



普通高等教育“十一五”国家级规划教材



卫生部“十一五”规划教材

全国高等医药教材建设研究会规划教材

全国高等学校教材  
供应用心理学专业及其他专业应用心理学方向用

# 健康心理学

主编 / 钱明



人民卫生出版社  
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

全国高等医药教材建设研究会规划教材

全国高等学校教材

供应用心理学专业及其他专业应用心理学方向用

# 健康心理学

主 编 钱 明

副主编 杨艳洁

编 者 (按汉语拼音排序)

狄 敏 天津医科大学	钱 明 天津医科大学
范学胜 中国医科大学	徐 斌 苏州大学医学院
李荐中 齐齐哈尔医学院	杨艳洁 哈尔滨医科大学
刘 畅 吉林大学	张曼华 首都医科大学
沈晓红 浙江大学医学院	张 婷 皖南医学院
孙越异 南京中医药大学	朱祝生 贵阳中医学院

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

健康心理学/钱明主编. —北京:人民卫生出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-117-08991-3

I. 健… II. 钱… 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(2007)第106456号

本书本印次封底贴有防伪标,请注意识别。

健康心理学

主 编: 钱 明

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京蓝迪彩色印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 16.5

字 数: 375 千字

版 次: 2007年7月第1版 2007年7月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-08991-3/R·8992

定 价: 24.00元

版权所有,侵权必究,打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

# 全国高等学校应用心理学专业教材

## 出版说明

快节奏、高竞争的社会生活,使得我国人民群众的心理疾患、心身疾病发病率逐渐升高,培养社会所需的既懂心理学又懂医学的跨学科的应用心理学专业人才,已成为与我国飞速发展的经济文化现状相适应的社会需求。目前,全国多所医学院校及其他院校已增设了应用心理学专业。经全国高等医药教材建设研究会和全国高等学校应用心理学专业教材评审委员会审议,并经中国高等医学教育学会医学心理教育分会的两次研究讨论及与相关院校的专家沟通,全国高等学校应用心理学专业培养目标确定为:培养懂医学,精通心理学专业知识,能够运用心理学技术解决医学领域乃至更大范围心理与行为问题的心理医生。

根据目前我国医学院校应用心理学专业教育两种修业年限(四年制、五年制),专业必修课 16~20 门,课时数为 900~1000 学时,周学时为 21~28 学时的现状,确定了本套教材编写 16 门必修课,3 门选修课,共 19 种。本套教材注重“内容新颖、重点突出、资料翔实、可操作性强、突出医学院校特色”的原则,力图反映国内应用心理学教学与研究最高水准,形成一套高水平的全国性规划教材,使之不但适用于全国医学院校心理学专业,还可用于综合院校教育心理学等专业。本套教材的主编和编者均为国内该领域著名专家学者,并有丰富的教学经验。本套教材的出版,必将为进一步规范和提高国内心理学人才的培养,促进我国心理学学科的发展做出贡献。

本套教材均为卫生部“十一五”规划教材,其中 8 种为普通高等教育“十一五”国家级规划教材。全套教材将于 2007 年秋季出版。

### 全国高等学校应用心理学专业教材目录

- |           |        |
|-----------|--------|
| ☆1. 心理学基础 | 主编 杜文东 |
| ☆2. 生理心理学 | 主编 徐 斌 |
| ☆3. 发展心理学 | 主编 崔光成 |
| 4. 社会心理学  | 主编 李建明 |
| 5. 西方心理学史 | 主编 郭本禹 |
| 6. 实验心理学  | 主编 郭秀艳 |

