

P is Psychology P is People's mind P is Potential P is Positive

P

健康心理学

[美] 谢利·泰勒 (Shelley E. Taylor) ©著
朱熊兆 唐秋萍 蚁金瑶©译

(原书第7版)

心理学系列……

HEALTH
PSYCHOLOGY (7th edition)

曾任教耶鲁、哈佛的著名心理学家
带我们认识心理对身体的巨大影响

美国亚马逊销量最高的健康心理学教材

美300所名校长期采用

鲁大学、哥伦比亚大学、斯坦福大学、加州大学洛杉矶分校……

P

健康心理学

HEALTH

第 10 卷 第 1 期
2010 年 1 月

ISSN 1671-0754
CN 11-5541/R



HEALTH PSYCHOLOGY (7th edition) 健康心理学

[美] 谢利·泰勒 (Shelley E. Taylor) ©著 (原书第7版)
朱熊兆 唐秋萍 蚁金瑶©译

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年以前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多块钱吗？

★ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

★ 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。



2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。



b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

老 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作和生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长



职位的晋升



工资的晋级



更好的生活条件



一张电影票



一顿麦当劳



一次打车费



两公斤肉

谢利 · 泰勒

谢利 · 泰勒 (Shelley E. Taylor) 是加州大学洛杉矶分校 (University of California, Los Angeles, UCLA) 著名心理学教授, 耶鲁大学社会心理学博士。她曾担任耶鲁大学的访问教授、哈佛大学的助理教授和副教授, 之后又回到 UCLA 从事教研工作。泰勒教授的研究兴趣在于健康心理学, 尤为关注能促进长期心理调适的因素以及社会认知方面。泰勒教授获得过诸多荣誉, 最为瞩目的有: 由美国心理协会颁发的心理学杰出科学贡献奖、由美国国家精神健康学院颁发的十年研究科学家发展奖, 以及在健康心理学领域获得的杰出科学贡献奖。她被选入美国科学院医学研究所。泰勒教授曾在诸多杂志和期刊发表过 300 多篇文章, 著作有《社会认知》(*Social Cognition*)、《积极错觉》(*Positive Illusions*) 和《抚育本能》(*The Tending Instinct*) 等。

了知识性的同时还大大提高了可读性和应用性。本书既可作为本科生、研究生的教材，也是广大心理健康研究者必备的工具书，还是一般民众的保健用书。

集聚了 20 多位心理学专业人员为时一年多的心血，《健康心理学》第 7 版中译本终于即将面世。该书共分六个部分、15 个章节，译者分工如下：第 1 章，朱熊兆和谭笑；第 2 章，朱熊兆和邓子玄；第 3 章，魏吉槐；第 4 章，谭笑；第 5 章，钟明洁和钟明天；第 6 章，蚁金瑶；第 7 章，伍研；第 8 章，周甄会；第 9 章，李育玮；第 10 章，张玉桃；第 11 章，姚瑞；第 12 章，唐秋萍和舒二利；第 13 章，肖晶和李婷；第 14 章，彭素芳和张晟；第 15 章，蔡琳。前言由朱熊兆负责翻译。朱熊兆、唐秋萍、蚁金瑶对全书进行了统稿与校对。本书在翻译过程中，中南大学医学心理学研究所姚树桥所长，中南大学心身健康研究所邓云龙所长及哈佛大学 Randy P. Auerbach 博士对该书的部分内容提出了宝贵的意见，在此致以真诚的谢意！

健康心理学是一门发展十分迅速的学科，涉及学科和知识面极其广泛，但因译者水平所限，译稿难免存在一些不当之处，诚望各位专家、同行及广大读者批评指正。

30多年前,我写《健康心理学》第1版要比现在写这一版容易很多,因为健康心理学在那时还是个全新的而且相对较小的领域。然而,这一领域在近几十年里一直稳步发展,并取得了相当大的研究进展。在健康心理学的发展过程中已逐渐形成了一种共识,那便是我们应该更多地运用和更新生物-心理-社会模式(即从生物、心理和社会三个因素共同作用的角度研究健康问题)。越来越多的研究试图确定诸如应激等心理因素损害健康的生物学机制,探讨潜在的保护因素,例如社会支持等。我写本书第7版的目的是为了传达健康心理学领域日益显现的多样性和复杂性,并采用一种大学生更容易接受、理解,且更感兴趣的方式来描述。

