

健康

心理学

苏州大学教育科学部

现代心理学丛书

知识出版社

现代心理学丛书

现代
心理学
丛书

苏州大学
教育科学部

健康
心理学

知识出版社

(京) 新登字188号

健 康 心 理 学

苏州大学教育科学部

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号)

新华书店总店北京发行所经销 北京景山学校印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 10.5 插页 2 字数 220 千字

1992 年 11 月第 1 版 1992 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—2400

ISBN 7-5015-0708-2/B·66

定价: 7.40元

出 版 说 明

为适应我国当前文化教育、科学技术、政治思想、经济管理以及行政领导部门的广大读者学习心理科学知识的需要，我们组织编写了《现代心理学丛书》。这套丛书的主要特点是介绍心理科学中正在兴起的分支学科的基本理论、原则、方法与技巧，内容上侧重于实际应用，文字上力求简明。这套丛书包括：《咨询心理学》、《消费者心理学》、《劳动人事心理学》、《造形艺术心理学》、《新闻出版心理学》、《女性心理学》、《男性心理学》、《政治心理学》、《台湾心理学》、《宗教心理学》、《民族心理学》、《汉语语言心理学》、《健康心理学》等书（上列这13本书均已出版），其中多种书在国内是第一次做系统地、全面地、通俗地介绍。我们希望这套丛书对正在探索心理科学新境界的广大读者有所帮助。

丛书主编 张人骏

前 言

健康心理学是心理学的一门分支学科，也是健康学的一门分支学科。它是近10多年来才创立起来的。健康心理学作为一门独立的学科首先于1978年在美国兴起。1978年8月，美国心理学会正式成立了第38分会，即健康心理学分会，并于同年创办了《健康心理学杂志》（Journal of Health Psychology）。初创时这个分会拥有400多位学者，首任会长为约瑟夫·D·玛塔拉泽（Joseph D. Matarazzo），现在第9任会长为理查德·爱恩斯（Richard Erans），迄今已拥有会员3000多人，成为美国心理学会中发展最快的分会，其所属会员数在美国心理学会47个分会中名列第7位。由此可见，健康心理学是一门发展迅速且日益受到人们重视的新学科。在我国，自1985年开始报道这一新兴学科的界定、任务和内容，并阐述其建立的必要性。

健康心理学从诞生之日起就呈现出勃勃的生机，主要是由于“公元2000年人人健康”（Health for all by the year 2000）全球性战略目标的提出对“健康”观念认识的深化，大社会整合性科学群的出现，“生物医学模式”向“生物—心理—社会医学模式”的转变，以及疾病谱与死亡谱近年来的变化等等因素的缘故。当前，随着社会的进展，“健康”已经不是单纯只从生物（生理）层面上理解的问题，它还有心理的、社会的层面上的意义。换言之，人类不

仅有生理活动，还有心理活动和对社会、对生活的适应。

“健康”应该包括躯体健康、心理健康和社会健康三大方面的含义。只有实现个体的身心健康，才会促进社群健康，从而实现“公元2000年人人健康”的全球性战略目标。当前，

“健康”已被视之为基本人权之一；建立全面的健康意识与观念是“健康促进”(即指人们能够控制与改善自己的健康)的先决条件。

健康心理学所涉及的领域非常广泛。在一本书中不可能面面俱到。本书编写的指导思想有三：一是力求反映主要方面，尤其是结合我国实际，突出中国特色方面；二是把握时代精神，在80年代新形成的“生物—心理—社会医学模式”和“2000年人人健康”的全球战略目标的基础上探讨有关本学科的问题；三是重视与个人及群体密切相关的一些问题，体现出这门学科实际应用性很强的特点。这门新学科的研究范围远远超越了医学心理学、社会医学、心理治疗与咨询心理学等学科。依据我们的看法可以说，它是以应用心理学研究为基础，进而综合了健康科学(其中包括生理学、病理学、精神医学、社会医学等)、教育学、经济学、人类文化学、社会学、伦理学、民族学、体育科学等等许多以人和社会及其文化、政治为对象的诸学科中有关“健康”的研究理论和成果。因而，健康心理学具有很强的整合性与边缘性，是一门跨学科性质的科学群。我们还认为，健康心理学、健康教育学(Health education)、健康行为学(Health behavioral sciences)、健康传播学(Health communication)、健康社会学(Health sociology)等相关学科都并列同属于健康科学或称为健康学的二级学科。

