

Health Psychology

21世纪心理学系列教材

丛书主编 林崇德

健康心理学

■ 李虹 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

Health Psychology

21世纪心理学系列教材

丛书主编 林崇德

健康心理学

■ 李虹 著

藏书



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康心理学/李虹著. —武汉: 武汉大学出版社, 2007. 4

21 世纪心理学系列教材/林崇德主编

ISBN 978-7-307-05115-7

I. 健… II. 李… III. 心理卫生—高等学校—教材 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 063714 号

责任编辑:路小静

责任校对:黄添生

版式设计:支 笛

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: wdp4@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 湖北省荆州市今印印务有限公司

开本: 787×980 1/16 印张: 29 字数: 485 千字 插页: 1

版次: 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-05115-7/R · 110 定价: 38.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。



李 虹 清华大学教育研究所教授、博士生导师，香港大学健康心理学博士。正式出版著作、教材和论文近200万字。2004年出版专著，首次在国内压力研究中提出压力异化理论。



世纪心理学系列教材

教育心理学 李 红

健康心理学 李 虹

管理心理学 刘 霞
潘晓良

心理统计学 辛 涛
胡咏梅

发展心理学 沃建中

社会心理学 郑全全

心理学研究方法 郭秀艳

人格心理学 郭永玉

基础心理学 俞国良
戴斌荣

心理测量学 蔡永红

总 序

武汉大学出版社邀请我主编一套心理学教材。我考虑再三,最后答应了,其原因一是我国心理学发展很快,1980年全国才4个心理系,2004年就已经有135个心理系。心理系的建设教师是关键,教材是基础,我愿意为中国心理学的教材建设贡献一份力量;二是国际心理学研究资料很多,2004年第28届国际心理学大会在北京召开,云集了国际心理学家6000多人,展示了各自研究的新成果,我愿意将这些成果介绍给心理学专业的同学们;三是我国心理学研究成果日益丰富,不仅在国内核心杂志上呈现出繁荣的景象,而且有大批高质量的成果涌现在国际SCI和SSCI收录的杂志上,我愿意为中国心理学与国际心理学接轨而呐喊。

武汉大学出版社所出版的第一批教材为10本:《基础心理学》(俞国良、戴斌荣)、《心理学研究方法》(郭秀艳)、《心理统计学》(辛涛、胡咏梅)、《心理测量学》(蔡永红)、《发展心理学》(沃建中)、《教育心理学》(李红)、《健康心理学》(李虹)、《社会心理学》(郑全全)、《人格心理学》(郭永玉)、《管理心理学》(刘霞、潘晓良)。这10本教材涵盖了心理学系本科教学的主要内容。教材编写的质量主要取决于作者的学术水平。这10本教材的作者是在我国享有一定声望的年轻学术带头人,他们的知识面广而深,学术成果颇丰,其中的绝大多数有出国深造的经历,有的还在国外取得博士学位,因此他们能够全面把握国内外心理学研究的新动态、新内容、新进展,而且这套教材每一本基本都主要是由一位作



者独立完成,这就使得这套教材的质量有了可靠的保证。

在教材编写之初,我们就强调要使这套教材成为精品教材。要求精品,首先应该把创新作为一条红线贯穿在教材编写的始终。心理学成果的创新,应该表现为提出问题新、方法手段新、获得数据新、研究结果新、思想观念新、实效结果新6个方面。这一套教材就本着这6个方面作出努力,例如,我们有国内不多见的“健康心理学”教材,要求每一本教材吸收近5年的国内外研究成果,提出了知识稳定结构基础上的新观点,介绍了富有成效的操作手段或干预措施。特别需要指出的是,在这套教材中,我们非常重视反映我国心理学工作者在近年来取得的研究成果。

要求精品,还要把握教材涉及内容的稳定性和创新性的关系。一本精品教材,应该全方位把握一个学科基本知识的稳定结构,即掌握这个学科的历史变迁、发展趋势、基本概念、方法手段、主要内容,不能有任何缺失和遗漏,以给受教育者一个完整的、稳定的基本知识的框架。教材的创新性是在教材的稳定性基础上进行的,离开了稳定性就失去了创新性的坚实基础和编写教材的真正意义。这套教材在结构的完整性与稳定性上是经得起推敲的。

