

全国高等医学院校应用心理学教材

中国高等医学教育学会医学心理学教育分会  
全国中医药高等教育学会中医心理学教学研究会

推荐用书

# 健康心理学

*JIAN KANG XIN LI XUE*

丛书主编 顾瑜琦 胡佩诚

本书主编 顾瑜琦 张 颖

中国医药科技出版社

全国高等医学院校应用心理学教材

---

中国高等医学教育学会医学心理学教育分会

全国中医药高等教育学会中医心理学教学研究会

推荐用书

# 健康心理学

丛书主编 顾瑜琦 胡佩诚

本书主编 顾瑜琦 张颖

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书系统论述了健康心理学的理论知识与应用。全书立论严谨、观点新颖、结构精练,具有一定的学术性和实用性,可供各医学院校心理学专业师生参考阅读。

### 图书在版编目(CIP)数据

健康心理学/顾瑜琦,张颖主编.—北京:中国医药科技出版社,2006.8

全国高等医学院校应用心理学教材

ISBN 7-5067-3509-1

I. 健... II. ①顾... ②张... III. 心理卫生—医学院校—教材 IV. R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第098534号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 010-62244206

网址 [www.cspyp.cn](http://www.cspyp.cn) [www.mpsky.com.cn](http://www.mpsky.com.cn)

规格 787×1092mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 31

字数 718千字

印数 1—4000

版次 2006年11月第1版

印次 2006年11月第1次印刷

印刷 北京昌平百善印刷厂印刷

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7-5067-3509-1/G·0534

定价 56.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 本书编委会

**主 编** 顾瑜琦 (华中现代健康科学研究所)

张 颖 (陕西中医学院)

**副主编** 刘克俭 (华中科技大学同济医学院)

霍莉钦 (北京大学医学部)

吴均林 (华中科技大学同济医学院)

唐俊琪 (陕西中医学院)

郝 志 (山东中医药大学)

张丽宏 (齐齐哈尔医学院)

**编 委** (以姓氏笔划为序)

马立骥 (皖南医学院)

巴莺乔 (浙江中医学院)

王 颖 (第三军医大学)

王高华 (武汉大学医学院)

王有权 (大连海事大学)

齐 艳 (山东青岛401医院)

朱华艳 (杭州电子科技学院)

刘小林 (武汉精神卫生中心)

孙公凯 (海南医学院附属医院)

朱长虹 (华中科技大学同济医学院)

李晓娟 (浙江财经学院人文艺术学院)

李 刚 (武汉市皮肤病防治研究所)

陈伟伟 (浙江教育学院)

肖 玮 (第四军医大学)

吴旭东 (陕西中医学院)

吴任钢 (北京大学医学部)

贡京京 (第四军医大学)

严建会 (陕西中医学院)  
杨为民 (华中科技大学同济医学院附属同济医院)  
张 奇 (北京大学医学部)  
张志群 (武警医学院)  
张养生 (陕西中医学院)  
张曼华 (首都医科大学)  
胡丽萍 (湖北省医学会)  
胡一文 (广西医科大学第一附属医院)  
徐汉明 (武汉精神卫生中心)  
徐克宁 (华中现代健康科学研究所)  
崔东红 (上海市精神卫生中心)  
黄光英 (华中科技大学同济医学院)  
黄尚珍 (广州军区武汉总医院)  
黄永阶 (武汉性学展览馆)  
曹 明 (西安交通大学医学院)  
梁素美 (湖北省襄樊市第一人民医院)  
彭晓辉 (华中师范大学)  
傅 明 (天津市天士力医学研究院)  
熊承良 (华中科技大学同济医学院)  
秘 书 胡 娟 (华中现代健康科学研究所)

# 全国高等医学院校应用心理学教材 编写委员会

主 编 顾瑜琦 (华中现代健康科学研究所)  
副 主 编 胡佩诚 (北京大学医学部)  
刘克俭 (华中科技大学同济医学院)  
张 颖 (陕西中医学院)  
樊富珉 (清华大学)  
苗丹民 (第四军医大学)  
游旭群 (陕西师范大学)  
杜文东 (南京中医药大学)  
张 颖 (陕西中医学院)  
秘 书 长 委 (按姓氏笔画排序)

