

CP 心理咨询与治疗系列丛书

李 丹 李正云 主编

健康心理学

李 丹 刘俊升 著

Counselling
and
Psychotherapy



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

CP 心理咨询与治疗系列丛书

李 丹 李正云 主编

健康心理学

李 丹 刘俊升 著

Counselling
and
Psychotherapy



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

健康心理学 / 李丹, 刘俊升著. - 上海:
上海教育出版社, 2014.5
(心理咨询与治疗系列丛书 / 李丹, 李正云主编)
ISBN 978-7-5444-5329-5

I. ①健… II. ①李… ②刘… III. ①健康心理学
IV. ①R395.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第099725号

责任编辑 谢冬华
封面设计 郑 艺

心理咨询与治疗系列丛书
李丹 李正云 主编

健康心理学

李丹 刘俊升 著

出 版 上海世纪出版股份有限公司
上 海 教 育 出 版 社
易文网 www.ewen.cc
地 址 上海永福路123号
邮 编 200031
发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷 太仓市印刷厂有限公司
开 本 700×1000 1/16 印张 21.25 插页 3
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5444-5329-5/B·0093
定 价 48.00元

(如发现质量问题, 读者可向工厂调换)

总序

十年前,上海师范大学应用心理学系曾推出“学校心理辅导系列教材”,该套教材共五本,分别是《学校心理辅导基础》、《学校心理病理学》、《学校心理卫生学》、《学校心理测量学》和《学校心理干预的技术与应用》。该系列教材由广西教育出版社出版,被诸多高等院校以及自学考试选用为教材,迄今已多次加印,为我国学校心理健康教育起步作出了贡献,得到学界肯定,并因此获得国家教学成果二等奖、上海市教学成果一等奖。

十年来,随着中国社会转型,社会经济结构已经发生了令人瞩目的变化,经济、社会的迅速发展给人们带来的不仅是机遇和希望,也带来了压力和挫伤。伴随着人们对心理健康的重视与追求,有关心理健康的自我探求以及各类心理咨询的培训大大增加,涉及的领域不再限于学校,而是扩展到社会、社区以及不同类型的组织领域。有鉴于此,我们在“学校心理辅导系列教材”的基础上编撰了“心理咨询与治疗系列丛书”,希望兼顾该领域系统训练所要求的理论基础和应用技术,同时反映该领域专业发展和专业成熟度的现状,亦回应近些年学校和大众对心理健康和心理咨询的特定需求。原系列教材的大多数作者都参与了本系列丛书的撰写,同时我们也吸收了几位在该领域已有一定成就的年轻教师,以及在心理咨询和治疗领域具有丰富实践经验的资深教师加入到本系列丛书的作者队伍中。

本系列丛书涵盖专业基础和应用技术两方面内容,专业基础类三本,分别是《健康心理学》、《心理评估与诊断》和《心理咨询理论与技术》;应用技术类四本,分别是《行为矫正:原理、方法与应用》、《游戏治疗》、《团体辅导:理论、设计与实例》和《职业心理咨询》。丛书作者均为上海师范大学咨询心理学和发展心理学领域的中青年骨干教师和资深教授,他们在各自擅长的研究和教学领域均已取得较好的成绩,同时也都在心理健康教育或临床咨询

