公众教育活动，重点纠正“心理急救仅限专业人士”等认知偏差。

其次，强化线上线下资源与渠道建设：加强社区宣传，通过

制作宣传册、海报、视频等多媒体材料，并利用社区活动、微信公众号等渠道，广泛宣传心理急救知识。重点加强社交媒体宣传（契合80.9%居民信息获取习惯），并大力开发在线教育资源（70.4%居民认可此形式），解决资源获取难题。

最后，进行系统化能力建设：加强社区与学校、医疗机构及其他社会组织的合作，形成更有力的支持网络；通过引入专业机构合作，引进科学系统的心理急救培训课程，构建系统培训体系，提升社区工作人员和居民的心理急救能力。

#### 五、结论及未来展望

心理急救作为一种紧急情况下的初步心理支持手段，对于维护个体心理健康具有重要意义，心理急救的社区普及是构建社会心理服务体系的关键环节。本研究通过实地调研和数据分析，揭示了心理急救在社区中的普及现状及其面临的挑战，提出的分层策略、渠道强化和能力建设对策，可为同类地区提供参考，但需在更广泛情境下验证其有效性。政策层面建议将心理急救能力纳入社区工作人员培训体系，并支持开发标准化、易获取的在线教育资源库，以制度和技术双重保障促进长效发展。

#### 参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部 (2023). 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划 (2023-2025年)》的通知.
- [2] 全国人大常委会办公厅. (2024). 中华人民共和国突发事件应对法.
- [3] (美) 埃弗利 Everly, George S., Jr., (美) 拉汀 Lating, Jeffrey M. 约翰斯·霍普金斯心理急救指南 [M]. 科学出版社, 2021.
- [4] 吕淑荣, 何燕玲. 精神健康急救培训项目及其本土化 [J]. 中国心理卫生杂志, 2023, 37(6).
- [5] 杨佳欣, 廖小利, 付熙, 等. 心理健康急救: 一项有效的公共卫生干预 [J]. 中国临床心理学杂志, 2021(1):209-213.
- [6] 王丹, 王越, 刘海霞. 突发性灾难重大事件后公众对心理服务的认知和需求 [J]. 灾害学, 2021, 36(1):153-156.
- [7] Wang L, Norman I, Xiao T, et al. Psychological First Aid Training: A Scoping Review of Its Application, Outcomes and Implementation. [J]. Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI), 2021, 18(9):4594.
- [8] Mental Health First Aid Australia. <https://mhfa.com.au/our-impact/our-global-impact>.
- [9] Ni, Chung-Fan, et al. Diversity and Training Delivery Trends in Psychological First Aid During COVID-19: Implications for Researchers and Practitioners [J]. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 2024, 16(2):225-232.
- [10] Santa-Cruz J et al (2022). Mobilizing digital technology to implement a population-based psychological support response during the COVID-19 pandemic in Lima, Peru. Global Mental Health, 2022, 9:355-365.