马绍斌 马建辉 马海燕 万承龙 于洪寓 巴莺乔 凤林谱 方新  
毛雪琴 王效道 王浩华 王丽 王庆华 王庭照 王燕 王凌  
王汉荣 王玉荣 王高 王瑞 王学碧 王伟 王 慧  
王旭东 王延松 王颖 王刚 王健 王权 王 生  
王梦欣 王海峰 王茂 王雄 王孟 王娟 王 卫  
王菊芳 王海波 王盛 王军 王卢 王明 王 原  
田 蕊 叶沐 叶旭 叶繁 叶宁 叶秋 叶 虹  
刘克俭 刘瑶 刘旭 刘红 刘旺 刘建 刘娜  
刘德祥 刘照 刘孙 刘齐 刘建 刘凯 刘景  
孙凤进 孙金雅 孙陈 孙志 孙浩 孙公 孙文  
朱永伟 陈阳 陈立 陈何 陈李 陈李 陈芳  
何金彩 何李 何李 何李 何李 何李 何李  
李明彦 李旭 李杨 李杨 李杨 李杨 李杨  
李彦秀 李秀 李秀 李秀 李秀 李秀 李秀  
杨世勇 杨如 杨如 杨如 杨如 杨如 杨如  
杨志宏 杨明 杨明 杨明 杨明 杨明 杨明  
张丽大 张林 张林 张林 张林 张林 张林  
张明大 张林 张林 张林 张林 张林 张林  
林孟莉 林孟莉 林孟莉 林孟莉 林孟莉 林孟莉 林孟莉  
周指明 周指明 周指明 周指明 周指明 周指明 周指明  
周荆春 周荆春 周荆春 周荆春 周荆春 周荆春 周荆春  
荆静波 荆静波 荆静波 荆静波 荆静波 荆静波 荆静波  
赵郭俊 赵郭俊 赵郭俊 赵郭俊 赵郭俊 赵郭俊 赵郭俊  
唐徐斌 唐徐斌 唐徐斌 唐徐斌 唐徐斌 唐徐斌 唐徐斌  
曹玉广 曹玉广 曹玉广 曹玉广 曹玉广 曹玉广 曹玉广  
康成俊 康成俊 康成俊 康成俊 康成俊 康成俊 康成俊  
蒋星红 蒋星红 蒋星红 蒋星红 蒋星红 蒋星红 蒋星红  
新蔡富 新蔡富 新蔡富 新蔡富 新蔡富 新蔡富 新蔡富  
瞿 瞿 瞿 瞿 瞿 瞿 瞿

## 全国高等医学院校应用心理学教材 顾问委员会

**特邀顾问** 李建华 (解放军总后卫生部)  
陈学诗 (北京安定医院)  
刘貽德 (皖南医学院)  
张厚粲 (北京师范大学)  
李心天 (中国科学院心理研究所)  
龚耀先 (中南大学湘雅二医院)

**顾问** (按姓氏笔画排序)

|     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王 栋 | 王效道 | 刘华山 | 刘福源 | 刘庆生 | 刘筱嫻 | 朱 琪 | 陈达光 |
| 陈世蓉 | 李 荫 | 李国成 | 李鸣皋 | 李恢樵 | 吴振云 | 杨菊贤 | 杨德森 |
| 杨治良 | 张志鸿 | 欧阳仑 | 岳文浩 | 周 梅 | 郑日昌 | 皇甫恩 | 胡德辉 |
| 姜乾金 | 赵耕源 | 徐 斌 | 徐天民 | 徐俊冕 | 夏文家 | 曹承虔 | 黄希庭 |
| 黄光英 | 黄南康 | 梁浩材 | 梁宝勇 | 崔以泰 | 彭京宜 | 曾洪文 | 蔡焯基 |
| 蔡雄鑫 | 臧德馨 |     |     |     |     |     |     |

## 全国高等医学院校应用心理学教材 审定委员会

**主任委员** 胡佩诚 (北京大学医学部)

岳文浩 (山东大学医学院)

**副主任委员** 徐 斌 (苏州大学医学院)

姜乾金 (浙江大学医学院)

樊富珉 (清华大学)