要求精品,也必须处理好国际化与民族化的关系。我国心理学教材内容的国际化是提高我国心理学教学质量的基本方向。这里的国际化,是指在教材中坚持国际心理学的研究标准并与之接轨;要积极介绍国际心理学的基本研究和创新研究,体现国际心理学研究的最新进展;在坚持国际化的同时,必须坚持民族化,这是我国心理学建设的根本出路。中国的心理学思想源远流长,同时中国人口众多,又有自己独特的文化背景,我们在强调心理现象共性的同时,有必要坚持民族化特点。大家可以看到,在不同教材的一些内容上,我们着力凸现了我国心理学家的理论观点。

要求精品,特别要坚持质量第一的原则。在这套教材的编写过程中,我们的作者严格按照心理学教材编写的规范来编写教材;同时我们本着严格审稿的要求,10本教材写完一本,审查一本,一一探讨修改意见;成熟一本,定稿一本,然后交给出版社出版。我们要用自己教材的质量,去启发接受教育的同学懂得什么是严谨,什么叫规范,希望传达给他们严谨治学的态度。因此,本套教材出版的时间参差不一,也是由于这个原因。至于是否坚持质量第一的要求,我恳切地



希望我的同行,即使用这套教材的老师和接受这套教材的广大同学与我们共同切磋,一起完善。

是为序。

林崇德

于北京师范大学

前 言

健康心理学是1978年从其他学科中独立出来的,这行只有28年历史的新学科,其理论体系建设和内容都还处于开垦阶段。因此,有必要在教材的前面,将健康心理学的产生背景、研究现状、发展趋势以及本书写作的一些想法告诉大家。

(一)

健康心理学是在心身医学、行为医学、医学心理学理论的基础上孕育和发展起来的。了解心身医学、行为医学、医学心理学的基本情况,有助于我们从整体上把握这些学科与健康心理学的联系和区别。

1818年,德国医生、精神病学家亨罗斯(Heinroth,又译为海因罗斯)提出了“心身的”(psychosomatic)一词。1872年,英国著名的精神病学家杜克(Tuke)将以往零星的心理因素对人类健康和疾病相关的临床观察资料汇编成册,1873年出版了心身医学领域的第一部专著《在健康与疾病中心理因素对躯体影响的解释》,但那时还不可能建立起有关心身医学的独立科学和专门研究体系。从心理学角度来了解身体症状始于20世纪初。1922年,Deutsch提出“心身医学”(psychosomatic medicine)这个词,开了心身医学的先河。心(psyche)是指心情、情绪或心灵的意思,身(soma)是指身体。心身疾病是指由情绪或精神引起的躯体疾病。早期持心身理论的较为著名的代表人物是美国精神病学家、精神分析



学家亚历山大 (Alexander, 1891 ~ 1964) 和邓巴 (Dunbar, 1902 ~ 1959)。亚历山大的心理动力学理论成为心身医学的两个主要理论观点之一。心身医学的另一个主要理论是沃尔夫 (Wolff) 和霍尔姆斯 (Holmes) 的心理生理学理论。1950 年, 英格里希 (English) 等发表经典著作《心身医学》。20 世纪的心身医学研究, 以美国为中心, 逐渐向全世界扩展。广义地说, 心身医学是研究生物学、心理学和社会学因素在人类健康和疾病过程中相互作用的学科; 从狭义上说, 心身医学研究心身疾病的发病因素、发病机理、诊断、治疗、预防, 阐述心理因素在疾病的发生、发展和防治过程中所起的作用。

从 20 世纪 60 年代起, 人们越来越重视有意识的心理因素的作用, 认为由大脑结构和功能实现的信号活动影响着机体的一切过程, 同时信号活动本身又受环境因素和身体过程的影响。人们对外界信息是有主观评价的, 相同的信息对不同的人的影响不同, 主观上认为是令人震惊的消息, 会引起恐惧、焦虑等情绪, 这种情绪对于躯体机能和行为产生不利的影响。因此, “心身医学随着生物反馈技术的广泛采用发展为行为医学”^①。

