

31

新世纪心理与心理健康教育文库
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

健康心理学

Jiankang Xinlixue

赵军燕 ◆ 著

Zhao Junyan

开明出版社

31

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

健康心理学

Jiankang Xinlixue

赵军燕 ◆ 著

Zhao Junyan



开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康心理学 / 赵军燕著. - 北京: 开明出版社, 2012. 10

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978-7-5131-0218-6

I. ①健… II. ①赵… III. ①健康心理学 IV. ①R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 119683 号

责任编辑: 王桢 魏红岩 范英 王晶晶

书 名: 健康心理学

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 15.25

字 数: 231 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话: (010)88817647

新世纪心理与心理健康教育文库

编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 苇	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育和保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌
于京师园

前言

Preface

健康心理学作为一门新兴的学科，自 1978 年确立以来，迄今只有三十余年的历史。因其形成时间较短，理论体系建设和内容都还处于起步阶段。健康心理学是在心身医学、行为医学、医学心理学及临床心理学等学科理论的基础上孕育发展而来，其内容与这些分支学科多有重叠之处，因此国内外研究者对健康心理学的定义、任务、目标及研究内容等方面的认识还存在着一些分歧，尚没有形成完全独立的学科理论体系。纵观国内外研究者对健康心理学的研究，主要是从医学和心理健康两个研究视角来进行的。

首先，从医学的研究视角。健康心理学在诞生之初，美国心理协会健康心理学分会第一任会长马特瑞佐（Joseph Matarazzo）提出了健康心理学的经典定义，即“健康心理学是对促进和维护健康，防止生病，辨别健康、患病和相关功能障碍的病因和诊断关系，以及促进健康服务体系和健康政策形成的融教育、医学和心理学专业为一体的学科”。在这个背景下，一些健康心理学的研究以躯体疾病为研究重点，侧重于医学实践中的心理学问题，为医学提供心理学方法和技术的理论依据。

其次，从心理健康的研究视角。我国台湾心理学研究者张春兴认为，健康心理学虽属心理学领域内的一种新兴学科，实际上义同“心理卫生”，泛指保持并增进个人心理健康的一切措施。朱敬先在其《健康心理学》著作中，也从心理健康的视角对健康心理学的任务、目标等进行了阐述。

我国目前对健康心理学的研究，总体上也是受到两种研究视角的影响，遵循着两个方向进行的。本书在编写过程中，采用了心理健康的研究视角，主要是考虑到我国健康领域发展的需要。按照美国心理协会健康心理学分会的定义，健康心理学之所以将心理健康排除在外，是因为心理健康领域在西方已经得到了足够的关注，是近一个世纪的研究焦点。而在我国，随着经济和科学技术的发展，由于生理学、营养学及医学等学科日益发达，养生保健、锻炼健身等观念深入

人心，人们越来越重视自己的身体健康状况，对健康的理解仍大多限于身体健康，对心理健康还没有引起足够的重视。我国正处于经济转轨、社会转型的特殊历史时期，社会竞争不断加剧，各种心理应激因素急剧增加，精神卫生问题日益突出，严重地影响了大众的心理健康。因此，为了顺应现实社会的需要，健康心理学不仅要关注躯体健康，更要关注心理健康和社会环境的良好适应，普及心理健康知识，培养人们的心理保健意识，为提高全民的心理健康水平和幸福感作出贡献。

基于以上考虑，本书从心理健康的视角，探讨心理行为、心理现象和生理健康、心理健康及社会健康之间的关系，以及心理健康危机及干预方面的问题，以期提高国民的心理健康水平，并通过心理健康达到影响身体健康、社会健康的目的。本书内容共计十章，第一、二章从宏观的角度介绍“健康心理学”的理论基础，对本学科作一概括性介绍。第三至八章从中观的角度，介绍了心理行为、心理现象及生活环境对身心健康的影响及调适之道。第九、十章从微观的角度阐述了针对异常心理或危机行为的处理途径和干预方法。全书内容形成了一个宏观—中观—微观的多层次的知识结构体系，以求读者能从宏观上把握健康心理学的理论框架，从中观上了解健康心理学的相关知识，从微观上掌握干预异常心理和行为的方法与具体技术。

