

第一章 绪论

考点一：健康的概念

1、定义：WHO，1948年，《组织法》中的三维健康观：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会幸福的完满状态”。

考点二：影响健康的因素

1、行为与生活方式因素：比例最高。

2、环境因素：自然环境和社会环境（社会制度、法律、经济、文化、教育、工作环境、家庭环境、人际关系）。

3、生物学因素：病原微生物（传染病、感染性疾病）、遗传、生长发育、衰老等。

4、卫生服务因素：指卫生机构和卫生专业人员为了防治疾病、增进健康，运用卫生资源和各种手段，有计划、有目的地向个人、群体和社会提供必要服务的活动过程。

考点三：健康教育与健康促进

1、相关概念：

健康教育	概念：是通过信息传播和行为干预，帮助个人和群体掌握卫生保健知识、树立健康观念、自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动与过程。<u>其着眼点是促进个人或群体改变不良行为与生活方式。</u>
健康促进	- 概念：是促进人们维护和提高他们自身健康的过程，是协调人类与他们环境之间的战略，规定个人与社会对健康各自所负的责任。 <u>活动领域：建立促进健康的公共政策；创造健康支持环境；增强社区的能力；发展个人技能；调整卫生服务方向。</u> - 基本特征：涉及整个人群的健康和生活的各个层面；强调一级预防甚至更早阶段；以健康为中心的全民教育，需要社会人群自觉参与；社区和群众参与是健康发展的基础，而人群的健康知识和观念是主动参与的关键；注重调动社会力量，融健康教育、行政措施、环境支持于一体；<u>基本策略是社会动员。</u>

2、健康教育、健康促进与卫生宣传的区别

	卫生宣传	健康教育	健康促进
内涵	信息+宣传	知识+信念+行为改变	健康教育+环境支持
方法	大众传播为主	传播与教育结合，以教育为主	健康教育+社会动员+营造环境
特点	信息单向传播	以行为改变为核心	政府主责、全社会参与、多部门合作，对影响健康因素实施综合干预
效果	舆论单向：卫生知识的积累	知识、信念、行为的变化，带来个体和群体健康水平的提高	个体和群体健康水平的提高，创建健康环境，效果有持久性

考点四：护理人员在健康教育与健康促进中的重要作用及应具备的能力

1、重要作用：

- (1) 护理与健康教育的关系越来越紧密；
- (2) 健康教育与健康促进的理论与实践技能是护理人员提高服务能力的客观需要；
- (3) 护理模式转变体现了健康教育与健康促进的内涵；
- (4) 护理人员是健康教育与健康促进的最佳实践者。

2、能力要求：

- (1) 熟练掌握人际沟通技巧；
- (2) 基本掌握对患者、个人和社区需求评估的技能；
- (3) 基本掌握制定健康教育和健康促进计划的原则与方法以及组织实施计划的基本要求；
- (4) 基本掌握评价健康教育效果的能力；
- (5) 基本具备组织合作与协调能力。

第二章 健康传播

考点一：传播与健康传播

传播	➤ <u>概念</u>：是一种社会性传递信息的行为，是个人之间、集体之间以及集体与个人之间交换、传递新闻、事实、意见的信息过程。 ➤ <u>基本特性</u>：社会性、普遍性、符号性、互动性、共享性。 ➤ <u>分类</u>：自我传播（最基本）、人际传播（最典型）、群体传播、组织传播、大众传播（最发达、最迅速）
健康传播	➤ <u>概念</u>：指以“人人健康”为出发点，运用各种传播媒介渠道和方法，为维护和促进人类健康的目的而制作、传递、分散、交流、分享健康信息的过程。

考点二：传播学模式与传播关系

1、传播模式：为了研究了解传播现象，采用简化而具体的图解模式来对复杂的传播现象、传播结构和传播过程进行描述、解释和分析，以求揭示传播结构内各因素之间的相互关系。

2、拉斯韦尔五因素传播模式：传播者（控制研究）- 信息（内容研究）- 媒介（媒介研究）- 受传者（受众研究）- 效果（效果研究）。

3、传播关系：人们通过信息交流和分享而在传播活动中建立起来的相互关系。

4、传播条件：建立传播关系必须依靠共同经验域、契约关系和反馈。

(1) 共同经验域：“酒逢知己千杯少，话不投机半句多”