- |             |        |
|-------------|--------|
| 7. 心理统计学    | 主编 解亚宁 |
| 8. 心理科学研究方法 | 主编 陈 力 |
| ☆9. 变态心理学   | 主编 刘新民 |
| ☆10. 健康心理学  | 主编 钱 明 |
| 11. 人格心理学   | 主编 傅文青 |
| ☆12. 心理评估   | 主编 姚树桥 |
| 13. 心身医学    | 主编 姜乾金 |
| ☆14. 心理治疗   | 主编 胡佩诚 |
| 15. 咨询心理学   | 主编 杨凤池 |
| 16. 心理健康教育学 | 主编 吴均林 |
| ☆17. 医学行为学  | 主编 陈 力 |
| 18. 心理学实验指导 | 主编 霍莉钦 |
| 19. 中医心理学   | 主编 董湘玉 |

注：带☆号为普通高等教育“十一五”国家级规划教材

# 全国高等院校本科应用心理学专业教材

---

## 评审委员会

主任委员 陈 力

副主任委员 杜文东 胡佩诚

委 员 (以姓氏笔画为序)

刘新民 杨凤池 李建明 吴均林

姜乾金 姚树桥 钱 明 徐 斌

崔光成 董湘玉 解亚宁 潘 芳

秘 书 潘 丽 宋雪佳

---

# 前 言

---

健康心理学历史短暂,属于心理学专业中较新的分支,它的出现与医学模式的转变有关,是生物心理社会医学模式出现的结果。健康心理学主要探索人的心理和行为对健康的影响,通过促进健康行为、改变疾病相关行为而预防躯体疾病。本书循上述思路编写,按基础理论、应激、行为和临床健康心理学四部分,力图反映健康心理学全貌。

全书共分十六章,分别为绪论、健康信念和健康促进理论、神经内分泌免疫学基础、心理干预技术、中国健康心理学、应激和应对、微环境与健康、饮食和饮食行为、成瘾行为、艾滋病和性行为、锻炼与休闲、慢性疾病、癌症、疼痛、患者行为和医患关系、特殊人群。

本书以躯体健康为核心,强调信念与行为关系,用中国健康心理学之名反映我国悠久的历史心理学思想,将应激和神经心理内分泌学置于联系躯体健康的主轴,介绍了微环境对健康的影响。其余各章也尽量引述新的研究成果。为兼顾系列教材间的关系,只简要介绍了与健康心理学有关的生理基础和心理干预,省略了研究方法。

本书是卫生部全国医学院校应用心理学专业系列教材之一,也是教育部“十一五”规划教材。本书内容深入浅出,既适用于心理学专业的学生,也考虑到了大学生健康教育的需要。由于资料丰富,也适合于老师用作参考书籍。至于普通读者,也能从中尽览健康心理学,了解健康行为的知识,用于康宁和保健,减少疾病发生。

来自全国十一所院校的编者为完成本书辛勤工作,编者身旁的众多支持者们也做出了重要贡献,在此,向他们及编者所在单位表达谢意。同时,也感谢天津医科大学王栋教授、哈尔滨医科大学陈力教授、南京中医药大学杜文东教授、浙江大学姜乾金教授和天津师范大学梁宝勇教授的悉心指导。

然而,限于我们的能力和知识水平,书中难免出现不妥之处,望读者不吝赐教,以后再版时予以修正。

钱 明

2007年2月28日

# 目 录

第一章 绪论	1
第一节 什么是健康心理学	1
一、健康心理学的研究目标与任务	1
二、健康心理学的相关学科或领域	2
第二节 健康心理学的出现	4
一、古代健康心理学思想	4
二、健康心理学出现的背景	4
三、健康心理学的形成和发展	6
四、健康心理学家的培养	7
五、健康心理学面临的挑战	8
第三节 健康和健康状况的测量	8
一、什么是健康和疾病	8
二、健康评估方法	9
第二章 健康信念和健康促进理论	11
第一节 行为、健康信念和影响因素	11
一、行为与健康	11
二、健康行为	11
三、健康疾病信念的差异	12
第二节 动机与行为	14
一、自我效能理论和应用	15
二、归因理论和应用	17
三、控制源和健康控制源理论	18
四、非现实乐观	19
第三节 健康行为连续变化理论	19
一、健康信念理论	19
二、理性和计划行为理论	21
第四节 健康行为转变的阶段性理论	22
一、跨模式理论	22
二、健康行动进程理论	25