本书在编写过程中，始终坚持科学性与权威性相结合，力求做到内容科学严谨、语言表达准确、资料翔实、数据可靠。内容上重理论联系实际，既有系统的健康心理学理论知识，又有具体的心理调适基本技能；既有国内外研究成果的介绍，也有作者从事心理健康教育工作的总结，可供中小学教师、大中专学生、心理健康教育、社会工作和思想政治教育工作等相关领域的读者使用，也可以作为对该领域有兴趣的大中专学生、教育工作者的学习培训参考用书。

本书在编写过程中得到了俞国良教授的关心和悉心指导。在此向俞国良教授表达我由衷的感谢和敬意！同时，也要感谢开明出版社的领导和本书的策划编辑以及诸位责任编辑，没有他们的远见卓识和精心工作，就没有本书的顺利出版。

由于编者水平有限，加上时间仓促，书中凡有错误疏漏之处，祈望同行专家和读者朋友批评指正。衷心希望本书在读者朋友不断的讨论批评声中日臻完善。

赵军燕
于首都师范大学

目 录

Contents

第一章 健康心理学与健康	1
第一节 健康心理学概述	2
第二节 健康心理学的发展	7
第三节 健康的概念	15
第二章 心理健康理论	26
第一节 精神分析理论	27
第二节 行为主义理论	34
第三节 认知心理学理论	37
第四节 人本主义理论	43
第三章 压力与健康	52
第一节 压力与压力源	52
第二节 压力理论	57
第三节 压力对健康的影响	61
第四节 压力管理	66
第四章 情绪与健康	75
第一节 情绪概述	75
第二节 情绪对健康的影响	79
第三节 常见的情绪问题	82
第四节 情绪调节	93
第五章 人格与健康	98
第一节 人格概述	98
第二节 人格与疾病的关系	105
第三节 人格异常与心理治疗	107
第四节 塑造健康人格	116

第六章	人际关系与健康	121
第一节	人际关系对身心健康的影响	121
第二节	人际交往的理论与原则	125
第三节	人际交往中的问题与应对	131
第四节	人际交往能力培养	138
第七章	学习、生活与健康	143
第一节	学习与校园生活	144
第二节	学习心理问题与调适	149
第三节	校园生活中的健康问题与调适	159
第八章	婚姻、家庭与健康	164
第一节	婚姻和心理健康	164
第二节	家庭和心理健康	171
第三节	家庭关系问题与调适	178
第九章	心理障碍、心理咨询与治疗	189
第一节	正常心理与异常心理	189
第二节	常见的心理障碍	195
第三节	心理咨询与治疗	200
第十章	心理危机预防与干预	211
第一节	心理危机与危机干预概述	211
第二节	心理危机干预的技术及过程	217
第三节	自杀危机的预防与干预	226

第一章 健康心理学与健康

【本章提要】

健康心理学是一门古老而又年轻的学科。在中国古代和古希腊哲学的著作中已蕴含着丰富的健康心理学思想，但是健康心理学作为一门独立学科，至今只有三十余年的时间。因其成立时间较短，理论体系建设和内容都还处于起步阶段，国内外研究者对健康心理学的认识还存在着一些分歧。本章从我国健康领域发展的需要出发，从心理健康的视角阐述了健康心理学的定义、基本任务和目标，健康心理学的发展、我国健康心理学的概况及未来展望，健康的概念、心理健康的概念及标准等内容。

【学习重点】

1. 了解健康心理学的概念、基本任务和目标。
2. 了解健康心理学产生的理论和历史背景。
3. 了解我国健康心理学发展的概况及未来展望。
4. 领会世界卫生组织对健康的定义和标准。
5. 领会心理健康的概念和标准以及心理健康的评估方法。

【重要术语】

健康心理学 心身医学 行为医学 医学心理学 临床心理学 生物心理社会模式 生物医学模式 亚健康

在人类健康的发展史上，活跃着一门既古老而又年轻的科学——健康心理学。追溯其思想根源，早在中国古代和古希腊哲学的著作中，已蕴含着丰富的健康心理学思想，但是健康心理学作为一门独立学科，至今只有三十余年的时间。1978年，美国心理学会第38分支学会——健康心理学分会的成立，标志着健康心理学的诞生。四年后，第一本以“健康心理学”命名的官方杂志正式出版。随后，健康心理学因与人类健康的各种问题紧密相关，直接关系到社会的进步与个人的幸福，所以它在建立后的短短几年里就获得了迅速发展。1984年，国际应用心理学协会健康心理学分会成立。1986年，欧洲健康心理学协会成立。在20世纪90年代末，奥地利、比利时、德国、英国、荷兰、日本、韩国等诸多国

