

中国健康心理学的研究方向及路径

马黑阿乐

西昌民族幼儿师范高等专科学校, 四川 西昌 615000

DOI: 10.61369/SSSD.2025070004

摘 要 : 健康心理学作为一门关注心理与健康关系的交叉学科,在当今社会具有重要意义。随着人们生活水平的提高和健康观念的转变,对身心健康的重视程度日益增加,健康心理学的研究也愈发受到关注。基于此,本文针对中国健康心理学展开研究,探究了当前健康心理学在预防疾病、促进健康、提升生活质量等方面的重要作用,并结合跨学科合作、人才培养、实践应用等提出相应的研究路径,以期推动中国健康心理学的发展,助力健康中国建设。

关 键 词 : 健康心理学;研究方向;研究路径

Research Directions and Paths of Chinese Health Psychology

Ma Hei'ale

Xichang Nationalities Kindergarten Teachers College, Xichang, Sichuan 615000

Abstract : As an interdisciplinary subject focusing on the relationship between psychology and health, health psychology is of great significance in today's society. With the improvement of people's living standards and the transformation of health concepts, the emphasis on physical and mental health is increasing, and research on health psychology has attracted more and more attention. Based on this, this paper conducts research on Chinese health psychology, explores the important role of current health psychology in disease prevention, health promotion, and quality of life improvement, and proposes corresponding research paths in combination with interdisciplinary cooperation, talent training, and practical application. It is expected to promote the development of Chinese health psychology and contribute to the construction of Healthy China.

Keywords : health psychology; research directions; research paths

引言

在中国,健康心理学的发展不仅有助于提升国民的心理健康水平,也对促进社会和谐、推动健康中国战略的实施起着关键作用^[1]。大量研究表明,人们对健康的认知、情绪以及日常行为习惯等,与身体生物学因素一样,对健康的维系或破坏起着重要作用。随着社会经济文化的快速发展,人们面临着前所未有的健康挑战。城市化进程的加快导致生活节奏日益紧张,工作压力、生活压力不断增大;人口老龄化带来的老年健康问题也愈发突出。这些都为健康心理学的发展提供了广阔的空间,也对健康心理学的研究提出了更高的要求。因此,展开对中国健康心理学的研究,具有重要意义。

一、研究方向

(一) 老年健康心理

随着人口老龄化的加剧,老年群体的健康问题成为社会关注焦点。根据第七次全国人口普查数据,我国60岁及以上人口已达2.64亿,占总人口的18.70%。老年期身体机能逐渐衰退,同时面临退休、亲友离世等生活事件,极易产生孤独感、抑郁情绪等心理问题。

关于老年人心理健康问题及其影响因素的研究,可先从生理因素导致的心理变化开始阐述,如神经递质的改变(老年性大脑衰退)、慢性疾病的影响等会对老年人的心理产生扰动;从认知

及自我认知能力的变化等可能影响老年人的心理(记忆力、听力下降等)、老年社交圈变小及社会支持力度下降等都可以导致老年人出现不同程度的心理健康问题^[2]。通过构建综合模型,建立全面的理论来完善其复杂关系并为下一步精确处理提供基础理论支持。

在干预措施上,可以运用认知行为治疗帮助老人识别、纠正不良认知和不良行为。例如对于抑郁症的老人,向老人教授如何理解自己的消极认知、学会以更加积极的方式处理困境,来提升其心境水平。通过团体心理辅导,给予老年人社交氛围,增强互相支持的意识,缓解孤独感。鼓励老年人参加丰富的趣味性活动,如组成兴趣小组、开展心理健康讲座活动等,有助于提升自

我调节能力,提高生活质量^[3]。同时,也可以运用一些现代技术,如开发老年心理健康APP,内容有心量表、咨询服务和放松训练,老人随时随地享受需要的支持服务。

（二）治未病健康心理服务

《黄帝内经》中“治未病”思想源远流长,强调预防胜于治疗。在现代社会,不健康行为导致慢性疾病高发,而慢性疾病医疗支出占比大。有研究显示,约80%的慢性疾病与生活方式相关。健康心理学在此方面可发挥关键作用。

以青少年心理健康为例,深入研究青少年形成不良习惯的原因,有非常重要的意义。青少年由于好奇心强,随性较强,经常受到社会一些不良影响而滋生恶习。为此,有必要进行社会追踪,并从发生此类情况的家庭环境、朋友以及媒体信息等的影响进行分析,从而提出相应的防范对策。在幼儿阶段进行相应的心理健康的宣教,可将其列入学校的课程,用生动的活动、游戏等形式将相应的健康知识灌输给孩子们,以培养其健康的生活方式,如饮食结构合理、作息有节、锻炼适度等^[4]。围绕“治未病”的理念利用各种途径宣传开去,增强群众健康管理的自主观念,比如通过开健康讲座、写健康科普文章、制作公共宣传板等方式向群众传达健康活动的好处,提高自身的信心等,如可以提倡每天走一万步、健康饮食金字塔等健康理念,鼓励群众主动进行自己的健康管理;还可以借助医疗机构组织患有慢性疾病的危险人群进行心理疏导,帮助他们调整不利于自身健康的生活习惯,降低疾病风险等。