行为医学一词是生物反馈学家毕克 (Birk) 1973 年讨论医疗障碍中的生物反馈时提出来的。1976 年, 在美国行为医学会议上, 正式提出了行为医学的概念。1977 年, 在美国科学院医学研究所的赞助下, 行为医学讨论会在耶鲁大学召开, 标志着该学科的诞生。会议主旨在于建立本领域的工作定义。1978 年, 成立了两个全国社团, 即行为医学社团和行为医学研究院。当时比较公认的是 1977 年和 1978 年行为医学耶鲁 (Yale) 委员会的定义: 行为医学是研究关于行为科学中与生理健康和疾病有关的知识和技术以及把这些知识和技术用于疾病的预防、诊断、治疗和康复的科学领域。1978 年这个委员会又把定义稍作修改: 行为医学是关于健康和疾病有关行为科学技术的整合 (integration) 并指导应用于疾病的预防、诊断、治疗和康复的科学领域^②。行为医学研究的主要内容包括: 人类行为形成与发展的理论, 人类的本能行为, 健康行为, 社会行为, 心身关系, 人类行为评估, 交往行为与医患关系, 异常行为的矫正与治疗, 不良行为的形成及与健康 and 疾病的关系。这一名称意味着行为是医学实践中的一个组成

① 中国社会科学院情报研究所. 当代国外社会科学手册. 南京: 江苏人民出版社, 1985: 242

② 席焕久. 医学人类学. 北京: 人民卫生出版社, 2004: 187

部分。

研究者常常提到的另一个领域是医学心理学 (medical psychology)。医学心理学这一名称意味着它的研究方向是心理学,即它是与医学有关的心理学分支。它是心理学在医学领域中用实验手段和事实建立起来的科学。

1852年,德国哥廷顿大学医学与哲学教授洛采 (Lotze) 在出版的《医学心理学》中首先提出这一名称。1917年,美国一批心理学家成立了美国临床心理学会。Rice 在他的《健康心理学》中介绍说: Prokop & Bradley 编辑了一卷题为《医学心理学: 对行为医学的贡献》的书,该书认为因为医学心理学贡献于行为医学,因而他是行为医学的一个亚学科。据此, Rice 认为: “我们可以将医学心理学看做早期设法应用心理学观念,在医学指导下为了促进健康保健的目的来管理病人的学科”^①。在我国当前的医学心理学教材中,有的学者将医学心理学定义为: “心理学理论和技术在医学领域中的运用”^②。医学心理学的研究证明,心理因素在各种类型的疾病中都是不可忽视的,不仅在精神疾病中直接起作用,而且在躯体性疾病中也起作用。医学心理学的主要贡献是对诊断、预防 and 治疗方法进行评价,使得这些医疗方式可以有较大的改善。它包括临床心理学、变态心理学 (病理心理学)、神经心理学、缺陷心理学、药理心理学、心理卫生学、心理诊断学、心理治疗学、咨询心理学、护理心理学等。

很显然,现代心身医学、现代行为医学、医学心理学理论的发展与变化,为健康心理学脱颖而出奠定了基础。我们详细了解了这三个理论,也为我们的学科建设的界限打下了基础。

(二)

医学模式是对疾病与健康总的特点与本质的医学概括,集中体现特定时代的健康观和疾病观。健康心理学孕育在生物—生理—社会医学模式中,并且是按照这个模式的系统论原则建立起来的。

在人类的发展过程中,对健康与疾病的探索不断发展。从人类文明不发达

① [美] Phillip L. Rice 著,胡佩诚等译. 健康心理学. 北京:中国轻工业出版社,2000:

② 刘新民、孙红、聂晶著. 医学心理学. 北京:人民军医出版社,2003:7



时的神灵主义医学模式,进步到自然哲学的医学模式,再进步到生物医学模式。生物医学模式是实证医学,它以器官病理学、细胞病理学、细菌理论和基因与分子生物学为基础,逐步揭开了人体生命的奥秘和疾病的过程、原因以及机制。20世纪中叶以后,人们发现疾病谱、死因谱、老龄谱的改变和心理行为问题的不断增加,原来的生物医学模式不再能圆满解释并防治疾病,需要一种新的理念和医学模式。美国纽约州罗彻斯特大学精神病和内科学教授恩格尔(Engel)1977年在《科学》杂志上发表了《需要新的医学模式——对生物医学的挑战》,提出了生物—心理—社会医学模式(BPS模式)。这个现代医学模式全方位探求影响人类健康的因果关系。它是在重视生物因素的前提下,把人的健康问题置于社会系统中去理解,把生物的人如实地放置在他的社会关系中去理解。人的健康与疾病离不开社会因素、心理因素的影响,而健康的恢复也离不开社会、心理因素的支持。躯体、心理、社会三方面的结合,共同影响着人们对疾病的易感性、治疗疾病的成败和维护健康的成功性。尽管1987年恩格尔本人放弃了这一模式,但Rice高度评价了这个模式对健康心理学的贡献:“若没有像BPS模型这样一个模型,心理学将很难参与到健康领域”^①。

生物—心理—社会医学模式的提出,使得心理学界更加重视对健康问题的研究。这就使得健康心理学在它所孕育和问世以后生存的这个系统框架中,已经把健康或疾病理解为从原子、分子、细胞、组织系统到人的个体,以及由个体、家庭、社区、社会构成概念化相联系的自然系统,而健康则反映为这个系统的协调。

这就是健康心理学建立时所面临的科学高度,也是它学科的科学起点水平。

(三)

健康心理学学科独立的标志是美国心理学会健康心理学分会的成立。

由于对健康问题感兴趣的心理学家提出不同的名称来称呼自己的研究领域,很多研究者认为,应该用“健康心理学”这一名称,将所有与健康研究有关的心理学统一起来,也就是说,要与心身医学和行为医学这两个先驱区别开,同时

^① [美]Phillip L. Rice 著,胡佩诚等译. 健康心理学. 北京:中国轻工业出版社,2000:



也要与医学心理学中的其他学科划开界限,界定自己在医学心理学中的坐标。

1976年,美国心理学会讨论了心理学在人类健康中的重要作用问题,除了强调心理学在心理卫生中的作用外,还指出心理学应该研究有损人类健康或导致疾患的心理与社会行为因素,探讨预防和矫正不良行为以及帮助人们学会应付心理社会因素的紧张刺激。随后成立了一个由心理学家组成的健康研究小组。在此基础上,美国心理学会的1300名会员在1978年8月正式成立了健康心理学分会,也称为美国心理学会分支38。这标志着健康心理学的学科独立。

第一本名为《健康心理学》的书是斯通(Stone)等人编写的。1982年,第一本以《健康心理学》命名的杂志正式出版。1983年5月在美国纽约召开了有关健康心理学教育和培训的国家工作会议。在这次会议上,正式提出了健康心理学家标准:博士学位是健康心理学进入水平学位;培养的目标是科学家兼实践家。

(四)

当前的健康心理学研究正处于起步的阶段。

自从美国健康心理学会成立至今,20多年来,心理学家对健康问题产生了越来越大的兴趣。美国心理学会健康心理学分会建立以后,健康心理学研究机构和队伍得到了迅速发展。欧洲成立了欧洲健康心理学会,比利时、德国、英国、荷兰等国家也都建立了国立健康心理学机构。

但是,我们不得不承认,心理学家对人的心理健康有着较长的研究历史,然而对于身体健康和疾病的研究时间比较短。因此,健康心理学研究与心理学研究的其他分支有着较大的区别。它的概念、体系还不够严谨,许多理论是有争议的,许多实验结果是有分歧的。

具体到我们国内的研究状况来说,目前我们在国内见到的健康心理学研究的中文专著和译著,影响较大的有:

第一,美国 Phillip L. Rice 著,胡佩诚等译的《健康心理学》,中国轻工业出版社2000年出版。全书共6部分,主要内容是:

(1)健康心理学的基础和定义。(2)健康心理学的理论基础。治疗与研究:健康心理学中的技术——短程、认知、行为、药物疗法。(3)实验、临床、流行病学方法。(4)压力、高风险行为与健康。压力模式;毒品、尼古丁、酒精等物质滥

用及成瘾;饮食行为;艾滋病。(5)关于慢性或灾难性疾病的处理——心脏病、疼痛、癌症、关节炎。(6)促进儿童和老人健康:儿童健康心理、老龄化与健康。

第二,台湾学者朱敬先著的《健康心理学》,教育科学出版社(北京)2002年出版。全书的主要内容是:

健康心理学性质:心理健康性质、心理健康运动起源与发展、心理健康工作趋势、心理适应阶段及模式(第一章),心理健康理论(第二章),适应与心理健康(第三章),身心健康状态(第四章),人际交往(第五章),工作与休闲(第六章),爱情婚姻与家庭(第七章),自我意识与自我成长(第八章),人生周期与心理健康(第九章),生活环境与心理健康(第十章),社会变迁与心理健康(第十一章),学校教育 with 心理健康(第十二章),压力与心理健康(第十三章),焦虑与行为适应(第十四章),心理失常与治疗(第十五章),心理健康问题与对策(第十六章)。

第三,黄希庭总主编、郑希付主编的全国应用心理学专业系列教材《健康心理学》,华东师范大学出版社2003年出版。全书的主要内容是:

健康心理学概论(第一章),心理健康的标准(第二章),家庭与健康:健康家庭与个体的心理健康、家庭问题调适(第三章),学校与心理健康:学校环境、师生关系、同学关系(第四章),自然环境与心理健康(第五章),社会环境与心理健康:社会政策与个人心理健康(第六章),文化与心理健康:文化与心理异常、文化与心理调整(第七章),职业与心理健康:职业压力、职业自我效能感(第八章),婚姻与心理健康(第九章),饮食与心理健康:饮食习惯、饮食心理障碍、饮食文化(第十章),休闲与心理健康(第十一章),睡眠与心理健康:睡眠的规律及其对人身心的影响、睡眠障碍的诊断的治疗(第十二章),运动与健康(第十三章),压力、目标、挫折与心理健康(第十四章),心理健康的自我调节(第十五章)。

第四,顾瑜琦、刘克俭主编,全国医学院校心理学专业教材《健康心理学》,北京科学技术出版社、安徽大学出版社2004年出版。这本书的“前言”称,由于这本书为我国第一部《健康心理学》教材,因此国内心理学界一些知名学者对这部教材的编写给予了高度重视,提供了国内外有关最新研究资料,提出许多宝贵意见和建议。李心天教授还就“health psychology”这一概念提出意见,认为将其翻译为“心理卫生学”更为准确。鉴于“健康心理学”这一术语已被国内心理学界(包括港台地区)更多学者普遍接受并习惯使用,故这本书的书名仍沿用《健

康心理学》^①。全书的主要内容是：

健康心理学的概念(第一章),健康与健康促进(第二章),压力与健康(第三章),疼痛与健康(第四章),成瘾与健康(第五章),睡眠与健康(第六章),饮食与健康(第七章),性与健康(第八章),病感行为与健康(第九章),不同年龄阶段的心理健康(第十章),社会群体的心理健康(第十一章),职业群体的心理健康(第十二章),不同情况患者的心理健康(第十三章),健康心理学测评(第十四章),健康心理学的干预技术(第十五章)。

由上面对内容的纲要式了解,我们可以看出目前中国健康心理学研究的两大特点：

第一,起步较晚。

健康心理学脱胎于心身医学,而新中国成立后我国长期受苏联学术思想的影响,将心身医学视为禁区。“文化大革命”结束以后,至1981年5月,国家卫生部与世界卫生组织协作在北京医学院举办精神病学教学工作讲习班,介绍了行为科学和心身医学的教学课程,增加了精神病学教学大纲中的心身医学内容,随后举办了以心身医学为主的全国综合性医院精神卫生讲习班和全国心理卫生工作骨干训练班。1981年,夏镇夷主编的《中国医学百科全书——精神病学分册》对心身医学的历史和现状以及研究方向作了简要介绍。1982年,北京医学院编写了《医学心理学》讲义,其中心身医学是重要内容。1986年8月成立了中国心理生理医学委员会,1987年创办了《中国心理卫生杂志》,1993年成立了中华医学会心身医学学会。

也就是说,我国心身医学从起步到粗具规模也不过20年的历史。在它的基础上分立出来的健康心理学研究时间更晚,历史更短。

祖国大陆引进海外的健康心理学专著是从2000年开始的,就是中国轻工业出版社出版的美国Phillip L. Rice著、胡佩诚等译的《健康心理学》。

祖国台湾引进海外的健康心理学著作稍早些。1993年台北书泉出版社印行了日本人涩谷昌三的《滋润天空——上班族的健康心理学》的中文译本。1997年台北桂冠图书股份有限公司印行了沙勒裴诺(Edward P. Sarafino)的《健康心理学》的中文译本。2000年,台湾心理出版社印行了Linda Brannon & Tess