家也都建立了自己的健康心理学组织。健康心理学正不断以其独特的魅力吸引着越来越多的研究者致力于健康领域的研究中。

第一节 健康心理学概述

健康心理学作为只有三十余年历史的新学科, 尽管发展迅速, 但是因成立时间较短, 其理论体系建设和内容都还处于起步阶段, 研究者对健康心理学的认识还存在着一些分歧。纵观国内外研究者对健康心理学定义的表述, 主要是从以下两个视角来阐述的, 即医学视角和心理健康视角。

一、健康心理学的定义

(一) 健康心理学定义的医学视角

健康心理学在诞生之初, 美国心理协会健康心理学分会第一任会长马特瑞佐 (Joseph Matarazzo) 将其定义为: “健康心理学是对促进和维护健康, 防止生病, 辨别健康、患病和相关功能障碍的病因和诊断关系, 以及促进健康服务体系和健康政策形成的融教育、医学和心理学专业为一体的学科^①”。

根据马特瑞佐的观点, 健康心理学主要有四项目标。

- 2 1. 保持并促进健康。健康心理学家可以帮助制定学校健康课程的内容以及媒体的相关节目, 向广大民众宣传健康的生活方式和行为习惯。
2. 预防并治疗疾病。心理学的原理已经被有效地应用于预防疾病, 如降低高血压、心脏病和中风的危险性。
3. 鉴别心理、社会病因以及健康与疾病的关联。如了解人格因素对某些疾病发生的重要影响, 研究应激与疾病的关系等。
4. 分析并改善医疗保障体系 and 健康政策。健康心理学家研究如何才能帮助医生和护士为病人提供更为有效的服务。

在经典定义的影响下, 很多研究者给出了相似的定义:

布兰农与费斯特 (L. Brannon & J. Feist, 1997) 的定义是: 健康心理学是一门致力探讨人类行为和生活方式对个体生理健康影响的学科, 其主要目标在于应用心理学原理和方法, 促进和维护健康, 预防和治疗疾病, 确定损害健康的危险因素, 改进卫生保健系统, 普及相关健康知识, 增强公众健康意识^②。

《教育管理大辞典》对“健康心理学”的定义是: 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心理学分支。它在行为医学的基础上发展起来, 主要研究心理学在矫正影响人类健康或导致疾病的

① 赖斯. 健康心理学 [M]. 胡佩诚, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2000: 7.

② 朱兆熊, 唐秋萍, 姚树桥. 健康心理学 [M]. 天津: 南开大学出版社, 2005: 2.

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;探求运用心理学知识改进医疗与护理制度,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^①。

从以上定义中可以看出:健康心理学针对的是躯体健康和病态的问题,而非精神健康和病态问题;健康心理学更关注疾病的起源和病因问题,如何为生病治疗方面提供更多的帮助。研究者赖斯(Phillip L. Rice)对此的解释为:心理学家已经没有必要再建立有关精神或心理健康和疾病的研究领域,因为那已经是近一个世纪的研究焦点。在这个背景下,健康和疾病被认为是心理学家工作的合适领域^②。可见,经典定义将心理健康排除在健康心理学之外,从医学的视角阐释了健康心理学的研究任务和目标,即以疾病和相关功能失调为出发点,探究其心理病因。这说明健康心理学的研究内容还没有完全从医学心理学中独立出来^③。

(二) 健康心理学定义的心理健康视角

在国内外有影响的健康心理学专著中,除采用医学视角的经典定义及相应的研究框架外,也有研究者从心理健康的视角对健康心理学进行了阐释。

我国台湾心理学研究者张春兴认为,健康心理学虽属心理学领域内的一种新兴学科,实际上义同“心理卫生”(mental hygiene),泛指保持并增进个人心理健康的一切措施。在此基础上,台湾研究者朱敬先对健康心理学的定义为:健康心理学以前称为心理卫生,泛指运用心理学知识,经由教育性历程,以保持并增进个人心理健康的一切措施。其基本理念为:有健康的心理,就会有健康的身体,心理健康是可以自主的,由心理影响身体,比较容易达到身心健康的目的。在郑希付主编的全国应用心理学专业教材《健康心理学》中,其内容也主要侧重与人的心理健康有关的行为,或者是与达到健康状态有关的心理现象。