**委 员** (按姓氏笔画排序)

|     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 马维祥 | 马渝根 | 马绍斌 | 马建青 | 马海燕 | 于 雷 | 巴莺乔 | 王效道 |
| 王启全 | 王高华 | 王景洪 | 王有权 | 王 颖 | 王 生 | 王家同 | 邓明昱 |
| 白学军 | 冯正直 | 古茂盛 | 卢 莉 | 卢祖洵 | 叶挺生 | 毕希铭 | 江光荣 |
| 刘晓虹 | 刘德贵 | 刘 丹 | 刘新民 | 刘克俭 | 刘爱书 | 吕秋云 | 齐宝全 |
| 任景慧 | 孙公凯 | 许秀峰 | 朱长虹 | 陈 力 | 陈汝岗 | 陈映玲 | 陈树林 |
| 陈 洋 | 陈祉妍 | 陈荣安 | 杜文东 | 李殊响 | 李占江 | 李建明 | 李巧兰 |
| 李凌江 | 李倬珍 | 李政江 | 李永安 | 邱鸿钟 | 余双好 | 宋 霖 | 吴均林 |
| 吴汉荣 | 吴爱勤 | 吴任钢 | 吴绪康 | 吴江皓 | 吴和鸣 | 吴 挥 | 汪 勇 |
| 沈瑞莲 | 肖会军 | 余毅震 | 杨大国 | 杨凤池 | 杨鑫辉 | 杨克敌 | 邹典定 |
| 郑晓边 | 张 颖 | 张树峰 | 张伯华 | 张仲华 | 张曼华 | 张重安 | 张印德 |
| 张 佼 | 张国民 | 张国辉 | 张黎明 | 张丽云 | 林金洪 | 罗 健 | 孟 莉 |
| 孟宪璋 | 苗丹民 | 岳桂林 | 周永学 | 洪 炜 | 郭 宏 | 郭志海 | 郭 丽 |
| 郝 志 | 施琪嘉 | 俞承谋 | 姚树桥 | 赵旭东 | 赵惠源 | 柴 多 | 顾瑜琦 |
| 高定国 | 钱 明 | 桑志芹 | 陶功定 | 陶芳标 | 唐俊琪 | 唐其柱 | 唐 彤 |
| 夏东民 | 徐震雷 | 徐晋南 | 徐建平 | 徐煥章 | 徐汉民 | 曹 水 | 黄光英 |
| 黄 晨 | 黄怀钧 | 黄尚珍 | 渠淑坤 | 戚玉才 | 章军健 | 崔俊南 | 董湘玉 |
| 葛慧坤 | 韩布新 | 景生保 | 彭晓辉 | 解亚宁 | 游旭群 | 曾奇峰 | 曾 颖 |
| 甄中科 | 蔡荣泰 | 静 进 | 熊承良 | 熊盛道 | 樊富珉 | 潘 芳 | 霍莉钦 |
| 戴秀英 | 瞿 玮 |     |     |     |     |     |     |

振興中國心理學  
事業任重而道遠

韓啓德題



全国人大常委会副委员长韩启德院士为“全国高等医学院校应用心理学教材”  
和“全国高等医学院校应用心理学教学参考丛书”题词（2004年）



加強應用心理學學術研究  
為人類健康造福

錢信忠

二〇〇四年元月

原卫生部部長錢信忠為“全國高等醫學院校應用心理學教材”  
和“全國高等醫學院校應用心理學教學參考叢書”題詞

# 序 言

科学技术的日新月异，给人类带来了富裕与文明，也给人们带来了心理压力，也易产生精神性疾病。据 WHO 统计，在 10 种造成社会沉重负担的疾病中，心理（精神）疾病就占了 4 种。不仅如此，由于人们长期处在紧张、焦虑之中，高血压病、冠心病、癌症、糖尿病等也已成为常见病、多发病，它们被称为“心身疾病”，是一类当今危害健康最严重的疾病。

健康的定义，不仅身体上没病，而且必须保持身体、心理、社会适应的完好状态。所以，要达到健康，必须保持身体和心理、社会适应的完好状态，仅有生物医学手段是不够的，心理学工作者的介入非常重要。