（三）职业健康心理

在社会结构城市化和分工精细化背景下,劳动者职业健康问题日益凸显。长时间高强度工作、职场人际关系复杂等给劳动者带来巨大压力。调查显示,约70%的职场人存在不同程度工作压力,职业倦怠发生率较高。研究各行各业从业者的劳动压力产生的程度,并由此对他们的身体健康状况产生的影响,是需要进一步对职业健康心理学进行研究和分析的内容。比如,对于类似于软件研发等需要较高智力的从业人员而言,可能会因为工作压力大、科学技术更新换代频率高的特点,造成焦虑情绪和睡眠障碍的情况^[5];同样的,对于建筑工这种较为体力劳动性质的从业人员来说,他们的劳动强度较高,工作环境条件也会受到某种程度的影响,因此他们的身体负担会较大,情感则可能会比较消极。因此我们也可以构建某种压力评价模式,用以对各类劳动从业人员所承受的劳动压力等级进行评定,从而为他们采取应对措施提供帮助。从企业的层面,改革企业的管理制度、流程,工作职责分配适当避免加班现象的发生;改进绩效测评制度从而减轻员工的负担;建设积极的工作氛围、加强沟通协作能力、改善人际关系等方面,建立EAP员工心理支持项目,为员工提供心理辅导及减轻员工压力的课程等,通过提高员工的工作满意度增加其对工作喜爱的情感;个人方面,帮助员工提升抗压能力、学习如何面对压力,通过培训让员工了解时间管理、管理情绪的方法技巧,以更好地应对工作的挑战。

（四）消费心理与健康

在新时代,消费模式深刻影响人们生活方式和健康。社交媒

体普及带来网络消费热潮,但过度使用易导致心理问题。研究表明,约30%的社交媒体重度使用者存在焦虑、抑郁等情绪。同时,饮食消费习惯与健康密切相关,暴饮暴食、高糖高脂饮食引发肥胖等健康问题^[6]。健康心理学可深入研究消费者行为心理机制。对网络消费、餐饮消费的行为决策进行分析,讨论广告宣传、朋友影响及个人价值观等因素对消费者网络消费及餐饮消费的影响,针对网络超消费,分析超消费的成因并提出解决方案,如认知行为疗法、增加消费提示等。在饮食消费方面,开展了饮食消费行为受健康教育影响消费者实现健康饮食的活动,形成了健康饮食观念和饮食方式。另外,与企业合作推进健康消费品的研发普及。鼓励企业推广低糖、低脂、低盐食品,改进包装设计,突出健康宣传提示,引导消费者选择健康产品。也可以进行政策性指导,如给予健康食品税收优惠等形式推进健康的消费环境的建设。

二、研究路径

（一）跨学科合作

健康心理学是多学科交叉领域,加强跨学科合作至关重要。第一,与医学领域合作,借助医学先进技术和临床资源,开展身心疾病研究。例如,与神经内科合作研究心理因素对脑卒中康复影响,通过脑成像技术分析大脑神经机制,制定心理干预方案,促进患者康复。第二,与社会学合作,研究社会文化、社会支持等对心理健康的影响。如探讨不同文化背景下老年人心理健康差异,分析社会支持网络对职场人压力缓解作用,为制定针对性干预措施提供社会层面依据^[7]。第三,与计算机科学合作,利用大数据、人工智能技术开展心理健康研究。通过分析社交媒体数据,监测公众心理健康状况,预测心理问题风险;开发智能心理健康评估工具,提高评估准确性和效率。

（二）人才培养

培养高素质健康心理学专业人才是推动学科发展的关键。第一,加大高等教育人才培养力度。在高等教育中,优化课程设置,开设跨学科课程,如医学心理学、社会心理学、健康行为学等,拓宽学生知识面。加强实践教学,建立实习基地,让学生在医疗机构、企业、社区等场所参与实践,提升专业技能^[8]。第二,开展在职人员培训。为咨询医生、医生和企业人力资源管理者们提供继续教育培训课程,以更新知识和提升其健康管理技能,通过开展各种讲堂、讲座、在线教育等,并邀请国内外有关健康发展的知名专家学者讲授其健康发展的研究进展和实施应用实践。例如,根据医护人员的职业需求,可以设置健康心理学,让他们更了解心理因素与疾病发生的相关性,让其能进一步提高对病人心态的敏感性以及其应对手段和方法。对于人力资源管理者,也可以学习有关职业健康心理学,从而进一步有效地管理员工们的因工作带来的职业疲劳等压力等。