三、预警采用进程理论.....	26
<b>第三章 神经内分泌免疫学基础</b> .....	28
<b>第一节 神经系统</b> .....	28
一、神经细胞及其信息传递.....	28
二、神经系统的主要结构.....	29
三、神经系统对内脏的调控.....	32
<b>第二节 内分泌系统</b> .....	33
一、激素.....	33
二、内分泌的调控作用.....	34
<b>第三节 免疫系统</b> .....	35
一、概述.....	35
二、免疫系统的结构.....	36
<b>第四节 神经-内分泌系统与免疫系统之间的相互影响</b> .....	37
一、神经-内分泌系统对免疫系统的影响 .....	37
二、免疫系统对神经-内分泌系统的影响——免疫活性物质 .....	37
<b>第五节 心理社会因素对神经-内分泌-免疫的影响</b> .....	39
一、心血管反应性与神经-内分泌及免疫反应性的关系 .....	39
二、急性应激与免疫.....	40
三、慢性应激与免疫.....	41
<b>第四章 心理干预技术</b> .....	43
<b>第一节 支持性心理治疗</b> .....	43
一、心理支持的基本方法.....	43
二、治疗中的注意事项.....	44
三、心理支持中的交谈及倾听技巧.....	45
四、交谈中的注意事项.....	46
五、非言语性技巧的使用.....	46
<b>第二节 行为治疗</b> .....	47
一、采取奖励与惩罚相结合的方法,矫正不良行为 .....	47
二、行为矫正方法.....	47
<b>第三节 认知治疗</b> .....	49
一、理性-情绪疗法 .....	49
二、贝克的认知转变法.....	50
三、有效促进态度与信念转变的有关问题.....	52
<b>第四节 危机干预</b> .....	54
一、概述.....	54
二、个人危机干预:自杀.....	56
三、社会重大事件的危机干预.....	57

第五节 药物治疗 .....	57
<b>第五章 中国健康心理学 .....</b>	<b>59</b>
第一节 中国传统文化中的养生观 .....	59
一、历代养生理论 .....	59
二、七情与养生 .....	61
三、中国文化中的迷信、忌讳与巫术及其批判 .....	62
四、报应、缘与命定思想与养生的关系 .....	63
第二节 中国文化中的健康促进理论和原则 .....	64
一、天地与我并生，而万物与我一的养生模式 .....	64
二、道德修养和中庸之道的养生模式 .....	64
三、天人合一和形神合一的整体养生模式 .....	65
四、性命全修的养生模式 .....	65
五、保持心身健康、明心见性的养生模式 .....	65
六、保持个体与自然环境的和谐关系的养生模式 .....	66
第三节 《黄帝内经》的健康促进理论与原则 .....	67
一、中国健康心理学的理论 .....	67
二、《内经》的健康标准 .....	68
三、促进健康的原则 .....	69
第四节 养生保健的基本原则和方法 .....	70
一、养生保健的基本原则 .....	70
二、养生保健的常用方法 .....	71
<b>第六章 应激和应对 .....</b>	<b>75</b>
第一节 应激概述 .....	75
一、应激的种类 .....	75
二、应激源 .....	76
三、应激与健康 .....	78
第二节 应激的理论 .....	81
一、生物应激理论 .....	81
二、社会应激理论 .....	81
三、心理应激理论 .....	82
第三节 应激的调节、中介因素 .....	82
一、人口学因素 .....	82
二、认知评价 .....	83
三、社会支持 .....	85
四、人格 .....	87
第四节 应对和应激管理 .....	89
一、应对 .....	90