与治疗领域积累了丰富的经验。总体而言,本系列丛书具有以下几个方面的特点。

一、内容体系完整且新颖。在参照和吸纳前人已有知识框架的基础上,每本著作都力求在内容与框架体系上有所创新。《健康心理学》从健康、健康心理学的概念与发展历史入手,侧重探讨影响健康的心理与社会因素,影响健康的生活方式,以及对以各种心理与社会因素为主要诱因引发的心身疾病的预防和干预。《心理评估与诊断》从生物-心理-社会的视角,以多元文化观来看待异常行为,关注了导致来访者问题的生物学因素、心理因素和社会文化因素,并涉及认知评估、环境评估和生理评估等多种方法。《心理咨询理论与技术》着重介绍心理咨询的基本原理、过程和技术,以及主要的干预体系。《行为矫正:原理、方法与应用》由三部分组成,分别介绍了行为矫正的基本知识、基本原理和基础工作,行为矫正的技术方法,以及行为矫正在实践中的应用,包括处理不良行为和发展良好行为。《游戏治疗》侧重介绍游戏治疗的基础理论,游戏治疗的几种模式及技术方法,游戏治疗的过程,并重点介绍沙盘游戏治疗的理论与技术。《团体辅导:理论、设计与实例》在理论方面着重介绍了团体辅导的内涵和心理学基础、青少年团体辅导的特征与设计以及团体辅导者的特征和成长,在实务方面主要介绍了结构化团体辅导方案实例和非结构化团体辅导方案实例。《职业心理咨询》在剖析职业心理咨询的对象、性质、内容、特点和介绍相关理论的基础上,重点阐述职业心理咨询的工作模式、一般方法、常用技术与工具、常见问题及其对策,并通过案例教学来训练读者进行相关咨询的专业敏感与实战技能。

二、理论基础与实践运用并重。丛书非常强调理论基础先行,在心理咨询与治疗的框架体系下,作者将系统梳理的理论学说与相关的实践运用加以整合,不仅用于诠释现实社会中发生的种种身心问题,而且有助于读者全面了解和使用相关的操作策略和技术。诸如,健康整体性观念在实际病症中的反映,生物-心理-社会模式在致病原因探寻中的作用;在心理评估与诊断中强调以多元文化观来看待异常行为;精神分析治疗、行为主义治疗、认知治疗和人本主义治疗等理论在心理治疗中的操作运用;行为矫正技术方法的基本原理以及相应的操作步骤与注意要点;沙盘游戏治疗的理论与技术及其与自我沟通、自我理解的关系;团体辅导形式对新颖性、自发性和创

造性的强调,以及心理剧、社会剧、萨提亚团体治疗等常用团体技术的特点与操作;职业心理咨询的工作模式、一般方法、常用技术与工具的介绍,等等。这些理论、原理的阐述辅以针对具体个案的操作方法介绍,读者或治疗工作的实践者将从中获取更加明晰的知识内容,也更容易达到对治疗方法的透彻理解。

三、普适性与针对性兼具。丛书的内容涉及大量健康常识的介绍,包含大量的个案分析与实际操作层面的内容。这些常识或案例源自生活和临床实践,又经过了作者的加工改造,融入了作者自身的思考和专业考量。不少具体事例更是积聚了作者十多年甚至数十年的智慧与经验。丛书涉及面广,既具有理论的宽度和深度,又具有较好的可操作性,无论是作为心理咨询与治疗领域的理论和实证研究的参考读物,还是作为实践应用的指导指南,都值得广大临床心理学工作者、爱好者,教育工作者和家长阅读参考。本系列丛书因其理论系统性,可以作为各大学心理学系的教科书或教学参考书,也可以为各类心理咨询培训机构所使用。

本系列丛书作为上海市重点学科“发展与教育心理学”和上海市教育高地建设项目“心理学应用人才培养模式”的成果,得到了上海师范大学和教育学院各级领导的大力支持。丛书的顺利出版得到了上海教育出版社的鼎力相助,该出版社的谢冬华先生为本系列丛书的编辑出版多次与主编电话电邮沟通,付出了辛勤的劳动。在此一并致以衷心的感谢!