本书的组编单位是苏州大学教育科学部。本书也可以说是该系部的一项研究课题的总结。从1985年起，曾先后出版了《增进你的心理健康》(1986)、《咨询心理学》(1987)、《学校心理咨询》(1990)、《管理心理学导论》(1990)、《中国心理学史资料选编》(第1、2、3卷)(1988~1990)等专著，本书就是在这些工作的基础上通过不断探索而编著的。参加编著的人员均为系部的专职与兼职教师。系部朱永新主任原曾参加过组织本书的写作构想与编撰计划的讨论和制订，后因赴日本从事跨文化协作科研项目而无暇顾及本书的写作。尽管如此，他还从国外寄来90年代有关文献资料。樊琪副主任也曾参加编撰计划的讨论和制订。王青、张玉国、姜可伟同志参加了本书的编务工作，为此谨向他们表示深切谢意。

本书是由张人骏(第一、十一章)、燕国材(第二章)、袁振国(第三章)、陈锡林(第四章)、夏东民、吴寅(第五、七章)、石起材(第六章)、吴荣先(第八章)、聂志忠(第九章)、黄辛隐(第十章)共同编著的。

鉴于健康心理学的历史暂短，至今还是一门未定型的新学科，它的许多领域尚属有待开发和辛勤耕耘的园地，在现阶段也尚未建立起严密的科学体系与范式，再加上我们自己的知识水平有限，掌握材料又不够，以致本书中的错误和缺点在所难免。我们的衷心期望是用这本草创之作“抛砖引玉”，促进这门学科的发展。诚恳地希望专家、读者批评指正。

作 者

1991年3月

目 录

前 言 (1)

第一章 绪论..... (1)

 第一节 健康心理学的界定..... (2)

 第二节 健康心理学产生的社会基础..... (7)

 第三节 健康心理学的基本任务与作用..... (11)

 第四节 健康心理学的发展目标与方向..... (15)

第二章 中国健康心理思想..... (17)

 第一节 中国古代健康心理思想..... (17)

 第二节 中国现代健康心理思想..... (39)

 第三节 中国健康心理思想对健康心理科学的贡献
 (44)

第三章 心理健康与自我训练..... (48)

 第一节 心理健康的意义与标准..... (48)

 第二节 认知的心理健康与自我训练..... (53)

 第三节 情感心理的健康与自我训练..... (60)

 第四节 意志心理的健康与自我训练..... (69)

 第五节 个性心理健康与自我训练..... (74)

 第六节 人际关系与心理健康..... (78)

第四章 生理健康与自我保健..... (84)

 第一节 疾病概念与康复心理..... (84)

第二节	常见疾病与自我保健·····	(97)
第五章	不良行为及其矫正与防治·····	(123)
第一节	吸烟·····	(123)
第二节	酗酒·····	(128)
第三节	药瘾·····	(132)
第四节	赌博·····	(137)
第五节	自杀·····	(141)
第六章	社会生活中的非健康心理·····	(147)
第一节	自杀与非健康心理·····	(147)
第二节	道路交通事故与非健康心理·····	(159)
第七章	环境与健康心理·····	(207)
第一节	自然环境与健康心理·····	(208)
第二节	社会环境与健康心理·····	(215)
第三节	个体心理环境与健康心理·····	(222)
第八章	儿童的身心健康·····	(228)
第一节	先天因素与儿童身心健康·····	(228)
第二节	儿童心理发展的关键期与早期教育·····	(234)
第三节	儿童多动症·····	(236)
第四节	儿童期的行为问题·····	(242)
第九章	青少年的身心健康·····	(247)
第一节	少年期及其心理健康·····	(247)
第二节	青年初期及其心理健康·····	(256)
第三节	青年中晚期及其心理健康·····	(269)
第十章	中老年的身心健康·····	(282)
第一节	中老年心理特征·····	(282)
第二节	中老年的心理健康·····	(289)