三、心理防御机制	92
三、应激管理	94
<b>第七章 微环境与健康</b>	97
<b>第一节 家庭与健康</b>	97
一、家庭与健康关系概述	97
二、家庭应激与应对	98
三、家庭与健康习惯与行为	101
<b>第二节 学校环境与健康</b>	102
一、学校环境变化与学生健康	102
二、校园应激和应对	102
三、校园健康促进	104
<b>第三节 职业环境与健康</b>	105
一、职业与健康	105
二、职业倦怠	105
三、职业生涯发展	108
<b>第四节 社会经济地位、社区和自然环境与健康</b>	109
一、社会经济地位、教育水平和种族	109
二、社区环境与健康	110
三、社会文化变迁	112
四、自然环境	112
<b>第八章 饮食和饮食行为</b>	115
<b>第一节 饮食</b>	115
一、食品与健康	115
二、饮食行为与健康	115
<b>第二节 影响饮食的因素</b>	116
一、情绪	116
二、饮食文化的差异	117
三、家庭影响	119
四、体型和身体满意度	119
五、与食物相关的因素	120
<b>第三节 肥胖和肥胖症</b>	120
一、什么是肥胖和肥胖症	120
二、肥胖对健康的影响	121
三、肥胖的机制	122
四、肥胖预防和治疗	124
<b>第四节 进食障碍</b>	126
一、神经性厌食症	126

二、神经性贪食症	127
三、进食障碍的病因	127
四、进食障碍的治疗	128
<b>第九章 成瘾行为</b>	129
<b>第一节 烟草与吸烟</b>	129
一、烟草的历史与传播	129
二、烟草与健康	131
三、成瘾理论	134
四、戒烟	135
<b>第二节 酒精与酗酒</b>	138
一、酒精与人类	138
二、酒精对健康的影响	139
三、如何控制饮酒	143
<b>第三节 网络与网络成瘾</b>	144
一、什么是网络成瘾综合征	145
二、网络成瘾原因及治疗	146
<b>第十章 艾滋病与性行为</b>	148
<b>第一节 人免疫缺陷病毒和艾滋病</b>	148
一、概述	148
二、流行状况	149
三、传播途径	149
四、分期	150
五、影响	151
<b>第二节 心理社会因素与艾滋病流行</b>	152
一、心理因素	152
二、个人生活方式	153
三、社会环境因素	155
<b>第三节 行为预防和心理支持</b>	156
一、行为预防	157
二、药物治疗	158
三、心理治疗	158
<b>第四节 性行为与性传播疾病</b>	159
一、性行为特征	159
二、性取向	160
三、性行为模式	161
四、性传播疾病	162

<b>第十一章 锻炼与休闲</b> .....	164
<b>第一节 锻炼及其意义</b> .....	164
一、什么是锻炼 .....	164
二、锻炼对生理的影响 .....	165
三、锻炼对心理的影响 .....	165
<b>第二节 锻炼与疾病</b> .....	166
一、锻炼的预防和康复作用 .....	166
二、运动与疾病 .....	168
三、科学锻炼,提高健康水平.....	168
<b>第三节 促进锻炼</b> .....	169
一、影响锻炼的因素 .....	169
二、锻炼生活方式的培养 .....	170
<b>第四节 休闲</b> .....	171
一、休闲和休闲方式 .....	171
二、文化与休闲 .....	172
三、休闲与健康 .....	173
四、学会休闲 .....	173
<b>第十二章 慢性疾病</b> .....	175
<b>第一节 心血管疾病</b> .....	175
一、原发性高血压 .....	175
二、冠心病 .....	177
三、心血管病治疗和康复中的问题 .....	180
四、心理干预 .....	181
<b>第二节 糖尿病</b> .....	183
一、流行病学特征 .....	183
二、糖尿病的危险因素 .....	183
三、心理社会干预:自我效能与饮食行为控制.....	185
<b>第三节 睡眠障碍</b> .....	186
一、睡眠概述 .....	186
二、睡眠障碍 .....	187
三、睡眠障碍的心理干预 .....	189
<b>第四节 慢性疲劳综合征</b> .....	189
一、什么是慢性疲劳综合征 .....	189
二、危险因素和后果 .....	190
三、心理干预 .....	191
<b>第十三章 癌症</b> .....	192
<b>第一节 概述</b> .....	192