健康心理学研究的目的,就是综合运用心理学的理论与方法,以一般正常人为对象,对现代人生活中影响身心健康的因素,从事分析、研究,提出建议,增进一般人有关身心健康的知识,从而实践“预防重于治疗”的原则,以期达成健康自求的理想^④。

综上所述,我国研究者从心理健康的视角来定义健康心理学,可能是基于以下考虑。

第一,我国健康领域发展的需要。在美国心理协会健康心理学分会的定义中,健康心理学之所以将心理健康排除在外,是因为心理健康领域在西方已经得

① 袁振国. 教育管理大辞典:第1卷[M]. 北京:中国科技文化出版社,2004:416.

② 赖斯. 健康心理学[M]. 胡佩诚,译. 北京:中国轻工业出版社,2000:7.

③ 李虹. 健康心理学[M]. 武汉:武汉大学出版社,2007:2-3.

④ 张春兴. 现代心理学:现代人研究自身问题的科学[M]. 上海:上海人民出版社,1994:5.

到了足够的关注，是近一个世纪的研究焦点。而在我国，随着经济和科学技术的发展，医务人员的专业素质和医疗水平不断提高，养生保健、锻炼健身等观念深入人心，人们越来越关注自己的身体健康状况，对健康的理解仍大多限于身体健康，对心理健康还没有引起足够的重视。当那些昔日困扰着人类健康问题的因素，如传染病、营养不良等，已不再是健康的主要杀手，而由生活方式、行为习惯、精神压力以及社会问题等所造成的种种不适应，越来越严重地影响着人类健康的时候，人们才开始意识到心理健康的重要性。尽管我国已经认识到开展心理健康教育工作的重要性，并通过制定各种政策、媒体普及、开展心理健康人员专业培训等方式普及心理健康知识，提高民众的身心健康水平，但是还存在一些不尽如人意的地方。如各地区经济发展不平衡，对心理健康教育的接受程度也存在很大差异；学校心理健康教育还存在学科化、形式化、表面化和孤立化的倾向；心理健康的研究内容还处于心理健康状况的描述以及对一些心理问题的治疗方面阶段，深入揭示心理健康问题的内在脑机制研究、基因研究以及分子水平的研究还相当缺乏；从事心理健康工作的专业人员数量和质量都有待提高；等等。因此，根据我国当前健康领域的实际情况，将健康心理学的研究重点放在心理健康方面，是我国健康行业发展的需要和要求。

4

第二，我国时代发展的要求。我国正处于经济转轨，社会转型的特殊历史时期，社会经济体制改革日益深入，社会竞争不断加剧。劳动力的重新组合，人口和家庭结构的变化，原有社会支持网络的削弱，生活节奏越来越快，导致了不良适应的产生，即人们生活忙碌紧张，精神压力增大，在喧嚣的人群中却感受到强烈的孤独和不安全感，各种心理应激因素急剧增加，家庭问题、学校问题和社会问题日益增多，精神卫生问题日益突出，严重地影响了大众的心理健康。此外，儿童的行为问题、大中学生的心理卫生问题、老年期精神障碍、酒精与麻醉品滥用以及自杀等问题明显增多。因此，我国的健康心理学要为培养人们的心理保健意识，普及心理健康知识，提高全民的心理健康水平和幸福感作出贡献。

第三，健康心理学研究侧重于心理健康并不等于将身体健康排除在外，而是在关注心理健康的基础上，探讨心理行为、心理现象和生理健康、心理健康及社会健康之间的关系，即环境（家庭、学校、生活）、个性、情绪、压力等因素对身心健康的影响，以及心理健康危机及干预方面的问题，以期提高国民的心理健康水平，并通过心理健康达到影响身体健康、社会健康的目的。

