

Mc
Graw
Hill Education
Europe, Middle East & Africa

健康心理学丛书

主审/张庆林

健康心理学的 再思考

RETHINKING

[英] Michele L. Crossley 著

李艾丽莎 等 译

HEALTH

PSYCHOLOGY

- ◆ 研究疾病和健康的心理学主流理论和方法有哪些？
这些理论和方法是如何运用的？
- ◆ 怎样才能对当代健康心理学进行批判的“再思考”？
- ◆ 这样的“再思考”对健康心理学的未来意味着什么？

重庆出版集团 重庆出版社

Mc
Graw
Hill

Mc
Graw
Hill Education
Europe, Middle East & Africa

健康心理学丛书

主审/张庆林

健康心理学的 再思考

Rethinking Health Psychology

[英] Michele L. Crossley 著
艾丽莎 等 译

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康心理学的再思考/(英)克劳斯利(Crossley, Michele L.)著;
李艾丽莎等译. —重庆:重庆出版社,2008.7
(健康心理学丛书)
ISBN 978-7-5366-9913-7

I. 健… II. 李… III. 心理卫生—研究 IV. R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第103645号

Michele L. Crossley

Rethinking Health Psychology

ISBN 0-335-20430-9(ph)

Copyright © Michele L. Crossley, 2000

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Chongqing Publishing Group.

本书中文简体字翻译版由重庆出版集团和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

版贸核渝字(2007)第56号

健康心理学的再思考

Rethinking Health Psychology

[英] Michele L. Crossley 著 李艾丽莎 等译

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 傅钟波

责任校对: 郑小石

封面设计: 李 妮

版式设计: 龙鸿丽



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆市长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆市华林印务有限公司印刷

重庆市天下图书有限责任公司发行

重庆市渝中区双钢路3号科协大厦14楼

邮政编码: 400013 电话: (023) 63659849

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 15.5 字数: 200千字

版次: 2008年7月第1版 印次: 2008年7月第1次印刷

印数: 1~3000册

书号: ISBN 978-7-5366-9913-7

定价: 30.00元

如有印装质量问题, 请向重庆市天下图书有限责任公司调换: 023-63658950

版权所有, 侵权必究

丧失健康的人最能够体会健康的宝贵。健康,是最大的幸福,是最大的财富!今天,中国人在温饱问题基本满足之后,享受改革开放 30 年成果的同时,健康就成为了人们普遍关注的话题,成了人们普遍崇尚的价值目标。

“健康”一词在《现代汉语词典》中是指人体生理机能正常,没有缺陷和疾病。近年来,人们逐渐认识到:健康并不仅仅是指身体上的健康。1948 年,世界卫生组织指出:健康是一种身体上、精神上和社会上的完满状态。1978 年,国际初级卫生保障大会上发表的阿拉木图宣言重申:健康不仅是无疾病,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。1989 年,世界卫生组织又进一步深化了健康的概念,认为健康应包括躯体健康、社会适应良好和道德健康。总之,健康的概念已经扩展到心理学的领域。因此,专门研究心理和健康关系的学科“健康心理学”就应运而生。在发达国家,健康心理学已经发展成为一个新兴的职业和行业。

健康心理学的研究近来得到了飞速发展,在运用心理学促进人的身体健康、促进个体的社会适应和人际关系的适应、促进在疾病与伤残等方面的预防和应对等方面,取得了大量的研究成果。让更多的人分享这些成果,普及健康心理学的知识,不仅可以提高人的身体健康、心理健康、道德健康,而且可以提升人的幸福感和生活质量。这也是本套健康心理学丛书的价值所在和出版目的。

本套健康心理学丛书,不仅包括健康心理学知识的阐述,以清晰、严谨、人本的方式解答对于健康极为重要的心理学问题,同样也关注具体的操作技术和实际应用,包含丰富的实例,可读性极强,向读者展示了当代健康心理学的精华。

本套健康心理学丛书,适用于心理学、护理学、医学、社会工作等专业的研究生或具有同等学力在职人士学习,尤其适合正在准备有关健康和幸福的研究课题的人员查阅,也可以作为具有心理学知识基础的大学本科生的学习参考书。

作为心理学工作者,我们深知大众对健康的重视和对健康心理学知识的渴求,这套健康心理学丛书就是我们奉献给读者的雪中炭、旱中露。

参加这套健康心理学丛书的第一批引进著作的翻译工作的人员是:

《外貌心理学》(*The Psychology of Appearance*),陈红,张小红,罗弢,王泉川;

《社会与健康心理学》(*The Social Context of Health*),赵玉芳,张保,孔凡兰,赵守良;