从美国等经济发达国家的心理学发展情况来看，心理医生有着很高的社会地位。在实际应用方面，不少国家的综合性医院里设有心理科，在临床疾病的诊断与治疗中，都会邀请临床心理学家联合会诊，并为病人做心理调整。在美国，每 2000 人中就有 1 个心理工作者，澳大利亚的比例是 4000:1，以色列投巨资修建一所超豪华儿童医院，给每个病房都配有一名儿童心理学家。而在我国，目前情况很不乐观，据一项统计，我国每百万人口中仅有 2.4 个心理工作者，不能满足社会的需要。

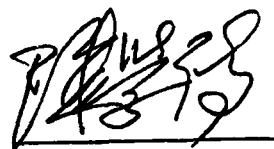
基于此，卫生部在其下发的行政文件中将“设立心理咨询科室”作为等级医院（三级甲等、二级甲等）建设的一项硬性评估指标，有关部委也已在全国范围内试行“心理治疗师”、“心理咨询师”资格考试制度及职业资格认证工作，这些举措对加强我国心理学工作的职业化，规范其市场，以提高人民身心健康水平和生活质量将起到巨大的推动作用。

加强专业人才培养，离不开好的专业书籍。这套由中国高等医学教育学会医学心理学教育分会和全国中医药高等教育学会中医心理学教学研究会推荐的，由国内一些长期奋斗在医学与心理学领域中的专家教授参与编写的全国高等医学院校应用心理学教材与教学参考丛书，填补了我国在这一领域的空白。这套丛书有四大特点：一是“大气”，一套包括了 26 个单本的系列丛书在我国尚属首见，足以表明其气势之大；二是“全面”，涵盖的面较广，不仅有可作为教材使用的系列专著，还附有相关练习册及心理学英汉辞书；三是“新颖”，全书汇集了大量的国内外最新研究资料，反映了当代应用心理学的现状及其发展趋势，并阐释了应用心理学的新概念、新理论、新思想、新经验、新方法；四是“实用”，本系列丛书选题切合实际，既可作为与应用心理学专业配套的教材和教学参考书，又可作为各种心理学资格认证

(如心理咨询师、心理保健师、心理辅导员、心理治疗师等)考试的辅导用书,为各类考生提供科学、规范、准确、有效的复习资料,帮助考生顺利通过心理学考试。从这一点说,也是在同类书籍中前所未有的。

此外,全套教材和参考丛书语言流畅、引证有据,具有较高的理论水平和专业修养。可供在校心理学专业学生、教师、心理学工作者,以及有志于从事心理咨询与治疗的各界人士使用。

本套教材和参考丛书的出版发行必将为加速应用心理学在我国的发展起到重要作用,同时,对加深我们对新的医学模式的认识、促进医学模式转变、促进心理学工作职业化进程,对我国整个医学研究和实践都将起到一定的推动作用。



2014年1月28日

## 丛书主编的话

随着社会的发展,健康理念的进一步深入人心,心理卫生工作如雨后春笋般在我国蓬蓬勃勃开展起来。为加强心理卫生工作的职业化,提高人民身心健康水平和生活质量,国家有关部委已在全国范围内试行“心理治疗师”、“心理咨询师”、“心理保健师”、“心理辅导员”资格考试制度及职业资格认证工作。卫生部也在其下发的行政文件中将“设立心理咨询科室”作为等级医院建设的一项硬性评估指标。为配合国家的这一系列重大举措,各地纷纷举办各种形式的培训班,许多医学院校(包括综合大学的医学院)更是将心理学专业人才的培养纳入其办学计划中,如北京大学医学部、浙江大学医学院等院校设立心理咨询与治疗专业博士点和硕士点,南京中医药大学、华北煤炭医学院、陕西中医学院等国内数十所医学院校已相继在其本科培养计划中开办了应用心理学(医学心理学)专业(或方向),系统培养心理学应用型高级人才,还有许多医学院校目前正在筹办此类专业。