基于此，健康心理学不仅仅要关注躯体健康和病态的问题，预防疾病的发生，还要研究心理学和生理健康、心理健康及社会健康之间的关系，充分利用心理学知识，经由教育等手段，提高国民身心健康水平。

二、健康心理学的基本任务和目标

根据本书中对健康心理学的理解，健康心理学的基本任务如下。

第一，研究人类行为、生活方式和心理现象对个体身心健康的影响，探查它们之间联系的规律，并利用这些规律达到预防疾病、维护和促进人类健康的目的。如了解人格因素在某些疾病中的重要作用，研究压力、情绪与疾病的关系等。

第二，制定促进人类心理健康的相关政策，建立适合我国本土文化的心理健康服务体系；分析并改善医疗卫生保障体系，建立合理的保健措施。

第三，倡导有利于身心健康的生活方式和行为习惯，普及心理健康教育，加深人们对促进健康的心理因素和社会因素的理解和应用。如健康心理学家通过教育的方式，传播积极心理状态、积极行为与良好健康状态之间关系的知识，引导人们保持健康的心态和行为，并学会如何避免或消除不良心态和行为。

第四，为精神病人、精神障碍者及心理危机者制定干预和治疗计划。

健康心理学的主要目标在于应用心理学的知识和技术，普及身心健康知识，增强公众的健康意识，预防身心疾病，矫正影响人类健康或导致疾病的某些不良心理因素及行为方式，促进和维护身心健康。

三、健康心理学的相关学科

健康心理学在形成和发展的过程中，借鉴了众多相关学科的理论和方法，如心身医学、行为医学、医学心理学、临床心理学等，这些学科均从不同的角度探讨心理、社会因素与健康、疾病的关系，以达到增进人们健康水平和预防疾病的目的。可以说，健康心理学和这些分支学科在内容上相互重叠很多，下面我们看一看这几门学科和健康心理学的直接联系和差异。

（一）心身医学（psychosomatic medicine）

心身医学是研究社会因素、心理因素与人体健康和疾病相互关系的一门边缘学科，涉及到医学、心理学、生理学、社会学、人类学等诸多领域^①。心理因素导致疾病的观点由来已久，早在古希腊时代，人们就已经认识到，心情和精神可以导致身体疾病，也可以使身体疾病痊愈^②。我国的医学巨著《黄帝内经》在2 000多年前就对心和身的概念以及两者之间的关系作了精辟论述。然而，心身医学逐渐形成为一门独立的学科却是始于20世纪。20世纪早期，弗洛伊德观察到一种称为“癱瘓”的症状，是由心理因素导致肢体瘫痪，而没有神经损伤。通过应用精神分析理论，他认为这些症状是由一些潜意识中的冲突转变而来的，从而认为心理因素不仅是疾病的结果，也可能是疾病的原因。弗洛伊德首次系统地阐述了心身关系理论，成为心身医学诞生的原动力。

① 胡永年．医学心理学[M]．北京：中国医药科技出版社，2000：46．

② 赖斯．健康心理学[M]．胡佩诚，译．北京：中国轻工业出版社，2000：9．

心身医学与健康心理学有许多共同之处，如都是以心理学基本理论和方法作为学科基础，研究生物学因素、心理因素及社会因素之间的相互作用。然而，心身医学研究心理和躯体的相互关系，侧重于探查心身疾病的心理学机制，关注心理冲突的价值；而健康心理学关注心理学在人类身心健康中的应用，侧重于积极健康的行为及心理因素对身心健康的影响，强调预防身心疾病，主张采用心理学的方法改变或矫正不健康的心理行为，维护和促进身心健康。

（二）行为医学（behavior medicine）

行为医学是行为科学与医学相结合而发展起来的一门新兴医学学科。它研究行为科学中与健康有关的知识和技术，并把这些知识和技术应用于对疾病的预防、诊断、治疗和康复的科学领域^①。

行为医学更多是从行为主义心理学中汲取营养，它的产生同行为治疗和生物反馈技术的发展密切联系，强调采用行为技术处理病人症状或矫正不良行为。行为医学认为，人的行为对健康状态有着重要影响。掌握行为改变的原因，就可能实现对行为的控制，进而起到改善人类健康状况的作用。行为医学要应用行为科学的理论和技术，进行行为记录、行为分类、行为改变等工作，直接为解决医学问题服务。