《控制与健康心理学》(*Control and the Psychology of Health*),张劲梅,贺双艳,袁林,王曼,谢沁怡,刘宁,梁娜,颜曦;

《健康心理学的再思考》(*Rethinking Health Psychology*),李艾丽莎,张莉,杜秀敏,李轲,严霞,张颖,黄欣。

由于时间紧迫,水平有限,这套健康心理学丛书的翻译中难免存在许多缺点、错误和疏漏,欢迎同行专家和读者批评指正。

张庆林

2008年6月于西南大学心理学院

这是一套关于健康心理学的全新书系，适用于心理学、护理学、医学及与医学相关的各类专业研究生和继续教育阶段的学习之用，同时也适用于心理学专业本科阶段教学计划中健康心理学课程的教学。目前，健康心理学正在迅速发展成为一个新的研究领域。考虑到与之相伴随的是各种心理学理论和模型被应用于保健领域，探讨病人和残障人群的适应性行为在个人层面和人际层面上的意义，因此健康心理学在未来会有广阔的前景，并且可能发挥重要作用。

本书及时反映了这一发展趋势。作者Michele Crossley对当代健康心理学主流的研究主题和研究方法进行了仔细的思考并提出了一些挑战。主流取向采用定量的方法，重点关注健康行为、不健康行为、干预、病原、预测等概念，忽略了批判性的研究范式，即使用定性的方法探讨健康与疾病的体验及其意义，思考那种将某些行为视为好的行为而加以推广的同时试图改变其他一些行为的做法在道德层面上的含义。本书从下列几个主要研究主题的视角来思考主流取向与批判取向之间的差异，这些主题分别是：保健、痛苦和疾病、护理工作中的人际关系、临终和死亡。

阅读本书并不是一个轻松的过程。阅读本书将会引发您的思考、挑战您的思想并愉悦您的思维。本书是本书系的重要组成部分。

Sheila Payne, Sandra Horn

致 谢

感谢所有的朋友、同事和本书系的两位主编 Sheila Payne 和 Sandra Horn。你们为本书的撰写提供了宝贵的意见和建议。

在此想特别感谢 Nick。在我撰写本书的所有日子里, Nick 把他的生活全部献给了健康心理学! 谨借此机会正式向他表达我的感谢之情。谢谢你, Nick。

Wittgenstein 写道：“心理学包括实验的方法和概念上的混淆。”正是因为研究者们以概念上的混淆为代价发展出了各种实证方法，所以研究者们没有意识到这种错误做法的严重性。

(Ingleby 1981:24)

如果我们想要理解与健康有关的人类行为的本质，那么我们必须抛弃的一个“幻想”是所谓的保持当代心理学“不断发展”的“神话”。这个“神话”就是“相信我们需要的仅仅是更多的‘发现’：那些能够一劳永逸地解决各种争论的重要的新事实就藏在前面拐角处”。

(Ingleby 1983:23)

目 录



第一章 健康心理学的两种研究取向

引言	2
健康心理学主流取向:定义	2
健康心理学主流取向:背景	3
健康心理学主流取向:观点与方法	4
健康心理学批判取向:定义	5
健康心理学批判取向:背景	6
关于本书:用道德的观点重新思考 “技术”问题	10
批判的思维方式:提出问题,但并不必然 有助于发现答案	13
小结	14
讨论	14



第二章 当代社会的健康和疾病

引言	16
背景	16
客体化和生物医学模式	18
解构生物医学模式	21
合理性和国民医疗服务制度的健康改革	23
主体化	29
小结	34

讨论	35
重点阅读	35
推荐阅读	35
注释	36



第三章 重新思考保健的心理学方法

心理学和保健	38
健康心理学的主流取向和保健	39
关于与健康相关的行为和保健的批判性取向： 健康、同一性和文化	40
生存策略：健康和风险	44
健康和风险是在社会中形成的生存策略	54
对那些简单的干预措施提出挑战	61
欢迎讨论	62
小结	65
讨论	66
重点阅读	66
推荐阅读	67
注释	67



第四章 关于疼痛与疾病的健康心理学主流取向研究

引言	70
疼痛、压力和疾病的早期机械模型	70
健康心理学在缓解疼痛与疾病时的作用	72
疼痛、压力和疾病的心理学模型和生物心理社会学 模型的发展	74
疼痛、压力和疾病的生物心理社会学模型的 理论缺陷	76
疼痛、压力和疾病的生物心理社会学模型在研究方法上 存在的问题	77