加强心理学专业人才培养,离不开好的专业书籍。受相关部门的委托,我们从2002年开始筹备,并召集国内医学心理学界的专家学者汇聚海南,就有关“为广大读者奉献一套什么样的心理学专业书籍”进行了研讨。经过充分酝酿与论证,最终确定该系列丛书定位在既是能反映当今心理学相关领域最新学术研究水平的专业著作和教材,又可作为与诸多教材相配套的辅助用书,同时也兼顾到社会上各种心理学资格考试的有关内容。并组成了“全国高等医学院校应用心理学教材编写委员会”,组织和邀请了国内心理学界和医学心理学领域中著名的专家、学者,共同承担《全国高等医学院校应用心理学教材和全国高等医学院校应用心理学教学参考丛书》(以下简称“丛书”)的编撰工作。为了给系列教材的编撰工作把握方向,保证质量,还设立了丛书“顾问委员会”和“审定委员会”,动员并邀请德高望重和著名的老一辈心理学专家和目前国内心理学界的著名的学者及有关方面的专家参与其中,他们既担当某本教材的主编,又应邀为其他教材担任审定或顾问。

从编写内容上来讲,该系列丛书依据全国高等医学院校(含综合大学医学院、药学院)心理学专业教学纲要、国家心理咨询师、心理保健师、心理辅导员、心理治疗师资格考试培训纲要及执业医师资格考试医学心理学部分培训纲要,以心理学专业系列教材、心理咨询师与心理治疗师培训教材及执业医师考试辅导教材为蓝本组织编写。两套丛书共26本单册,包括《医用基础心理学》、《生理心理学》、《社会心理学》、《实验心理学》、《神经心理学》、《人格心理学》、《创造心理学》、《发展心

理学》、《健康心理学》、《职业心理学》、《女性心理学》、《创伤心理学》、《变态心理学》、《护理心理学》、《实用心理测验》、《心理咨询学》、《心理生理障碍——心身疾病》、《心理治疗》、《中医心理学》、《军事医学心理学》、《英汉汉英心理学词汇实用手册》、《催眠术——理论与临床》、《国家心理治疗师考试学习纲要与习题集》、《〈医学心理学考试题解集〉国家执业医师资格考试应试参考用书（供临床医师、公卫、口腔医师用）》、《〈医学心理学考试题解集〉国家助理执业医师资格考试应试参考用书（供临床助理医师、公卫、口腔助理医师用）》、《国家心理咨询师考试复习题解集》等书籍。

在该系列丛书的编撰过程中，我们坚持“内容新颖、重点突出、资料翔实、便于操作”等原则，力图突出如下特点：

1. 科学性与权威性。科学性是本套丛书的灵魂。书稿从内容到文字都强调其科学性，力求做到内容科学严谨，立论正确，语言表达准确，资料翔实，数据可靠。选用的参考文献，多为国内外权威期刊上发表的文章，或是大型出版社出版的科学专著。在人员组成方面，力邀国内心理学与医学界一批顶尖级人物担当该丛书顾问。主审和各书主编也均具备深厚的理论功底和修养，多是在心理学教学与研究方面有造诣的专家。

2. 新颖性与前瞻性。该系列丛书力求突出“新”。各书作者积极关注国内外心理学领域的研究动态，运用其最新资料，力图反映该领域教学与研究的新成果，阐述新见解，介绍新概念、新理论、新思想、新经验、新方法，把握当代相关心理学领域的理论和实践前景、研究水平和发展方向。

3. 综合性与针对性。该系列丛书既是全国高等医学院校（含综合大学医学院、药学院）应用心理学专业的配套教材和教学参考书，也是心理咨询师、心理保健师、心理辅导员、心理治疗师等相关资格考试的辅导用书。其内容丰富，涉及面广，资料充实，基本囊括了作为临床心理学及心理卫生工作者必须具备的心理学知识体系，并将其深化，做到点面结合，有重点又兼顾整体，这对把握该领域的总体发展脉络，对反映其分支领域的具体发展态势均具有积极的影响。并且对于普及心理学知识，科学、正确地看待心理学，运用心理学，具有重要意义。在编写上力图贴近学生，贴近教学，启发读者思考，培养其发现问题、解决问题的能力，充分发挥其参考辅导的作用。同时还兼顾到各种心理学资格考试的相关内容，最大程度地满足了读者的需要。从编写体例上讲，丛书的形式多样，不仅有可作为教材使用的系列教材和专著，还附有相关练习册及英汉汉英心理学词汇实用手册，方便读者学习和牢固掌握相关知识结构。