和其他学科一样,健康心理学的形成也是一个累积的过程,是在过去已有研究进展的基础上不断产生新的发展。因此,该领域中的基本成就及当前的研究进展皆为本书要阐述的内容。健康心理学的发展和改变速度实在太快,教科书也有必要与时俱进。在本书中,我不仅回顾了健康心理学领域近来的研究成果,还搜集了一些与许多研究项目相关的信息,这些信息在未来几年的一般文献上是找不到的。我这么做,是希望我编写的这一版本既能符合现状又能展望未来。

健康心理学与我们时代存在的许多问题紧密相关,本书的另一个目的就是要对此进行阐述。随着人口老龄化进程的发展,人们对健康产生了前所未有的需求。对此,健康心理学必须发挥它的作用,包括在老龄化人群中开展健康促进运动,并了解那些因慢性疾病引发的社会心理问题。艾滋病是目前世界上导致死亡的首要原因,要阻止这种疾病的蔓延,诸如使用避孕套这类的健康措施显然是必要的。世界各国研究者们已洞察到一些发展中国家和发达国家共同面对的问题,健康心理学已渐渐成为一项国际性的事业。第7版增加了新近的研究成果,这些研究成果反映了国际上健康问题与健康研究领域的热点。

大多数流行性疾病都是由健康习惯引起的。这一事实使得我们越发意识到,矫正如吸烟、饮酒等不良行为的重要性。已经有越来越多的研究证明,那些有利于健康的习惯,如健康的饮食、定期的体育锻炼等,在保持良好健康状态方面具有重要作用。在预防疾病的发生方面,风险意识正在起着越来越重要的作用,因为遗传学的突破使疾病在表现出来之前就可以被鉴别出其风险基因。处于风险中的人们该如何应对?什么样的预防措施对于受到疾病威胁的人是合适的?这本书中附加的关于健康预防方面的知识将会涉及这些问题。

健康心理学既是一门应用学科,也是一门基础研究学科。因此,在强调这一领

域的研究成果时,我不只是全面地展示其科研进展,还重点描述了其重要的应用价值。其中有由临床心理学家发展的一些用于处理生物心理社会问题的干预方法,如用于处理创伤后应激障碍的心理干预方法;有帮助那些处于生命威胁之中的人管理健康习惯的方法,如针对进食障碍的方法;还有一些帮助人们管理慢性疾病的临床干预方法。

发现一些能改善人们健康的方法以及提供改变健康行为的场所仍然是我们面临的重要议题。在关于健康促进的章节中,我着重强调一些改变人们健康行为最有前景的方法。慢性疾病的章节将强调与慢性疾病有关的心理社会原因,以及如何将心理社会因素与慢性疾病之间相互作用的知识应用于对高危人群的干预:先要降低这些疾病发展的可能性,然后有效地处理已暴露出的心理社会问题。

健康心理学领域发展之迅速以及技术上的复杂性,使得这一领域可能会让学生感到不必要的枯燥和无味。任何教材的成功与否最终取决于作者能否清晰明了地把知识传递给学生,并激发他们对该领域的兴趣。因此,在第7版中,我仍然努力地使一些内容显得生动有趣,更贴近学生的日常生活。

在大多数章节中,我都会以一个反映大学生真实经历的事例为开篇。有些章节会着重报道一些与健康有关的新闻故事。此外,我还尽量让所选的材料更直接地与年轻人的需要和兴趣相关,例如,应激管理那一部分的内容直接联系学生们如何处理因大学生活而引发的应激事件。对有些与大学生群体密切相关的健康习惯,如乳房自我检查、睾丸自我检查、日光浴、体育锻炼以及使用避孕套等问题也在书中做了重点阐述。我还试图通过提供一些与学生们日常生活相关的趣闻、事例以及一些具体的研究案例来展示这个知识体系的重要性,让他们懂得这些知识对他们的成长以及他们作为年轻人的生活是多么的重要。