重新阐述关于疼痛、压力和疾病的研究：	
“急性的”和“慢性的”	79
现代社会中疼痛、压力与疾病的特征及演变	81
小结	82
讨论	83
重点阅读	83



第五章 用批判的观点重新阐述痛苦和疾病研究

引言	86
健康心理学批判取向关于痛苦、压力和疾病研究的	
重新阐述	87
痛苦、不适和自述	88
得到认同：当代健康治疗背景下病人的观点所具有	
的道德功能	90
认识到由不适引起的存在性破坏	92
长期的痛苦和不适的“总体性”影响：	
成为了另外一个人	92
推翻关于时间和未来的诸多设想	94
推翻关于身体的诸多设想	95
推翻关于与他人关系的诸多设想	97
被迫忍受不确定的现状	98
感激生活	99
抵制专业化被认可的需要	101
抵制心理学的发现	102
总结：疼痛、压力、疾病的表征以及在当代社会中的	
转换	108
小结	111
讨论	112
重点阅读	112

推荐阅读	113
注释	113



第六章 心理疾病的治疗方法

引言	116
这是不是心理障碍研究和治疗的一种折中方法	117
心理障碍和生物学观点	117
心理障碍和环境(社会—文化观点)	119
心理障碍和认知—行为观点	122
当代“折中”临床心理学	124
对心理障碍研究的再次批判:	
用诊断性分类来构建一个现实	127
挑战关于“障碍”的建构:	
倾听患者的心声,理解患者	130
心理障碍的存在事实	132
心理障碍,赋予权力,对医学专业化的抵抗	133
对反—精神病学和社会建构主义的抵抗	137
结论	142
小结	144
讨论	144
重点阅读	145



第七章 管理疾病:医患关系

引言	148
医患关系研究的心理学主流取向	148
健康心理学的批判学派与医患关系	150
对医学化的批评	152
其他(辅助性)疗法	154
需要从医学界内部对医学重新赋予道德意义吗?	157
传统医患关系的社会结构	160

关于正规医疗中医患关系的心理社会动力学解释 163

当代医疗系统的变化和客体化的加剧 167

日益发展的科技 170

结论 172

小结 173

讨论 174

重点阅读 174

推荐阅读 174

注释 175



第八章 正视死亡

引言 178

医学与死亡的对象化 179

健康心理学主流取向：

 理性对待临终过程以及失去亲人的体验 181

抵制对死亡、临终过程和失去亲人的体验的医学专业化：

 接受死亡这一存在的事实 186

结束语：我们可以谈论死亡，

 但我们能够忍受死亡带来的恐惧吗？ 190

小结 193

讨论 193

重点阅读 194



结束语 195



参考文献 199



索引 227

【第一章】 健康心理学的两种研究取向

内容提要

◆引言

◆健康心理学主流取向:定义

◆健康心理学主流取向:背景

◆健康心理学主流取向:观点与方法

◆健康心理学批判取向:定义

◆健康心理学批判取向:背景

◆关于本书:用道德的观点重新思考“技术”问题

◆批判的思维方式:提出问题,但并不必然有助于发现答案

◆小结

◆讨论

那天晚上我整晚都在反复阅读我收集到的关于乳腺癌的资料,查找更多的信息……我不停地寻找新资料。那时我没有意识到疾病的生理要素永远无法全面地说明疾病对人的影响。它不能告诉我患上癌症后的生活全貌将会是怎样。光凭知识本身不能控制发生在我身上的变化,但是我坚信掌握这些知识能够使我免于被疾病的强大力量所吞没。

(Mayer 1994:21)

引言

广义上来看,当代健康心理学主要由两种“声音”构成。一种是占主导地位的传统健康心理学“主流”取向。另一种是不怎么为人所熟知但正在渐渐壮大的健康心理学“批判”取向。这两种取向也被称为“科学”取向的健康心理学和“解释”取向的健康心理学(Habermas 1971)。本书在介绍健康心理学的两种主要取向时将交替使用这两类不同的命名。本章将详细介绍这两种主要取向的差异。这些不同点决定了不同取向的健康心理学的研究主题和研究方法,可以说本章关于这两种取向的介绍是本书其他各章论述的基础。本章将重点介绍健康心理学的批判取向和主流取向在一些重要问题上(保健、痛苦、压力、疾病、与健康专业人士的关系、垂死和死亡等)使用了哪些不同的方法。从一个更概括的水平上来说,本书的目标是通过采纳健康心理学批判取向的一些观点,提出一种关于健康心理学的全新定义。为此,我们有必要提出以下几个问题:健康心理学主流取向存在的问题是什么?健康心理学批判取向能够提供何种解决方案?这些方案能够解决这些问题吗?本书将从批判的角度来回答这些问题。在此之前,我们首先需要逐一介绍健康心理学的主流取向和批判取向的定义,阐明这两种取向的理论假设、理论模型和主要研究方法。