第十一章 健康—保健咨询	(296)
第一节 行为策略咨询	(297)
第二节 心理咨询	(301)

第一章 绪 论

健康心理学 (Health Psychology) 是一门新兴的、正在迅速发展但还未定型的学科。这门学科是心理学的一门日益引起人们关注的新的分支,也是近10多年来才出现的一门边缘科学。在心理学的各领域中关于健康问题的心理学研究虽然有着漫长的过去,例如在生理心理学、病理心理学、临床心理学、发展心理学方面对健康问题的探讨都较为广泛且取得不少研究成果,然而从当代科学发展趋向来看,健康的研究已在形成一门新的科学体系,即健康科学。其下属的分支学科有:健康教育、健康传播学、健康社会学、健康心理学、健康行为学、健康医学、健康伦理学、健康言语学、健康法学、健康美学等。这些新的分支学科都有其本身的背景、内涵及意义。例如,以往在人的生物性的领域内探讨致病的原因、寻求治疗病伤的手段,确立了第一医学——预防医学,第二医学——临床医学,第三医学——康复医学。这三大类医学均为纯生物医学的范畴,受“生物医学模式”的支配;而作为第四医学的健康医学则是医学和社会科学的交叉综合体,它是一系列学科的整合。^①

^①王东巨:《关于建立第四医学——健康医学的探讨》,《中国健康教育》,1991年,第1期。

第一节 健康心理学的界定

健康心理学的历史暂短，其外延与内涵至今尚无定论。因而，现在世界上还没有一个公认的定义。1980年，美国心理学会健康心理学分会第一次给它提出的定义是：“从心理学角度对人的疾病和健康问题进行总合研究的学科。”这个定义在其发展初期具有一定的影响，但是，现在看来，它也并不够严谨与全面。随后，国外有的学者认为，健康心理学是在行为医学的基础上发展起来的一门新的心理学分支，目的在于使心理学在行为医学和预防医学中发挥作用。综览国外不同的定义^①，我们现在对健康心理学的定性如下：

健康心理学运用心理学的知识和方法，探讨和解决有关保持或促进人类健康的各种心理学问题；研究心理学在矫治人的某些不良行为，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；探索节省卫生经费和减少社会损失的途径，以及对有关决策提供建议等。在一定意义上说，它是心理学与预防医学相结合的产物。健康心理学与临床心理学的一个主要区别在于，健康心理学的中心任务是着力于人类健康的维护，而不是疾病的治疗。在这一点上，健康心理学同中国传统医学所强调的“不治已病，治未病”的主张，有相通之处。它是集心理学知识、教育训练与科学研究于一体，防病于未然，保护人类健康。

^①张人骏：《健康心理学的创立、发展与公元2000年展望》，《应用心理学》，1990年，第2期。

当前我们所面临的健康问题与过去的有着很大的差别。以往，人们一般认为，人的健康是指身体有无不适，或有无疾病而言。这种观点是单纯从生物性的角度认识健康问题。实际上，这是片面的。因为人既具有生物性，又有社会性；人不仅是生物的人，而且也是社会的人。即是说，人，这个极其复杂的高级生命体，不仅有生理活动，还有心理活动和社会、对生活事件的适应。科学实践已表明，生理活动与心理活动不仅对健康具有同等重要的意义，而且这两者之间是相互影响、密切联系在一起的。应该指出，身体健康是心理健康的基础，而心理健康又是身体健康的必要条件。人人身心健康，则是社会健康的保障。所以，现在意义上的健康，包括着躯体健康、心理健康与社会健康三个方面的内容。联合国世界卫生组织给健康下的定义是：不仅没有身体疾患，而且还要具有完整的生理、心理状态与良好的社会适应能力。