丛书主编
2013年1月18日

前 言

健康在当今社会的含义已非单纯的身体健康,而是涉及身心健康,乃至生活方式和社会适应的健康,健康是社会进步的一个重要标志,也是未来发展的潜在动力。健康与心理学的结合强调了从身心两方面促进个体健康的重要性。从身心两方面探讨健康问题可谓渊源久远,《晋书·乐广传》记载的成语故事“杯弓蛇影”形象地说明了生理功能与心理状态的密切关联性。中国古代哲学家、思想家提出的各种养生之道,古代医书《黄帝内经》提出“恬淡虚无”的精神养生法,均包含维护身心健康的内容。而西方关于健康及其与心理关系的论述可追溯至古希腊和古罗马时期的希波克拉底、柏拉图和盖伦等人的学说。健康心理学的真正发展应首先归功于20世纪40年代末世界卫生组织赋予健康新的定义,随后的50年代和60年代确认的心血管疾病和癌症的病因,以及心理和行为治疗技术在患者身上的应用,则直接推动了健康心理学的发展。

十多年来,中国社会的经济结构已经发生令人瞩目的变化,在经济快速发展的过程中,人们体验和感受到更多的压力和挫败,存在各种身心疾患的人群在疾速增长,抑郁、焦虑、网瘾、路怒等现象时有所闻;处于亚健康状态的工薪阶层随处可见,高血压、冠心病、糖尿病、癌症等心身疾病的发病率和死亡率呈逐年上升趋势。医疗卫生部门和政府机构均在密切关注社会上出现的各类身心问题,期望能在可控可防的范围内加以处理。本书的写作源于本人1999年出版的教材《学校心理卫生学》,但原教材着重将问题的视角指向学校,更多关注的是学校领域发生的种种心理问题和健康的生活行为方式。考虑到随着社会的变化与发展,越来越多的社会大众开始关注自己的健康问题,试图了解健康与心理、行为的关系。因此,这本书取名《健康心理学》,将关注健康的视野扩展到整个社会领域,除了少部分内容仍沿用原

教材的表述之外,大部分内容是另起炉灶的,参考了国内外相关的健康心理学的框架体系,并融入了作者自身对健康心理学的思考,拟定了本书的框架体系。

本书从健康、健康心理学的概念与发展历史入手,分章节介绍健康心理学的历史渊源与理论基础,应激与应激源研究;影响健康的心理与社会因素,包括人格偏差与健康、不良情绪与健康,以及社会交往与社会适应过程中产生的健康问题;影响健康的生活方式与行为习惯,包括饮食与健康、性与健康,以及各类成瘾行为对身心健康的危害;心身疾病及其预防,包括各种由心理与社会因素引发的身体疾病,如疼痛、心血管疾病、溃疡、关节炎、哮喘、癌症等。本书从个体自身、文化环境和社会支持系统等多个角度分析上述心理与行为问题和心身疾病的成因,同时引入一些常用的预防和干预治疗的策略、技能和手段,力求达到学术性、可读性和应用性并重。

本书由李丹和刘俊升共同完成,李丹与刘俊升讨论、确定了全书的写作框架和核心概念,刘俊升完成第六章“饮食与健康”、第七章“性与健康”和第八章“成瘾行为与健康”,李丹完成其余各章的撰写及全书的统稿和定稿。本书的写作过程中,研究生潘佳丽帮助查找了部分章节的文献资料,同事刘世宏帮助核查了某些病理上的专业词汇。本书的顺利出版得到了上海教育出版社的鼎力相助,该出版社的谢冬华先生为本书的编辑出版付出了辛勤劳动。在此一并致以衷心的感谢!

另外,本书的写作参考和吸收了国内外健康心理学领域的研究成果及相关著述,若为直接引用,则大多在脚注中注明,其余参考文献皆附录于书后。在此谨向这些原著作者表示衷心的感谢!