健康心理学主流取向:定义

健康心理学的主流取向是指在大学里老师们讲授得最多,临床医生、研

究者和咨询师们使用最频繁的那些理论和技术。健康心理学主流取向基本上以美国心理学界出版的教材为主导,例如 Sheridan 和 Radmacher(1992), Sarafino(1994)和 Taylor(1995)。Ogden(1996)出版的健康心理学教材以欧洲学者的观点为主要内容,同时也采用了与美国教材相同的风格和形式,可以说是对健康心理学主流取向的一个有益补充。这些教材的共同风格是强调“科学的研究过程”,根据人们已经“发现”的“知识”,将健康心理学研究视为一门非常客观的学科(Bartlett 1998:23)。健康心理学主流取向有两层目标:(1)通过提出和检验一些理论来预测与健康及疾病有关的行为;(2)通过应用这些理论来控制、管理或改变这些行为。这种健康心理学被描述为一门科学。客观的研究者和从业者的任务是找出与健康及疾病有关的行为的“真相”,帮助人们适应当代社会中有关健康和疾病问题的种种要求。

健康心理学主流取向:背景

20 世纪 70 年代健康心理学作为一门学科出现,可以说是对整个 19 世纪直到 20 世纪前半叶在疾病研究领域占统治地位的“生物医学”模型的回应和批评。生物医学模型的特征是将疾病研究的对象缩小到仅仅是那些能够引起有机体生理变化的生物学的、化学的、细胞学的或基因方面的因素。这种关于疾病的狭隘定义进一步延伸到治疗手段方面,使得治疗手段只关注于改变有机体的生理状态,例如外科手术、放射线疗法、药物和基因干预等。根据生物医学模型的观点,人体是一台机器,医生或外科大夫是负责修理机器故障的技师。

传统的生物医学模型认为心理因素对疾病的形成和发展几乎没有什么影响。该模型关于心身关系的基本概念主张心灵与身体是彼此独立地发挥功用的,即哲学家笛卡尔(1669)提出的“心—身分裂论”(或者说心—身二元论)。这种观点认为非物质的心灵(包括思想、信念、情感等)和物质的大脑及机体(诸如脑、皮肤、骨骼等生理因素)之间没有任何关系。生理方面的任何改变与心灵无关,反之亦然。但是进入 20 世纪后,这种主张心理过程对疾病的形成及发展无足轻重的观点受到了来自各学科的批评,包括精神医学、行为

健康、行为医学以及近期出现的健康心理学(Ogden 1996:3)。

在 20 世纪下半叶,严重危害人类健康的疾病不再是急性传染性疾病,而是慢性疾病和残疾。越来越多的人开始关注社会因素和心理因素对健康和疾病的影响。作为对传统的生物医学模型的批评,精神病学家 Engel 在 20 世纪 70 年代提出了影响深远的“生物心理社会学”模型。生物心理社会学模型的目标是提供一个大的框架用以整合关于疾病的生物学、心理学和社会学因素的知识(Engel 1977)。该模型以系统论为基础,阐述了人类系统不同水平(从生物化学到社会文化)之间互惠的动态的交互作用。该模型在社会科学领域大受欢迎,因为它强调了心理和社会因素在健康与疾病研究中的重要性。生物心理社会学模型的提出标志着研究方向不再局限于以生物医学模型为代表的简单线性模型,而是转向一种更复杂的系统观念,主张疾病起因是生物因素、心理因素和社会因素的复杂的相互作用。

生物心理社会学模型对于一些新的干预和治疗模型的提出和发展具有启示作用。如果心理因素在疾病发作和发展过程中起到了潜在的调节作用,那么为了提高健康水平,人们就有可能界定、鼓励或者摒弃诸如信念、应对策略、健康的或不健康的行为等因素。关于心灵与疾病关系的这种新观念标志着研究方向不再坚持传统生物医学模型的二分法,而是越来越多地认识到心灵与身体之间存在着相互影响的过程。

在 Engel 的研究成果发表以后,生物心理社会学模型在众多领域——医学、护理学,特别是大概在同期出现的一个新学科健康心理学——成为了学术研究和临床研究的一个基础性理论框架。这一点明显地体现在健康心理学的许多重要教材之中。这些教材都宣称依据整合的生物心理社会学取向作为其理论框架。

健康心理学主流取向:观点与方法

在健康心理学领域,生物心理社会学模型之外的其他研究基本上都是采用了传统的科学方法论。研究者们假定通过精确的观察和理性的推论就可以获得有关健康与疾病的发作、发展和治疗的各种因素的客观知识。与之相符