健康心理学是在行为医学的基础上发展起来的。在理论研究和实际应用的过程中，综合运用了行为理论、程序学习和条件反射等原理，研究对象更偏重于健康人。在疾病的预防、缓解精神紧张和心理压力，以及普及身心健康教育，增进人们身心健康水平等方面，都获得了较为显著的成效。

（三）医学心理学（medical psychology）

医学心理学是心理学和医学相互结合、交叉渗透的一门新兴学科。医学心理学是运用心理学的原理和方法，研究心理因素在人体健康与疾病及其相互转化过程中的作用规律，并研究如何预防、控制心理危险因素导致的疾病及利用心理保护因素促进健康的策略和措施的科学^②。

医学心理学既有医学的特点，又有心理学的特点，主要研究与医学有关的健康与疾病的各种心理问题，研究各种病人的心理行为特点，疾病过程中的各种心理变化规律以及心理因素对疾病的影响，更侧重于疾病治疗。健康心理学的中心任务着力于研究和促进人们的心理健康，包括培养健康的人格，提高对环境的适应能力以及预防心理疾病和问题的发生等，更侧重于提高人们的身心健康水平，预防身心疾病的发生，而不是侧重于疾病治疗。

（四）临床心理学

临床心理学是一门应用心理学，其发展至今约有一百余年的历史，最早提出

① 刘克俭，顾瑜琦．行为医学 [M]．北京：科学出版社，2003：1.

② 朱金富，玄英哲．医学心理学 [M]．郑州：郑州大学出版社，2008：1.

临床心理学概念的是美国心理学家韦特默 (Lightner Witmer)，他于 1896 年首次使用了这个术语。2000 年，美国心理学会下属的临床心理学分会对其定义为：临床心理学综合运用科学、理论和实践去理解、预测和改善人们的适应不良、能力缺乏、情绪困扰，并促进人们的适应、应对以及个人的发展。

临床心理学与健康心理学均属于心理学分支学科，心理学理论基础相同。但是，临床心理学的研究对象主要是心理不健康、不适应或有心理障碍的人，它有两个重要领域，即心理诊断与心理治疗，以心理学的方法和技术帮助患者了解自己，解决心理问题，从而恢复健康的心理状态。而健康心理学以一般正常人为对象，重在培养人们的健康行为和良好的生活方式，对现代人生活中影响身心健康的因素进行分析，并提出建议，预防身心疾病的发生。

第二节 健康心理学的发展

健康心理学是在心身医学、行为医学、医学心理学、临床心理学的理论基础上孕育和发展起来的。在其三十余年的发展进程中，由于受到不同历史时期社会生产力水平、科学技术和哲学思想的影响，健康心理学随着医学的不断发展，在生物医学模式向生物心理社会模式转化的过程中，汲取其中精华，逐渐形成自己独立的研究领域。

7

一、健康心理学产生的理论和历史背景

健康心理学诞生于 1978 年，但有关健康心理学的思想和研究，可以追溯到遥远的年代，从人类科学地探索躯体和心理的关系开始逐渐发展而来。

(一) 古代的医学研究

在公元前的石器时代，盛行巫医驱邪避病的神灵主义模式。受当时生产力低下的影响，人们相信万物有灵，患病是神灵惩罚和魔鬼缠身。只有通过驱鬼避邪，敬神求仙的方式，才能治愈疾病，维护健康。虽然神灵主义模式盛行的时期已经成为久远的历史，但其影响一直延续至今。在一些经济发展落后的地区，仍旧有人相信巫术的治疗力量。

从公元前 3000 年前后开始，自然哲学医学模式出现，该模式从物质与精神的哲学关系来阐释心理现象和身体之间的关系，认为精神和身体是统一的整体。医学研究者在医疗实践经验的基础上，运用自然哲学理论解释个体的生命、健康与疾病，实现了医学和巫术的分离。古希腊的“医学之父”希波克拉底提出了体液学说，他认为人体内有四种基本体液：血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁，其不同的构成便形成不同性格，进而将性格同疾病联系起来，当四种体液正常而均匀地混合时则为健康，若其中一种过多或过少都会引起疾病。因而，健康的根本是保持体液平衡。