一、流行病学特征 .....	192
三、生物物理因素 .....	193
第三节 癌症的心理社会因素 .....	193
一、心理社会因素的作用 .....	194
二、心理社会因素对癌症影响的机制 .....	197
第三节 预防和心理干预 .....	198
一、癌症的预防 .....	198
三、癌症的心理社会干预 .....	199
<b>第十四章 疼痛 .....</b>	<b>201</b>
第一节 疼痛概述 .....	201
一、什么是疼痛 .....	201
二、急性和慢性疼痛 .....	201
三、疼痛治疗的简史 .....	202
四、疼痛的临床意义 .....	203
第二节 疼痛的生理基础和理论 .....	203
一、疼痛的生理基础 .....	203
三、疼痛理论 .....	204
第三节 疼痛的测量 .....	205
一、莫克吉尔疼痛问卷 .....	206
二、简明疼痛量表 .....	206
三、描述及类比法 .....	206
第四节 疼痛的心理社会影响因素和心理干预 .....	207
一、疼痛的心理社会影响因素 .....	207
二、心理干预 .....	212
<b>第十五章 病人行为和医患关系 .....</b>	<b>213</b>
第一节 病人 .....	213
一、病人的概念 .....	213
二、病人的心理需要 .....	213
三、病人的权利与义务 .....	214
四、病人的角色转变障碍和解决策略 .....	214
五、病人接受疾病的心理适应 .....	216
第二节 求医行为 .....	217
一、求医行为的类型 .....	217
二、影响求医行为的因素 .....	218
三、筛查、体检、免疫接种与健康管理的 .....	219
第三节 遵医行为 .....	220
一、什么是遵医行为 .....	220

二、影响遵医行为因素	221
三、提高病人的遵医行为	223
第四节 医患沟通和医患关系	223
一、医患关系	224
二、医师角色	225
三、医患沟通模式	225
四、影响医患沟通的因素	226
五、医患沟通的改善	228
<b>第十六章 特殊人群</b>	<b>230</b>
第一节 儿童健康心理学	230
一、培养健康行为	230
二、儿童疾病与健康促进	234
第二节 女性健康心理学	237
一、概述	237
二、健康的性别差异和原因	237
三、女性生殖健康	238
四、妇科疾病	240
第三节 老年健康心理学	241
一、概述	241
二、老年护理	242
三、死亡和死亡的心理过程	243
四、临终关怀	244
五、居丧	246
<b>参考文献</b>	<b>247</b>

# 第一章

## 绪 论

由于医学的发展和营养水平的不断提高,人类的躯体健康愈来愈有保障。但现代文明社会的生活比原始社会生活复杂,生活方式的改变、生活与工作节奏的加快以及人们对生命质量的更高要求,迫使医学模式向生物心理社会模式转变,这一变化对心理学领域的影响是健康心理学的出现。

### 第一节 什么是健康心理学

健康心理学(health psychology)是综合运用心理学的知识以及教育训练、科学研究和职业指导原则,探求健康、疾病和功能失调的原因,分析并促进社会保健系统的发展和健康政策的制订,以促进和维护健康,预防和治疗疾病(《心理学大辞典》,2003)。

健康心理学关注与躯体疾病有关的人的心理和行为,它是“心理学在健康中的应用”,强调预防,主张采用心理学的方法改变或矫正人们有碍身体健康的生活方式和行为习惯。它是心理学与预防医学相结合而形成的一门综合性的前沿学科,属于应用心理学的分支学科。