现在，“生物—心理—社会医学模式”的建立，使人们得以从“生物—心理—社会”全方位地把握人乃至疾病和健康的问题。以往，人们长期以来形成的“单元论”的思维定势，在当今传染病减少、慢性病增多的实际环境中也得到了更新。现在人们更加关心的问题不再是“死亡率”，而是“患病率”。虽然一些慢性疾病所造成的死亡率不高，但是由于患病率高，仍然威胁着人们的健康。如何纠正社会的及个人的不利于健康的行为，降低患病率，是新形势下健康促进的焦点。可以认为，当前主要的健康问题是要改善人们的生活质量。

关于心理健康，至今，国内外也没有一个公认的定义。《简明不列颠百科全书》的定义是：“心理健康指个体心理

在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，不是指绝对的十全十美的状态。”日本学者松田岩男认为：“所谓心理健康，是指这样一种心理状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上认可的形式适应。也就是说，遇到任何障碍和困难问题，心理都不会失调，都能以社会上认可的行为加以克服，凡具有这种耐性的状态，就可以说是心理的健康状态。”美国心理学家奥尔波特对心理健康提出的六条标准是：(1)力争自我的成长；(2)能客观地看待自己；

(3)人生观的统一；(4)有与他人建立亲睦关系的能力；(5)人生所需的能力、知识和技能的获得；(6)具有同情心和一切有生命的爱。我国学者聂世茂根据《黄帝内经》对心理卫生的要求，在《黄帝内经心理学概要》中总结出心理健康的九条标准是：

(1)“心安而不惧”，“心恬愉为务”，“和喜怒而安居处”，“无为欣欣”。即，经常保持乐观心境。

(2)“志闲而少欲”，“不惧于物”，“无为惧惧”。即，不为物欲所累。

(3)“无思想之患”，“不妄想”，“谣邪不能惑其心”，“不妄作”。即，不妄想妄为。

(4)“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不至”。即，意志坚强，循理而行。

(5)“御神有时”，“勿伤于神”，“劳而不倦”，“起居有常”。即，身心有劳有逸，有规律地生活。

(6)“恬淡虚无”，“居处安静”，“静则神藏”。即，心神宁静。

(7)“乐其俗”，“善附人”，“好利人”，“尊则谦谦”。

即，热爱生活，人际关系好。

(8) “婉然从物，或与不争，与时变化”。即，善于适应环境的变化。

(9) 善“节阴阳而调刚柔”。即，涵养性格，陶冶气质，克服自己的缺点。

我国台湾地区医学心理学家柯永河于1980年提出：“良好习惯多，不良习惯少的心态谓之健康；而不良习惯多，良好习惯少的心态谓之不健康。”柯氏所指的“习惯”，适用来描述人类的各项行为。他对“习惯”的界定为：相当稳定的刺激(S)与反应(R)的连结或是关系。刺激、反应与其间的稳定关系为习惯的三个基本因素。^①

从国内外学者们提出的定义剖析，它们之间一个共同点是，正确理解心理健康，既应重视“适应”，又要强调“创造”。若是仅仅注意到个体对社会环境消极适应这一方面，而忽视个体为推进社会发展而积极创造的另一方面，显然是片面的。危害心理健康的心理因素主要有：社会变迁、工作环境的改变、生活关系的突然变化、人事关系紧张、心理压力、长期的应激状态、忧郁、多疑、恐惧，等等。保证心理健康的重要措施是讲究心理卫生。心理卫生是维护与增强人的心理健康、预防心理疾病与矫治各种心理不健康的心理学原则与方法。如前所述，人类的疾病不仅是心理机能障碍引起的，也是心理活动影响生理机能而表现出来的。心理因素的致病、治病与防病的作用，古代人就已发现。远在古代希腊时代，人们已认识到，恐惧、焦虑、愤怒与悲伤影响着身体健康。欧洲医