健康心理学是一门科学,因此在传达其研究本身的同时,还要传达其研究是如何设计的以及为什么要那样设计,这很重要。具体的研究方法和对研究进行指导的理论在该书中也有所扩充和澄清。我对重要的研究成果也进行了深入的描述,以便让学生们认识到,研究人员正是用这种方法来决定如何收集问题的最佳数据,如何进行最有效的预防的。

通过本书,我努力对一般心理学概念和具体健康问题的内涵做了均衡的论述,以便不失偏颇。这样做的方法之一是对章节进行按类分组:在第1章提供一般的概念,在随后的章节中把这些概念应用于具体的健康问题。因此,第3章讨论健康促进的一般策略;第4章和第5章讨论具体的健康习惯问题,如酗酒、吸烟、事故的预防和体重的控制;第11章和第12章讨论在处理慢性病和终末期疾病时出现的一些广泛性的问题;第13章和第14章更详尽地讨论了一些具体的疾病,如心脏病、癌症、艾滋病等。

为了保证理论取向的灵活性,我在整本书中不会强调具体的理论。因为健康心理学涉及心理学的各个领域(如临床心理学、社会心理学、认知心理学、生理学心理学、学习心理学以及发展心理学),每个领域的内容在此教材中都有涉及。本书的各章节互为基础,也各自独立,例如,第2章可仅被用做阅读章节,也可被用做学生能清楚地了解生物学的概念或更多具体的生物系统或疾病的一种资源。因此,只要不破坏讲义的整体性,每位教师都可以依自己的需要来使用本书,可以更关注某

些章节，也可以略去某些章节。

📖 教辅资料

📄 供教师用

在本书的网上学习中心 (www.mhhe.com/taylor7)，教师将会找到如下信息：教师手册、幻灯片、教材中的图片集，以及课堂操作系统。

手册中包括了各章节的要点，为教师提供了详细的学习目标和教学建议，还包含一些可用于课堂讨论、学生的实验设计、论文题目以及其他活动的意见，列举了很多有注解的阅读材料以及用来丰富课程的其他材料。题库中的题目类型有判断题、多选题、论述题及写作题，用于测试学生对材料的熟悉程度和他们对课本所述概念的理解和运用能力。本教材的幻灯片是由密歇根州州立大学凯瑟琳·麦克格里 (Cathleen McGreal) 制作的。

教师还可利用课堂操作系统随时评估学生在课堂上所学的知识，向学生们提问、测试、课堂示范以及即时反馈。该系统还能让教师更易对学生点名、进行突击考试记分，以及进行多版本的课堂纸笔测验并即刻给出分数。

📄 供学生用

网上学习中心 本书的网上学习中心为学生提供了大量学习工具，包括：学习目标、章节提纲、实验手册，以及由格伦代尔社区学院的杰茜卡·基尔欧利 (Jessica Gillooly) 编写的学习提问、名词解释、相关的出版物以及网页链接。

第一部分

健康心理学总论

第1章
什么是健康心理学 /2

- 健康心理学的定义 /3
- 心身关系简史 /4
- 健康心理学的生物-心理-社会模式 /6
- 为什么需要健康心理学 /8
- 健康心理学的训练目的是什么 /12

第2章
躯体系统 /15

- 神经系统 /16
- 内分泌系统 /19
- 心血管系统 /20
- 呼吸系统 /23
- 消化系统 /26
- 泌尿系统 /27
- 生殖系统和遗传学简介 /28
- 免疫系统 /31