(2) 契约关系：主播与听众；咨询医生与求询者。

(3) 反馈：传播者获知受传者接受信息后的心理行为反应。

考点三：人际传播

概念	➤ 也称人际交流，是指人与人之间进行直接信息沟通的一类交流活动。主要通过语言来完成，也可通过非语言的方式进行。
特点	➤ 直接人际传播不需要任何非自然的媒介； ➤ 人际传播活动中交流的双方可以互为传播者和受传者； ➤ 及时收集反馈、及时调和智能传播技巧； ➤ 人际传播的信息量与传播速度：相对而言，其信息量较少，信息覆盖人群范围较小，传播速度慢。 ➤ 多级人际传播的信息质量：<u>信息容易走样。</u>
技巧	➤ 说话技巧、倾听技巧、提问技巧、观察技巧、反馈技巧、非语言传播技巧。 ➤ <u>倾听技巧：</u> ✧ 尽可能多听，留意地听，努力发现对方对某一问题的了解程度和看法； ✧ 不轻易打断对方讲话，耐心等对方讲完； ✧ 始终保持友好和礼貌，利用各种语言和非语言的方式表示在认真听，使对方感受到轻松和受到尊重； ✧ 不急于表达自己的观点，不轻易对对方的话作出评论； ✧ 不应在听对方讲话时被其他事情干扰； ✧ 对敏感的问题，更要善于听出话外音，以捕捉真实的信息。

考点四：群体传播

特点	➤ 信息传播在小群体成员之间进行，这是一种双向性的直接传播； ➤ 群体传播在群体意识的形成中起重要作用。群体意识越强，群体的凝聚力就越强，越有利于群体目标的实现； ➤ 在群体交流中形成的一致性意见会产生一种群体倾向，这种群体压力能够改变群体中个别人的不同意见，从而产生从众行为； ➤ 群体中的“舆论领袖”对人们的认知和行为改变具有引导作用，往往是开展健康传播的切入点。
----	---

考点五：大众传播

概念	➤ 是指职业性信息传播机构和人员通过广播、电视、电影、报纸、期刊、书籍等大众媒介和特定传播技术手段，向范围广泛、为数众多的社会人群传递信息的过程。
特点	➤ 传播者是职业性的传播机构和人员，并需要借助非自然的特定传播技术手段； ➤ 传播的信息是公开的、公共的，面向全社会人群； ➤ 传播信息扩散距离远，覆盖区域广泛，速度非常快； ➤ 传播对象虽然为数众多，分散广泛，互不联系，但从总体上来说是大体确定的； ➤ 传播是单向的，很难互换传受角色，信息反馈速度缓慢而且缺乏自发性。
原则	➤ 传播媒介选择原则：保证效果、针对性、速度快、可及性、经济性。

考点六：影响健康传播效果的因素

健康传播效果	➤ 知晓健康信息（最低）； ➤ 健康信念认同； ➤ 态度向有利于健康转变； ➤ 采纳健康的行为和生活方式（最高）。
影响健康传播效果的因素与对策	➤ 健康传播者方面：做好健康信息的把关人作用；选择合适的传播者，注重树立良好的自身形象、威信与吸引力；提高业务素质，增加与受众及媒体的共同经验范围。 ➤ 健康信息方面：信息内容的针对性、科学性、指导性；使用符号要准确、通用、适合受传者理解与媒介采用；讯息表达形式应根据传播目的和受传者需求而设计。 ➤ 媒介渠道方面：媒介渠道的选择应注意目标人群的适应性；组合策略。 ➤ 受传者（受众）方面：心理：<u>三选择（选择性注意、选择性理解、选择性记忆）</u>，<u>五求（求真、求新、求短、求近、求情厌教）</u>；社会经济文化特征；健康状况。 ➤ 环境方面：自然环境和社会环境。
举例	➤ 低钠盐从“不知名”到“购买行动”，采纳健康新信息传播的步骤： 知晓/了解低钠盐有利于健康 — 喜欢低钠盐 — 偏好低钠盐 — 信服低钠盐有利于健康 — 想要买低钠盐 — 购买和使用低钠盐 — 养成食用低钠盐的生活习惯。

获取完整资料 请下载 APP 或关注公众号



扫码下载 app



扫码关注公众号