

轻松阅读·心理学 崔丽娟 主编

健康,从心开始

解密健康心理学 | 何小蕾 ©著

Jiankang Cong Xin Kaishi



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

健康,从心开始

解密健康心理学 | 何小蕾 ©著

Jiankang Cong Xin Kaishi



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

健康,从心开始:解密健康心理学/何小蕾著. --北京:北京大学出版社,
2007.10

(未名·轻松阅读·心理学)

ISBN 978-7-301-12775-9

I. 健… II. 何… III. 心理卫生—普及读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 149115 号

书 名: 健康,从心开始:解密健康心理学

著作责任者: 何小蕾 著

策划编辑: 杨书澜

责任编辑: 魏冬峰

标准书号: ISBN 978-7-301-12775-9/C·0460

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 电子邮箱: zpup@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752824

出版部 62754962

印 刷 者: 北京大学印刷厂

经 销 者: 新华书店

890 毫米×1240 毫米 A5 8.75 印张 194 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:(010)62752024 电子邮箱:fd@pup.pku.edu.cn

总 序

《心理学是什么》（北京大学出版社 2002 年版）一书出版后，每年我都会收到很多读者来信，他们对心理学的热情和想继续学习研究的执著，常常感动着我。2005 年我国心理咨询师从业证书考核工作启动，更是推动了全社会对心理学的关注与投入：“心理访谈”、“心灵花园”、“情感热线”等栏目，成为多家电视台的主打节目；心理培训、抗压讲座、团体训练等等，成为各类企业管理中的新型福利之一；商品的广告设计、产品包装的色彩与图案、产品的价格设置等等与消费心理学的联姻，使商家在销售活动中“卖得好更卖得精”……

社会对心理学的热情最终推动了学子们对心理学专业学习和选择心理学作为终身职业的热情。读者中有许多都是在校读书的学生，有高中生来信说，正是因为阅读了《心理学是什么》，他最终在高考时选择了心理学专业；有非心理学专业的大学生来信说，因为《心理学是什么》一书，使他们在毕业之际放弃了四年的专业学习，跨专业报考心

理学专业的研究生。学生们在来信中不约而同地指出,心理学的蓬勃发展,使今日的心理学的有了众多的分支学科,在面对异彩纷呈的心理学的研究领域时,该选择心理学中的哪一个分支学科,作为自己一生的研究与追求呢?他们希望能有更进一步阐释心理学各分支学科的书籍,帮助他们在选择前,能了解、把握心理学各分支学科的研究框架和基本内容。所以,当从北京大学出版社杨书澜女士处得到组织写作这套心理学丛书的邀请时,我倍感高兴。可以说,正是读者的热情与执著,最终促成了这套心理学丛书的诞生。

我们知道,心理学,尤其现代心理学,研究内容非常广泛,涉及了社会生活的方方面面。因此,在社会生活的众多领域,我们都可以见到心理学家们活跃的身影。比如,在心理咨询中心、精神卫生中心以及医院的神经科,我们可以看到咨询心理学家或健康心理学家的身影,他们为那些需要帮助的人提供建议,解决他们的心理困惑,帮助来访者健康成长,对那些有比较严重心理疾病的患者,如强迫症、厌食症、抑郁症、焦虑症、广场恐怖症、精神分裂症等,则实施行为矫治或者药物治疗。除了给来访者提供以上帮助之外,他们也做一些研究性工作。在家庭、幼儿园和学校,儿童心理学家、发展心理学家和教育心理学家发挥着重要的作用。儿童心理学家、发展心理学家研究儿童与青少年身心发展的特征,特别是儿童的感知觉、智力、语言、认知及社会性和人格的发展,从而指导教师和家长更好地帮助孩子成长,并给孩子提供学习上、情感上的帮助和支持;教育心理学家研究学生是如何学习,教师应该怎样教学,教师如何才能把知识充分地传授给学生,以及如何针对不同的课程设计不同的授课方式等等。心理学的研究与应用领域很多很多,如军事、工业、经济等等,凡是有人的地方就