鉴于本人才疏学浅,书中难免存在错误和不足,恳请专家、学者和广大读者予以批评指正。

李 丹

2013年10月

目
录

Contents

第一章 引言:概念与渊源	1
第一节 健康与健康心理学	1
一、健康的含义	1
二、健康心理学的含义	7
第二节 健康心理学的历史渊源	9
一、健康心理学的萌发	9
二、健康心理学的发展	13
第三节 健康心理学的理论基础与现实意义	15
一、健康心理学的理论基础	15
二、健康心理学的现实意义	19
三、健康心理学的服务领域与学科训练	22
本章小结	24
推荐阅读	25
 第二章 应激与应激源研究	26
第一节 应激概述	27
一、应激的界定	27
二、应激理论	28
三、应激反应	32
四、应激与心身疾病的关系	37
第二节 应激源研究	40
一、应激源的含义	40
二、应激源分类	40
第三节 应激的应对策略	47

一、应激的预防 47

二、应激的应对 50

本章小结 57

推荐阅读 58

第三章 人格与健康 60

第一节 人格与人格偏差 60

一、人格的形成与发展 60

二、人格偏差 65

第二节 自我意识与自我控制 72

一、自我意识概述 72

二、自我意识的发展 73

三、自我意识的心理指导 75

第三节 人格偏差与健康 79

一、人格与疾病的理论假说 79

二、性格与疾病的对应关系 81

三、与人格相关的其他疾病 88

本章小结 90

推荐阅读 90

第四章 情绪困扰与心身疾病 92

第一节 情绪与情绪困扰 92

一、情绪概述 92

二、情绪功能与情绪困扰 95

第二节 情绪困扰与心身疾病 97

一、情绪与健康 97

二、焦虑 98

三、自卑与抑郁 106

四、愤怒 112

第三节 情绪的控制与管理 116

一、情绪困扰的认知	116
二、情绪的控制与管理	118
本章小结	120
推荐阅读	121
第五章 社会交往与社会适应	123
第一节 社会交往概述	124
一、社会交往的含义	124
二、社会交往的功能	126
第二节 交往中的冲突与应对	131
一、人际冲突	131
二、人际冲突的原因	132
三、代际交往中的冲突	136
第三节 社会适应	140
一、社会适应的内涵	140
二、适应的基本形式——防御机制	143
三、社会支持系统	147
本章小结	151
推荐阅读	152
第六章 饮食与健康	153
第一节 饮食与营养	154
一、人体所需的营养及其功能	154
二、健康的饮食结构	156
三、饮食与健康	157
第二节 肥胖症	159
一、肥胖症概述	159
二、超重和肥胖的危害	161
三、肥胖症的病因	164
四、肥胖症的防治	167

第三节 进食障碍	169
一、进食障碍概述	169
二、进食障碍的病因	172
三、进食障碍的治疗	175
本章小结	177
推荐阅读	177
第七章 性与健康	178
第一节 性功能障碍	178
一、性功能障碍概述	178
二、性功能障碍的病因	182
三、性功能障碍的防治	183
第二节 性身份障碍与性欲倒错	185
一、性身份障碍与性欲倒错概述	185
二、性身份障碍与性欲倒错的病因	189
三、性身份障碍与性欲倒错的治疗	191
第三节 艾滋病	193
一、艾滋病概述	193
二、艾滋病的心理-社会影响	194
三、艾滋病的心理-社会干预	197
本章小结	200
推荐阅读	200
第八章 成瘾行为与健康	201
第一节 吸烟	202
一、吸烟概述	202
二、吸烟的危害	204
三、吸烟的成因	208
四、吸烟的戒断与预防	212
第二节 酗酒	216

一、酗酒概述	216
二、酗酒的危害	219
三、酗酒的成因	220
四、酗酒的治疗与复发预防	222
第三节 吸毒	224
一、吸毒者的构成和特点	224
二、吸毒的危害	225
三、吸毒的成因	226
四、吸毒的防治	227
第四节 网络成瘾	229
一、网络成瘾概述	229
二、网络成瘾的成因	232
三、网络成瘾的防治	234
本章小结	236
推荐阅读	236
第九章 疼痛及其应对	238
第一节 疼痛概述	239
一、疼痛的含义	239
二、疼痛的生态学意义	241
第二节 疼痛的机制	243
一、疼痛的个体差异与评估	243
二、痛觉的生理机制	248
三、痛觉的心理机制	249
四、慢性疼痛的生物-心理-社会交互作用模型	253
第三节 疼痛症候群	255
一、头痛症候群	255
二、下腰痛	259
三、癌痛	261
四、疼痛的应对	264