4. 实践性和应用性。实践性和应用性是应用心理学最重要的特色，也是该系列丛书的精髓。临床心理学工作与心理卫生工作均具有较强的实践性，这就要求该系

列丛书在内容上必须理论联系实际，重实践、重应用。各书稿在内容的安排上，选题切合实际，应用性强，重点阐述了与实际应用密切结合、尤其是当前该领域的热点和焦点问题。书稿中还列举了大量实例，层层进行分析，有理有据，有方法，有步骤，具有较强的可操作性。有助于实际工作者学习新思路、新方法，探索高效率、高效益的途径。可供多种职业尤其是在校心理学专业学生、教师、心理学工作者，以及有志于从事心理咨询与治疗的各界人士使用。

全国人大常委会副委员长韩启德院士和原卫生部部长钱信忠在得知全国著名专家在编撰本套丛书时，欣然命笔题词：“振兴中国心理学事业任重而道远”、“加强应用心理学学术研究，为人类健康造福”。他们的题词是对我们编写工作的殷切期待，更是对我们极大的鼓励与鞭策！

本套丛书的出版，也非常有幸地得到了解放军总后卫生部部长李建华将军的大力支持与热忱指导。李建华部长是一位学者型的首长，对医学心理学、军事心理学有很深的造诣。历年来一直十分重视心理卫生工作，曾对军队的心理卫生工作做过许多重要的指示和决策。早在几年前，我们主编第一本本科生《健康心理学》教材时，李部长就亲自安排总后防疫局李鲁滨局长组织军医大学的教授参编。这次又应邀担任本套丛书的特邀顾问，对我们的工作提出了许多有益的指导性的意见，我们深为感谢。

该系列丛书的出版，得到了特邀顾问和顾问委员会、审定委员会各位专家的鼎力相助。许多老专家对心理学的教学与研究投入了毕生的精力与心血，他们对医学院校中应用心理学专业的诞生难抑兴奋之情，对该套丛书投入的深情关爱是难以用言语表述的。中国心理卫生协会的创始人陈学诗教授以九十多岁的高龄为本套丛书作序。许多老前辈和老专家们对丛书的选题、名称的确定、书稿的撰写以及出版发行等诸多问题均给予了极大的关注，提出许多中肯的意见和建议。在此，我们对各位前辈和专家的工作表示深深的敬意与谢忱。

为保证该系列丛书如期完稿，在2年多的撰写过程中，众多作者克服困难，放弃假日，夜以继日，辛勤投入；编委会与作者间相互信任，精诚合作，表现出了团结、协作的精神风貌；华中现代健康科学研究所办公室胡娟、俞美丽、刘洁、陈莺等同志为本套丛书也做了许多工作，终于使这套丛书得以早日与广大读者见面。

然而对于该系列丛书的编写来说，由于涉及的问题多，内容庞大，加之其他原因，我们虽然尽了最大的努力，还是难免挂一漏万，存有诸多瑕疵。因此，在丛书面世之际，我们不仅满怀喜悦之情，同时也内心忐忑。衷心希望各位同行能不吝赐教，以使其臻于完善，我们将不胜感激。

顾瑜琦 胡佩诚

2005年3月

# 序

逝去的 20 世纪，经历了科学技术飞跃进步和史无前例的战争与动乱，人们逐步认识到心理、社会因素对个体健康的重要性。70 年代末，世界心理学研究与应用大有进展，我国心理学研究也逐步复苏。人们认识到生活方式、行为习惯、心理平衡、社会动态、政治文明、人际和谐与个体健康和生活质量密切相关。生存竞争加剧，生活节奏加快，社会变革深化，应激事件频发，灾难和突发事件层出不穷，使心理学日益为人们所重视，健康心理学逐渐成为最活跃的应用学科之一。

70 年代末，随着新的健康观念的普及和新的医学模式的提出，美国心理学会于 1978 年 8 月正式成立了“健康心理学”分支学会，并创办《健康心理学》和《行为医学》杂志。我国在新的医学教育计划中，提出增设《医学心理学》课程，由于长期滞后的复苏状态，《健康心理学》是作为《医学心理学》学科体系中的一个部分呈现的。经 20 多年的努力，《医学心理学》不但成为医学生必修课，而且是职业医师必考学科之一，有了硕士点、博士点和专业院系。多种教材与专著问世。