有心理学的用武之地，可以说，心理学的研究，涵盖了人的各个活动层面，迄今为止，还没有哪一门学科有这么大的研究和应用范围。美国心理学会（APA）的分支机构就有 50 多个，每个机构都代表着心理学一个特定的研究与应用领域。在本套丛书中，我们首先选取了几门目前在我国心理学高等教育中被认为是心理学基础课程或专业必修课程的心理学分支学科，比如普通心理学、实验心理学、发展心理学、心理测量、人格心理学、教育心理学等。其次，选取了几门目前社会特别需求或特别热门的心理学分支学科，比如咨询心理学、健康心理学、管理心理学、儿童心理学等。我们希望，能在以后的更新和修订中，不断地把新的心理学分支研究领域补充介绍给大家。

本套丛书仍然努力沿袭《心理学是什么》一书的写作风格，即试图从人人熟悉的生活现象入手，用通俗的语言引出相关的心理学分支学科的研究与应用，让读者看得见摸得着，并将该研究领域的心理学原理与自己的内心经验互相印证，使读者在轻松阅读中，把握心理学各分支研究领域的基本框架与精髓。

岁月匆匆，当各个作者终于完成书稿，可以围坐在一起悠然喝茶时，大家仍然不能释然，写作期间所感受到的惶然与忐忑，仍然困扰着我们：怎样理解心理学各分支学科？以什么样的方式来叙述各心理学分支学科的理论流派和各种心理现象，以使读者对该分支学科有更为准确的理解和把握？该用什么样的写作体例，并对心理学各分支学科的内容体系进行怎样的合理取舍，对读者了解和理解该分支心理学才是最科学、最方便的？尽管我们在各方面作了努力，但我们仍然不敢说，本套丛书的取舍和阐释是很准确的。正如我在《心理学是什么》一书的前言中写到的：“既然是书，自有体系，人就是一个字

宙,有关人的发现不是用一个体系能够描述的,我们只希望这是读者所见的有关心理学现象和理论介绍的独特体系。”

交流与指正,可以使我们学识长进,人生获益。我们热切地盼望着学界同仁和读者的批评与指教。同时我也要感谢北京大学杨书澜女士和魏冬峰女士的支持与智慧,正是她们敦促了该套丛书的出版,并认真审阅和提供了宝贵的修改意见。

最后我要感谢参与写作这套丛书的所有年轻的心理学工作者们,正是他们辛勤的工作和智慧,才使这些心理学的分支学科有了一个向大众阐释的机会。

崔丽娟

2007 金秋于丽娃河畔

目 录

总序 / 001

第一章 什么是健康 / 001

一、甲方乙方：“健康”的概念之争 / 001

二、“健康”模式 PK：生物医学模式 VS. 生物
心理社会模式 / 004

小测试 你是否拥有健康的生活形态？ / 009

第二章 什么是健康心理学 / 011

一、健康心理学——一门关注全方位的学科 / 011

二、一路走来：健康心理学的发展 / 013

三、健康心理学的兄弟姐妹 / 016

小知识 健康心理学成为独立专业必须经历的八个步骤 / 025

第三章 走近健康心理学家 / 027

一、健康心理学家做些什么 / 028

二、健康心理学家的喜与忧 / 030

三、谁能成为健康心理学家 / 032

第四章 八仙过海:健康心理学的研究方法 / 035

- 一、 心理学的研究方法 / 035
- 二、 流行病学的研究方法 / 041
- 三、 其他 / 046

第五章 健康心理学治疗和干预的技术有哪些? / 048

- 一、 神奇的“药”:安慰剂 / 048
- 二、 知而后行:认知疗法 / 056
- 三、 强化的神效:行为疗法 / 062
- 四、 药物疗法:广泛认可却非万全之策 / 069