#### 一、健康心理学的研究目标与任务

健康心理学将心理学原理用于预防疾病和促进健康。主要的兴趣是疼痛控制、慢性疾病的调整、对医生指示的顺从性、与疾病有关的应激等相关主题(Coon,1995)。

美国心理学学会健康心理学分会指出:健康心理学家关注预防,设计临床干预措施,促进健康和减少疾病危险。他们参与医疗机构的健康保健,包括初级健康项目,还涉及疼痛管理、康复、妇女健康、肿瘤、戒烟等。健康心理学家在生物心理社会模式下,研究艾滋病、心身疾患、医疗顺从性、健康促进,分析心理社会和文化因素在特殊疾病中的作用,涉及糖尿病、癌症、高血压和冠心病、慢性疼痛和睡眠障碍等疾病。健康心理学还关注在疾病发展和原因中的心理学问题,找出帮助个体发展健康生活方式,并促进健康行为;预防疾病,研究减轻应激和疼痛的效果。健康心理学还关注免疫功能中的生物心理社会间相互联系、疾病恢复-康复中的影响因素以及患重病个体的心理调整。

西方学者认为健康心理学的研究目标包括以下几个方面:①主要研究躯体健康和



疾病问题,而非精神健康和病态问题;②侧重于健康的促进和维护、社会关注的持续性、生活质量的提高和卫生保健费用等问题;③主要在疾病预防和治疗方面发挥重要作用;④关注健康、疾病和相关功能失调的病因和诊断的联系;⑤促进健康服务体系和健康政策的形成。

然而,有些国家和地区的学者认为健康心理学应该包括心理和生理健康两个方面。张春兴(1989)论及健康心理学时,指出:健康心理学是心理学领域内的新学科,但实际上是心理卫生,泛指保持并增进个人心理健康之一切措施。中国的健康心理学教材或论著中一般包括有心理健康部分(朱敬先,2002)。顾瑜琦(2004)将“研究心理健康形成、发展和变化的规律”列为健康心理学研究的主要任务之一。日本健康心理学家也将心理(精神)卫生列入健康心理学领域。而西方心理学体系中,心理卫生归入变态心理学领域。

尽管东西方在健康心理学研究取向方面存在一些差异,但有一点是共同的,就是都包括了与躯体健康有关的心理和行为问题。

总之,健康心理学的主要任务包括以下五个方面:

1. 研究与疾病和健康有关的行为因素 包括健康信念、吸烟、饮食行为、性行为、成瘾行为、睡眠行为、文化和环境等因素。并探讨互联网、手机和电子游戏机等现代生活方式对健康的影响。

2. 探索如何减少疾病相关行为,以及影响治疗和康复的行为问题 涉及糖尿病、癌症、高血压和冠心病、肿瘤等心身疾病问题的预防。探讨医疗遵从性、疾病恢复-康复中的影响因素、个体患病后的心理调整、疼痛管理,以及特殊人群的健康心理学问题。

3. 研究行为影响健康和疾病的机制 探讨神经、心理、内分泌和免疫功能之间的相互影响和作用机制。

4. 探讨个体、群体和社区中健康行为的维持和疾病相关行为的转变 主要是设计干预措施,参与健康保健,参与初级健康项目。

5. 改进社会健康保健政策、加强医疗机构的管理 创造维持健康的良好外部环境。

## 二、健康心理学的相关学科或领域

无论在心理学内部,还是医学领域,都有与健康心理学相似或相关的学科或领域,它们或多或少都研究与健康或疾病有关的心理或行为问题,但侧重点不一样。

1. 医学心理学(medical psychology) 它是研究心理因素与健康 and 疾病的相互关系,是研究心理因素在疾病的发生、预防、诊断和治疗中的作用的科学,属于应用心理学的分支学科。传统医学心理学主要研究心理障碍中的心理行为问题,相当于现在的变态心理学。Zilboorg 和 Henry 所著的《医学心理学史》(A History of Medical Psychology),视医学心理学为医学观点的精神病学。现在,国外更多地认为中国的医学心理学是“临床心理学”、“心身医学”或“变态心理学”的代名词。

中外学者对医学心理学概念理解的差异,主要是由于我国医学生培养体制要求所致。中国医学生大多数直接来自应届高中生,在进入医学院校前,他们没有接受过系统的心理或行为专业的教育。面对新的医学模式的冲击,医学生需要接受心理学教育。