^① 顾瑜琦、刘克俭主编. 健康心理学. 北京:北京科技出版社;合肥:安徽大学出版社, 2004:1



Feist 的《健康心理学——行为与健康入门》的中文译本。

21 世纪,祖国大陆学者自己编写的《健康心理学》教材开始面世。

很明显,我们对于《健康心理学》的研究,时间短,数量少,深入性研究的任务非常繁重。

第二,两个框架。

应该说,美国学者 Phillip L. Rice 的《健康心理学》主要侧重于应用心理学的理论观点,阐明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,体例与方向仍然与行为医学和临床心理学混在一起。

台湾学者朱敬先的《健康心理学》封面上的副题是“心理卫生”,直言“《健康心理学》乃近年新兴的一门学科,以前称为心理卫生,泛指运用心理学的知识,经由教育的历程,以保持并增进心理健康的一切措施”。

我国目前对健康心理学的研究,总体上受到引进的这两部著作思路、框架和基本内容的影响,也是循着这两个方向进行的。

我们相信,健康心理学是一门迅速发展的科学,不久的将来,它必将成为一门比较成熟的学科。

(五)

健康心理学当前的任务有以下几个方面:

一、明确健康心理学今后的方向

这首先依赖于科学的定义。

从逻辑学上说,概念是思维最基本的单位,是构成判断、推理的要素,反映着事物的特有属性。特有属性表现事物的本质。定义是明确概念内涵的一种逻辑方法。通过给概念下定义,揭示出概念所反映的对象的特有属性,从而明确这一事物和其他事物的质的区别,明确这个概念的内涵。下定义的方法,一般是邻近的种概念加属差。邻近的种概念,就是邻近被定义概念的种概念;属差就是被定义概念与跟它并列的其他概念间的特有属性的差别。

目前,在健康心理学研究中,涉及定义方面的问题,有三点值得注意:

(1)有的健康心理学专著几十万言,只有研究对象、研究目的、基本任务等概念的外延性表述,而没有将健康心理学作为一个概念,从确定内涵的要求上,

对健康心理学明确定义。

(2)不能按照下定义的公式(被定义的概念=属差+邻近的种概念)给出健康心理学的定义。因此,有的著作中的“定义”由于没有属差,实际上不是定义,因而事实上还是没有定义。如“健康心理学是对……(某几种学科)都可以作出重要贡献的学科”。

(3)属差的把握和认定尚缺乏准确性,而这关系到定义的科学性。

本书之所以特别强调定义学的基本要求,在于健康心理学是一门刚刚起步的学科。在健康心理学的研究中,定义明确是研究中一切正确思维的根本要求。研究中的判断、推理都是由概念组成的,因此,在健康心理学研究的判断、推理前必须先研究定义。

现在还处于通过定义明确健康心理学的研究方向的阶段。

二、建立理论框架

健康心理学的发展取决于科学合理的理论框架的建立。建立健康心理学的理论框架至少要满足三个基本要求:

(1)必须与心身科学、行为医学以及临床心理学、变态心理学、神经心理学、护理心理学、心理卫生学区别开来。

(2)这个理论框架要能够找到健康心理学在心理科学中的种属位置,它与邻近心理学科的关系,与其衔接的心理学科。

(3)理论框架是心理学的,而且是成体系的,需要涵盖心理过程和个性等各个方面,即以认识过程、情感过程、意志过程以及个性倾向性和个性特征为出发点,研究它们对健康的影响,而不是以疾病类型为体系,以具体疾病现象为出发点,找致病的心理因素,使心理学成了头痛医头、脚痛医脚的零打碎敲的东西。

三、能够说明健康心理学的理论基础和研究方法

尽管按照上述三方面的要求去做困难很大,但是,本书还是愿意作尝试性的、不成熟的探索,为健康心理学的理论体系化和内容科学化作出一点贡献,促进健康心理学的学科建设和发展。

李虹