健康心理学的主要任务就是运用心理学知识和技术探讨和解决有关保持或促进人类健康、预防和治疗躯体疾病的问题。研究心理学在矫正影响人类健康或导致疾病的某些不良行为，尤其是在预防不良行为与各种疾病发生中所应发挥的特殊功能；探讨运用心理学知识改革医疗与护理制度，建立合理的保健措施，节省医疗保健费用和减少社会损失的途径，以及对有关的卫生决策提出建议。

本书应社会之需求，凝聚多位长期从事医学心理学、健康心理学教学、科研与临床实践的学者的智慧。在编撰过程中得益于医学心理学界先行者李心天、李从培、徐斌、岳文浩等教授的关心与指导，在下作为《医学心理学》一书中较早撰写心理卫生和健康心理学部分的作者，十分愉快能为这一专著作序。

本书从健康心理学的发展与研究开始，对健康心理学密切相关的健康促进问题、影响心理健康的应激机制进行详细的阐述，分析疼痛、成瘾、睡眠、饮食、性特点，阐述心理健康的问题和心理健康的促进方法；本书还突出可操作性，以比较大的篇幅，介绍了心理健康评估方法、心理健康干预技术，满足了专业人员在心理健康教育工作中所需。

本书立论严谨、观点新颖、结构精练、行文流畅，体现了教材的科学性、系统

性、先进性和实用性等特点。不仅是医学院校应用心理学专业教材，也是从事这方面专业人员和指导自我保健的有益读本。

进入 21 世纪了，祝愿人人享有健康，人人掌握自身心理健康。

王效道

2006 年 3 月



# 前 言

经过相关专家的辛勤耕作，目前这本《健康心理学》专著将要与广大读者见面了。该书参考了国内外最新出版的相关书籍和研究资料编撰而成。主要具有以下几个特点：

1. 内容系统全面。全书包括5篇17章，各篇章之间有机联系，构成一个完整的知识体系。第一篇共含4章，主要是围绕着健康与健康心理学的最基本的概念、理论以及研究方法展开；第二篇共有5章，是围绕日常生活中人们的基本的心理行为与健康的关系进行阐述；第三篇共有3章，介绍的是障碍性行为（如成瘾行为等）产生的心理社会根源分析及其健康心理学干预的基本方法；第四篇共含3章，则是针对不同群体的心理特征及其心理卫生问题进行全面分析；第五篇共有2章，具体介绍了一些实用健康心理学的评估方法以及有效的心理治疗、社会保健等干预手段。

2. 加大了心理学理论分析的含量。健康心理学是心理学的一个应用分支学科，是将心理学的理论与技术应用于医学领域，研究和解决在维护与促进人类健康问题上心理因素所发挥的作用。因此，在本书的内容安排上，突出了心理学的理论分析与应用。如在以往此类书籍的基础上增加了人格特征与健康（第六章），各种心理社会因素与健康的关系（第三章），以及对于各种不适应性行为的心理学分析（第十章、第十一章）等。

3. 突出实用性。编写本书的初衷是为可供医药院校应用心理学专业教学使用，也可作为心理咨询师、心理治疗师等各种心理学资格考试的辅导用书。因此，在编写上力求贴近学生，贴近教学，贴近现实，启发学生理解和分析问题，培养学生发现问题、解决问题的能力，最大程度地满足了读者的多层次的需要。本书的实用性还体现在对于健康及健康心理的评估与干预方法的选择上，其临床价值以及如何使用均有较为详细的介绍，以突出可操作性及由浅入深的原则。

4. 注重心理学研究方法的介绍。不仅在每一章节中尽可能将研究方法融入进去，还另辟1章专门介绍有关健康心理学的科学研究，从健康心理学的研究设计到具体的研究方法的分析，从心理学研究应坚持的原则到研究中应该注意的伦理问题，均作了较为详细的阐述。

本书的编撰与出版凝聚多位长期从事心理学、健康心理学教学、科研与临床实践的学者的智慧。在编撰过程中也得到了医学心理学界先行者李心天、王效道、徐