^①张人骏：《台湾心理卫生概况》，《中国心理卫生杂志》，1990年，第2期。

学之父希波克拉底早在公元前 400 年就已认识到心理对身体健康的重要意义与作用。他曾指出,医生有两件宝,一是语言,一是药物。他认为治病不仅仅靠药物,而更强调语言在心理治疗中的作用。

中国是世界心理卫生学思想最重要的发源地。祖国医学中早在先秦时期就记载有心理与疾病的密切关系的理论观点。^{①②} 战国时期所撰的《内经》强调心理是生理活动的结果,并具体论述了各种心理因素对于疾病的影响:“怒伤肝。喜伤心。思伤脾。忧伤肺。恐伤肾。”(《素问·阴阳应象大论》)《内经》对于心理治疗十分重视,并具体提出三种心理治疗形式:开导劝慰式、情志相胜式、刺激治疗式。后来,唐代孙思邈、元代朱丹溪、清代张景岳等在中医心理治疗的理论与实践上都有较多发展。朱丹溪根据情志相胜式的心理疗法,完善为“活套疗法”:

悲可以治怒,以恻怆苦楚之言感之。

喜可以治悲,以欢乐戏谑之言娱之。

恐可以治喜,以祸起仓卒之言怖之。

思可以治恐,以虑此忘彼之言夺之。

怒可以治思,以污辱欺罔之言触之。^③

张景岳则创造性地提出了“以欺制欺”的心理疗法:“夫病非人之所好,而何以有诈病?盖或以争讼,或以斗殴,或以妻妾相妒,或以名利相关,则人情作为诈伪,出乎其间,使不有烛照之明,则未有不为之欺者,其治之之法,亦惟借其欺而

① 燕国材:《先秦心理思想研究》,湖南人民出版社,1981年。

② 马有度:《中国心理卫生学》,四川科技出版社,1988年。

③ 《丹溪心法要诀》。

反欺之，则真情自露，而假病自瘳矣。”^①我国古代心理医疗的实践更是源远流长。据初步发掘，就已统计出中国古籍中约有近六百多例心理治疗医案。^{②③}

在西方，系统地探讨心理因素与疾病的关系始于20世纪初。1917年，A·阿德勒提出某些人格特征对于疾患进行补偿的特殊意义之后，对心理因素致病的研究广泛而深入地开展起来。随后，实验方法也更趋科学化。弗洛伊德、巴甫洛夫、肯农等通过大量的实验与观察，肯定了心理因素与疾病的关系。到了30年代，创立了心身医学这门学科。近30年来，由于科学技术的发展以及生活方式、工作环境和人际关系的变化，日常生活中具有不同程度心理障碍和疾病的人多于患生理疾病的人。所以，学者们更加明确：人类疾病是有机体在与自然环境、社会文化环境及个体心理环境相互作用中不能应付刺激或适应现实生活的结果。同时，自然因素和社会因素往往都要以心理因素为中介，并且与心理因素一起影响身心健康。从而，心理社会因素与疾病关系的研究日趋深入与广泛。

第二节 健康心理学产生的社会基础

美国是健康心理学的第一个故乡。1978年，健康心理学这门学科在美国兴起。首先，我们从美国当时的社会背景加以剖析，主要有以下几个原因促进了美国健康心理学的产生

①《景岳全书》。

②参阅刘辉：《中国心理治疗发展简史》，成都中医学院《中医心理学文集》，1983年。

③燕国材：《汉魏六朝心理思想研究》，湖南人民出版社，1983年。