（三）实践应用推广

将健康心理学研究成果广泛应用于实践是学科发展的根本目的。在线下社区设立心理健康服务中心,向社会提供心理咨询服

务、心理检测和健康讲座等服务。同时关注老人心理健康教育、职场人士减压工作坊、青少年心理健康教育。对组织而言,全面推广开展 EAP 应用,以帮助员工缓解工作压力,提升员工工作满意度和效率^[9]。对医院而言,实行心理诊室计划,将心理检测、诊治融入疾病诊断中,更好地恢复患者身心状态。最后通过网络手段,扩大在线心理服务范围,增加在线心理服务影响,提升在线心理服务实际效用和便捷性。

（四）政策支持与保障

政府部门应制定相关政策,支持健康心理学发展。第一,加大科研经费投入,设立专项科研基金,鼓励科研人员开展创新性研究。出台政策规范心理健康服务行业,加强行业监管,保障服务质量。第二,制定心理健康服务机构的准入标准和服务规范,对心理健康服务人员的资质进行严格审核和管理,建立健全行业自律机制和投诉举报制度,打击违法违规行为。例如,规定心理咨询师必须具备相应的专业学历和职业资格证书,定期参加继续教育,确保其服务水平^[10]。第三,推动健康心理学知识普及,将其纳入全民健康教育体系,提高公众对心理健康的重视程度。

在学校、社区、企业等场所开展心理健康宣传教育活动,通过电视、广播、报纸、网络等媒体普及心理健康知识,引导公众树立正确的心理健康观念,主动寻求心理健康服务。在人才培养方面,制定优惠政策,吸引和留住专业人才,为健康心理学发展提供政策保障。

三、结语

综上所述,健康心理学的发展对于提升国民心理健康水平、促进社会和谐、助力健康中国建设具有不可替代的作用。中国健康心理学的研究应立足于当前社会情况和实际需求,关注各个领域人群的综合情况,通过跨学科合作、人才培养、实践应用推广以及政策支持等路径,能够有效推动学科发展。随着社会的发展和人们对健康需求的不断提高,健康心理学将面临更多机遇和挑战,需要各界共同努力,深入探索研究方向,优化研究路径,为我国健康事业发展贡献更多力量。

参考文献

- [1] 梁秀玲,万崇华,褚成静.健康中国背景下基于“五个一”医学人文课程建设——以“健康心理学”为例[J].教育教学论坛,2024,(51):161-164.
- [2] 李建明,李薇,毛富强,等.中国健康心理学的研究方向及路径[J].中国健康心理学杂志,2024,32(08):1121-1128.
- [3] 刘芳丽.健康文化知识网络传播对养成健康心理观念的影响——评《健康心理学》[J].新闻爱好者,2018,(04):105.DOI:10.16017/j.cnki.xwzh.2018.04.033.
- [4] 王亚琼,欧阳艳琼.积极健康心理学内容的延伸和拓展(PERMA)下心理干预对复发性流产患者心理弹性及家庭功能的影响[J].中国健康心理学杂志,2023,31(08):1186-1191. DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2023.08.014.
- [5] 唐倩.功能对等理论下《职业健康心理学要点》(4-6章)翻译实践报告[D].暨南大学,2022.DOI:10.27167/d.cnki.gjnu.2022.000721.
- [6] 倪娜,柳强,霍涌泉.健康心理学:理论模式与实证研究的积极进展[J].江苏师范大学学报(哲学社会科学版),2017,43(04):127-134.DOI:10.16095/j.cnki.cn32-1833/c.2017.04.020.
- [7] 李蔷.积极心理学视域下中华优秀传统文化思想研究——评《中华优秀传统文化与健康心理学》[J].语文建设,2021,(03):86.DOI:10.16412/j.cnki.1001-8476.2021.03.027.
- [8] 李相晋.积极心理健康教育中传统文化融入研究——评《中华优秀传统文化与健康心理学》[J].中国食用菌,2020,39(07):258.
- [9] 李岩.凝聚学术力量破解情绪之谜——全国第一届情绪与健康心理学学术研讨会纪要[J].心理与行为研究,2016,14(01):142-144.
- [10] 何安明,包灿灿,惠秋平.把言情绪、共话健康——全国第五届情绪与健康心理学学术研讨会综述[J].心理学探新,2019,39(03):287-288.