第二部分

健康行为和初级预防

第3章
健康行为 /38

- 健康促进概述 /40

- 健康行为介绍 /40
- 改变健康习惯 /47
- 改变健康行为的认知行为疗法 /51

- 行为改变的过渡理论模式 /60
- 通过社会工程来改变健康行为 /62

- 健康习惯矫正的场所 /63

 第4章
具体的健康相关行为 /70

- 锻炼 /71
- 防止意外 /75
- 与癌症相关的健康行为 /77
- 培养健康的饮食习惯 /80
- 控制体重与肥胖 /83
- 进食障碍 /93
- 睡眠 /97
- 休息、尝新与品味 /99

 第5章
健康危害行为：酗酒和吸烟 /101

- 健康危害行为的特征 /102
- 什么是物质依赖 /103
- 酗酒与问题饮酒 /103
- 吸烟 /111

2

第三部分

应激与应对

 第6章
应激 /126

- 什么是应激 /127
- 应激研究的理论贡献 /127
- 事件具有应激性的原因 /134
- 应激的研究方法 /139
- 慢性应激的来源 /143

 第7章
应激性体验的调节剂 /151

- 应激的应对 /152
- 应对与外部资源 /161
- 应对结果 /162
- 社会支持 /163
- 应对干预措施 /167

第四部分

治疗背景下的病人

 第8章
公共卫生服务资源的利用 /174

- 症状的识别与解释 /175
- 医疗卫生保健服务的使用者 /179

 第9章
医患关系 /186

- 何为健康医护者 /187
- 医患沟通的性质 /187
- 医患交流不畅的结果 /195
- 改善医患沟通与减少不依从性 /199
- 医院里的患者 /202
- 加强对医院环境控制的措施 /206
- 住院儿童 /207

第10章 疼痛与不适的管理 /211

- 疼痛的重要性 /212
- 令人困惑的疼痛特性 /213

- 疼痛处理的临床问题 /217
- 疼痛控制技术 /220
- 慢性疼痛的管理：疼痛管理程序 /227
- 安慰剂的治疗作用 /228

第五部分

慢性与终末期病症的管理

第11章 慢性病的治疗 /234

- 生活质量 /235
- 慢性病的情绪反应 /237
- 慢性病人的个性问题 /239
- 慢性病的应对 /241
- 慢性病的共同管理 /243
- 心理干预和慢性病 /251

第12章 终末期疾病的心理问题 /256

- 生命期中的死亡 /257
- 恶性进行性疾病的心理问题 /264
- 存在对死亡适应的阶段吗 /268
- 终末期疾病患者的心理调整 /270
- 终末期疾病医疗方式的改变 /273
- 遗属问题 /275