第六章 健康杀手:哪些行为威胁着你的健康? / 072

- 一、 应激与健康 / 072
 - 小测试 工作压力自测 / 082
 - 小测试 你的应激过度么? / 101
 - 小知识 21世纪的妇女及其面临的压力 / 102
- 二、 吸烟:召唤疾病的行为 / 103
 - 小知识 黑肺现象令吸烟人心惊
吸烟多久会出现“黑肺” / 109
 - 小知识 香烟的主要成分 / 113
- 三、 酗酒:危险的放纵行为 / 118
 - 小测试 你的饮酒行为是否过度? / 133
- 四、 吸毒:被动自杀的行为 / 134
 - 小知识 毒品的四种特性 / 146
- 五、 饮食:需要控制的行为 / 147
 - 小知识 世界卫生组织(WHO)公布的全球
十大垃圾食物及其危害 / 153

小知识 你的体重标准么? / 168

六、健康源于运动 / 170

第七章 健康杀手：几种与心理有关的疾病 / 183

一、人类健康的“头号杀手”：心血管疾病 / 183

小测试 你是A型行为的人么? (非专业问卷) / 191

小知识 预防心血管疾病的策略 / 194

二、被死神“盯梢”的疾病：癌症 / 198

小知识 预防癌症重在饮食 / 203

小测试 你是癌症性格么? (非专业问卷) / 209

三、世纪绝症：艾滋病 / 218

小知识 家庭生活接触和昆虫会传播艾滋病毒么? / 226

小知识 世界艾滋病日 / 232

第八章 寻求健康行为的这些那些 / 235

一、不断发展的健康行为理论 / 237

二、使用健康服务 / 243

三、遵从医嘱的行为 / 251

参考文献 / 259

第一章 什么是健康

一、甲方乙方：“健康”的概念之争

英，女，22岁，公司职员。最近，英所在的公司组织体检，全身检查结果显示英除了体重偏瘦外，身体状况良好，这使她更加深信自己是健康的，尽管很多同事都劝诫她改变原有生活方式。

英是典型的“夜猫子”，几乎每天都要“活动”到深夜，午夜钟声敲响后，还常常可以在酒吧、KTV、舞厅和茶餐厅看到英的身影。早上，英通常很晚起床，不吃早饭就直奔公司。因为一个人住，她平时的三餐也极不规律，泡面是她的饭，啤酒是她的饮料，摩尔烟是她的零食。此外，英还非常乐忠于减肥，她试过很多减肥药，有时故意让自己饿几顿，有时甚至还把刚吃进去的东西抠出来。

英认为，只要自己没有生病，就是健康的。

华,男,25岁,公司职员。华的生活规律,早起早睡,一日三餐定时定量,不喝酒也不抽烟,每天还运动半小时。因为总是拒绝烟酒,有些同事嘲笑他“不是男人”,但他却没有把这些话放在心上,他知道抽烟喝酒对健康有害,现在没有生病不代表自己就是健康的。生活在城市中的他还喜欢旅游,周末的时候,就去郊区走走;有长假的时候,就去游山玩水。华有很多朋友,平时他们互相打电话,有时也会聚在一起,聊聊开心的和不开心的事情。

华认为,健康是一个全方位、持久的、系统的、长期的概念,而不是只着眼于眼前的身体状况。

英代表的甲方:健康即没有生病

自从有“疾病”这一概念以来,直至今日,许多人都坚定不移地支持着英的观点,他们认为健康是一种感觉很好且没有生病的状态,它包括:(1)身体功能方面没有不好的客观信号,如血压高、心跳过速等;(2)没有主观的疾病或受伤的症状,如糖尿病、车祸受伤等。

现在,我们姑且不去评论这种观点是对是错,而是先来听听反方的意见。

华代表的乙方:健康是一种生理的、心理的及社会幸福的完全状态

20世纪初,以及比之更早的时间,人们的死亡大多是传染性疾病引起的。当时,人们认为大部分疾病是由于体内生物化学上的不平衡、伤害性物质或微生物侵入体内所致。因此,他们相信避免这些疾病是不可能的,所以个体对自己所生的病要负的责任相当有限。