本章小结 267

推荐阅读 268

第十章 心身疾病及其预防 269

第一节 心身疾病 270

一、心身疾病的内涵 270

二、心身疾病的产生机制 272

第二节 心血管疾病 273

一、高血压与冠心病的内涵及病因 274

二、高血压与冠心病的防治 280

第三节 哮喘与关节炎 284

一、支气管哮喘 284

二、类风湿性关节炎 287

第四节 肠胃疾病与癌症 291

一、肠胃疾病 291

二、癌症 293

本章小结 300

推荐阅读 301

参考文献 302

何应对？

(一) 健康

1. 健康的含义

在人类社会的早期,与生产力水平低下相伴随的是医疗水平低下,一旦失去健康,人们便难以生存,因此当时的健康等同于生命。随着生产力的发展,物质的日益丰富,改善生活、减轻病痛成为人们追求的目标。但在相当长人类发展的历史中,人们只是在身体患病时才想到求医问药,健康的衡量标准主要是患病与否以及患病的严重程度。在19世纪早期,人们的疾病大多是由于接触不洁饮用水、受污染食物或病人的结果,一旦生病,就要求医问药。那时,大多数疾病,诸如伤寒、肺炎、白喉,周期都比较短,几周内要么痊愈,要么死亡。人们对此无可奈何,因为那时的人们往往相信避免传染疾病是不可能的事情。在中国,这种状况实际上一直持续到20世纪中叶。中外历史上的几个重大事件便与大面积人口的健康受损有关,如欧洲的鼠疫、中国的血吸虫病等。表1-1的数据来自美国的官方统计,在最近100多年中,导致美国人死亡的主要病因有了很大的变化,这在一定程度上反映了健康的历史变迁。

表 1-1 不同年代死亡原因比较

死亡的主要原因	1900 年	死亡的主要原因	2003 年
白喉	2.30%	败血症	1.40%
衰老	2.90%	肾病	1.70%
癌症	3.70%	亚美尼亚病	2.60%
伤害	4.20%	流感和肺炎	2.60%
肝病	5.20%	伤害	4.30%
心脏病	6.20%	慢性呼吸疾病	5.10%
腹泻和肠炎	8.30%	中风	6.40%
肺结核	11.30%	癌症	22.60%
肺炎	11.80%	心脏病	28.00%

资料来源:琳达·布兰农,杰斯·费斯特(2007).健康心理学——行为与健康导论(第6版,影印本)[M].北京:北京大学出版社,pp.2-3.

到了20世纪中叶,随着科学技术的迅速发展,人们对于健康的认识和

要求也在不断地提高,健康被赋予更丰富的内涵,健康涉及社会生活的方方面面。致死的病因从原来的传染性疾病变为不健康的行为和生活方式,健康与环境、良好的医疗保障和服务制度、合理的饮食习惯和生活方式密切相关。专栏1-1显示了国民健康国家多方面的衡量指标。

专栏1-1 世界上最健康的国家

美国福布斯网站(<http://www.forbes.com>)调查显示,北欧是三个世界上最健康的国家的所在地,这三个国家分别是冰岛、瑞典、芬兰。衡量标准包括该国的饮水、公共卫生、营养状况的高标准,以及较低的空气污染指数,较高的人口健康寿命预期值(healthy life expectancy)。拥有最高健康寿命预期值的国家,通常也有很高的国内生产总值(GDP)、完善的医疗制度、较低的艾滋病等传染性疾病的比率。