第13章 心脏病、高血压、脑卒中和糖尿病 /279

- 冠心病 /280
- 高血压 /292
- 脑卒中 /296
- 糖尿病 /299

第14章 心理神经免疫学、艾滋病、癌症与关节炎 /307

- 心理神经免疫学 /308
- 艾滋病 /315
- 癌症 /325
- 关节炎 /333

第六部分

展望未来

第15章 健康心理学：未来的挑战 /338

- 健康促进 /339
- 应激与应激管理 /342
- 健康服务 /343
- 危重疾病的管理 /343

- 健康与健康心理学的发展趋势 /345
- 成为一名健康心理学家 /348

名词解释 /351

第一部分

健康心理学总论



第1章

什么是健康心理学



本章要点

健康心理学的定义

我们为什么需要健康心理学

心身关系简史

精神分析的贡献

心身医学

健康心理学的生物-心理-社会模式

生物-心理-社会模式与生物医学模式

生物-心理-社会模式的优点

生物-心理-社会模式的临床意义

生物-心理-社会模式：梦魇猝死案例

为什么需要健康心理学

疾病谱的变化

科学研究上的进展

卫生保健服务的扩展

医学界认可程度增高

在健康领域中的贡献

方法学的贡献

健康心理学的训练目的是什么

临床实践性职业

研究性职业

“离开办公桌，跳上跑步机：它是有用的。”（2007年5月21日）

“当下流行的节食妙方似乎并不那么有效。”（2005年1月10日）

“支持妻子与乳腺癌作战：一位曾患乳腺癌的作家坦诚地教男人，如何帮助自己心爱的女人。”（2005年1月10日）

“在沙滩上度过一天能帮你充分缓解压力，让你再次青春焕发。”（2007年5月28日）

“在等待取药的空当儿，挤出时间去上一堂瑜伽课。”（2004年12月27日）

每天我们都能从诸如《洛杉矶时报》（*Los Angeles Times*）等报纸上看到这些与健康有关的头条新闻题目。我们被告知：吸烟有害健康；我们需要加强锻炼；我们已经变得肥胖了，或者是对于那些尚不是很清楚的疾病，我们有了一些新的治疗方法，或者听说一种特殊的草药可以使我们的身体更好；还了解到，冥想或乐观的信念有助于健康或者可以帮助我们快速地从疾病中康复。我们如何去理解这些信息呢？针对不同的个体来说，哪些是重要的呢？这些都是健康心理学领域中的重要问题。

健康心理学的定义

健康心理学（*health psychology*）是一门新兴的学科，它致力于探讨心理因素在人们维持健康、生病及病后反应中的影响。健康心理学既要研究这些问题，又要开展干预工作，以帮助人们保持健康、战胜疾病。例如，一个健康心理学研究者对这样的问题很感兴趣：既然人们知道吸烟会增加患癌症和心脏疾病的风险，那么他们为什么还要继续吸烟呢？如果找到了与人们吸烟有关的原因，那么不但能有助于研究者理解这一不好的健康习惯，还能使研究者制订出帮助人们戒烟的干预方法。

健康的定义为健康心理学的研究和实践奠定了基础。世界卫生组织（*World Health Organization, WHO*）于1948年把健康（*health*）定义为：“不仅是没有疾病或缺陷，还是一种在生物、心理和社会功能上保持完好的状态。”这一定义成为健康心理学家在日后建立健康概念

的核心部分。健康是个体生物、心理和社会功能的一种平衡状态，而不只是没有生病。这里的完好状态（*wellness*）一词，许多人认为是指健康的最佳状态。

健康心理学关注人在一生中关于健康与疾病的所有方面。健康心理学家强调健康的促进和维护，包括：如何让儿童养成良好的健康习惯；如何推广常规性体育运动；如何设计媒体宣传活动以改善人们的饮食习惯等。

健康心理学家同样也研究疾病防治中的心理学问题。健康心理学家会指导高应激职业人群有效地处理应激，从而使应激不对健康产生负面影响。健康心理学家还会与病人一起工作，帮助病人成功地应对疾病或者学会遵从医嘱。

健康心理学家还关注健康、疾病及功能不良的病因学和相关因素。病因学（*etiology*）研究的是疾病的原因或导致疾病的因素，健康心理学家尤为感兴趣的是影响健康或疾病、功能不良的行为和社会因素。这些因素包括如饮酒、吸烟等不良习惯，也包括体育锻炼、系安全带等健康习惯，以及应对应激的方式。

健康心理学家还要分析并试图改进健康保健系统和卫生政策。健康心理学家要研究卫生机构和卫生专业人员对人们行为的影响，并据此提出改善健康保健系统的建议。

总之，健康心理学不仅要测查能促进健康以及疾病的预防与治疗中的心理和社会因素，还要对健康保健系统和卫生政策开展评估和改进。

我们为什么需要健康心理学

在很多人看来，健康就是没有疾病或者能很快地从疾病中康复，而且心理和社会因素对健康几乎不起作用。然而，如果没有健康心理学的参与，我们就无法解答下列问题。

- 当人们同时处于有感冒病毒的环境中时，为什么有的人会患感冒，而有的人不会？
- 结了婚的男人比没结婚的男人长寿，为什么？
- 全世界人们的预期寿命正在增加，但是许多国家正在经历社会动乱，预期寿命会骤然下降，为什么？
- 除了那些不将女性列入健康保健计划的国家以外，各个国家的女性都比男性长寿。然而，女