那么,健康在当今这个时代的内涵究竟是什么呢?1948年世界卫生组织(World Health Organization, WHO)在宪章中指出:“健康不仅是免于疾病或虚弱,而且是身体上、精神上和社会适应上的完美状态。”该定义改变了以往人们对健康仅是免于疾病或无生理功能异常的单一标准,明确指出人的生命活动过程中生理、心理和社会活动等多方面的要求,并在1978年的初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中加以重申,一直沿用至今。

2. 健康的标准

世界卫生组织还同时提出健康的十个标志:(1)充沛的精力,能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到过分紧张和疲劳;(2)处世乐观,态度积极,勇于承担责任;(3)善于休息,睡眠良好;(4)应变能力强,能适应外界环境中的各种变化;(5)能抵御一般感冒和传染病;(6)体重适当,身体匀称而挺拔;(7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;(8)牙齿清洁无龋齿,颜色正常,牙龈无出血现象;(9)头发具有光泽而少头屑;(10)肌肤富有弹性。

1999年,世界卫生组织又提出健康的新标准,包括身体健康的五“快”和心理健康的三“好”。身体健康的五“快”:(1)吃得快。吃得快并非意味着狼吞虎咽,急急匆匆,而是指吃饭不挑食、不偏食,吃起来感觉津津有味。如果某人出现持续性无食欲状态,则可能意味着胃肠或肝脏系统出了毛病。

(2)走得快。走得快是指个体行动自如,健步如飞,转体敏捷,反应快速,动作流畅,显示其躯体和四肢状况良好。疾病导致的身体衰弱往往从下肢开始,精神抑郁者也往往感觉四肢乏力,步履沉重。(3)睡得快。睡得快是指上床后能较快入睡,醒后头脑清醒,精神饱满,睡眠质量好。有些人睡眠时间很多,却总感觉睡后依旧乏力,浑身不爽;另一些人则是夜夜辗转反侧难以入眠,睡眠不足导致白天精神萎靡不振,这两种情况均是心理及生理的病态表现。(4)说得快。说得快是指个体思维流畅,思路清晰,思维敏捷,没有词不达意现象。这表明个体的发音系统和大脑相关区域均处于良好状态,且中气充足,心肺功能正常。(5)便得快。便得快是指个体能快速畅快地排泄大小便,便后没有疲劳感,说明其胃肠系统的功能良好。每天排便通畅会让个体感觉轻松自如。心理健康的三“好”:(1)个性好。个体心地善良,行为目标明确,意志坚韧,乐观豁达,胸襟坦荡,热爱生活和人生。(2)处世能力好。自控能力强,能够适应环境的变化。(3)人际关系好。言谈举止恰到好处,与人相处自然融洽。

(二) 心理健康

现在,健康的概念包含心理健康的诸多内涵。若进一步剖析心理健康的标准,我们可以发现不同来源的标准略有差异,因为与身体健康相比,心理健康的标准似乎很难精准、客观。人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼(Maslow & Mittelman, 1941)提出心理健康与否的十条标准:(1)有无充分的安全感;(2)能否正确认识和评价自己的能力;(3)生活的理想和目标是否符合实际;(4)能否与现在环境保持良好接触;(5)能否保持人性的完整与和谐;(6)是否具备从经验中学习的能力;(7)是否能保持良好的人际关系;(8)能否适度地表达和控制自己的情绪;(9)能否适宜地发挥个人的长处;(10)能否在社会规范范围内适当地满足个人的基本需求。

此外,世界心理卫生联合会明确指出,心理健康的标志是:(1)身体、智力、情绪十分协调;(2)适应环境,人际关系中彼此能谦让;(3)有幸福感;(4)在学习和工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。我国台湾学者黄坚厚(1985)提出的心理健康标准更为通俗具体,包括:(1)心理健康的人是有工作的,能从工作中得到快乐;(2)心理健康的人是有朋友的,能与他人建立良好的关系;(3)心理健康的人是有自知之明的,能悦纳自己,并进而