但是，人们渐渐发现一些积极的预防措施，比如改善个人卫生习惯、补充营养以增加个体的抵抗力、改善公共卫生设施(如净化水质)等都有助于减少和控制疾病的传染。

20世纪中后期，随着预防措施和医疗手段的进步，传染性疾病引起的死亡率持续下降，而导致死亡的主要原因也开始从传染性疾病逐渐转变为慢性疾病，如心脏病、癌症、中风等，这些疾病都是与不健康行为和生活形态密切相关的（见下表）。另一方面，随着医疗费用的增加，一些政府，尤其是发达国家的政府开始意识到教育人们学习健康行为和生活形态，从而降低患病危险的重要性。

人类三大杀手的致病原因

疾病	致病原因
心脏病	抽烟、高血浆胆固醇量、缺乏运动、高血压、压力
癌症	抽烟、高酒精摄取量、高血浆胆固醇量、饮食、高血压、压力
中风	抽烟、高血浆胆固醇量、高血压、压力

1946年，联合国创立了世界卫生组织（WHO），并在其法令前言中对健康下了一个定义：“健康是一种生理的、心理的及社会幸福的完全状态，而不仅是指没有生病。”这一定义清楚地肯定健康是一种正向的状态，是一个多维度的概念。比如一位积极乐观、受人欢迎、双腿残废的钢琴演奏家，他从生理的角度上说可能是有缺陷的，但是在心理和社会层面却是健康的。

世界卫生组织提出的健康的 10 条标准

健康的标准	
1	充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。
2	处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
3	善于休息,睡眠好。
4	应变能力强,适应外界环境中的各种变化。
5	能够抵御一般感冒和传染病。
6	体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调。
7	眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
8	牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙颜色正常,无出血现象。
9	头发有光泽,无头屑。
10	肌肉丰满,皮肤有弹性。

请思考:在听了双方的观点后,你更同意谁的观点呢?你认为英和华谁更健康呢?你认为那些身体没有异样感觉,但癌细胞已经在其体内繁衍生长的人健康么?

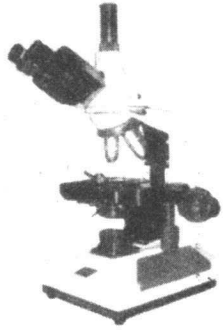
二、“健康”模式 PK: 生物医学模式 VS. 生物心理社会模式

生物医学模式

生物医学模式是在 18、19 世纪,随着科学与医学知识迅速发展而提出的一种健康模式。

当时,科学家借助尸体解剖技术和显微镜,了解了身体运作的内在基础,从而发现疾病或身体的病症是由于受伤、生物化学上的不平衡、病原体、微生物(如细菌和病毒)感染,或者诸如此类的生理方面的因素所造成。因此,这一模式认为大多数疾病是可以治愈的。

生物医学模式在 19 世纪到 20 世纪中期都被广泛接受，至今也有不少人认同这种观点，我们在一开始提到的英就是其中的一个。这一模式的产生和发展，无论从历史的角度还是从现实角度来看，都曾是一个巨大的进步，它促使了合成药物及医疗技术的飞速发展，甚至在当前和未来的医学发展中仍将起到重大作用。



显微镜

但是，生物医学模式不能对某些功能性和心因性疾病给出完整的解释。因为，人不是一个单纯的生物有机体，人同时还是一个有意识、有思想、有情感、有丰富的内心世界、从事创造性劳动并过着社会生活的社会成员。从系统论的观点来看，不能只从个体的躯体方面探讨个体的健康与疾病，还要看到一个人在生育、成熟、生活过程中家庭、社会、民族、文化等方面的影响。

生物心理社会模式

20 世纪后期，随着疾病形态的改变（由感染性疾病转变为与不健康行为和生活形态相关的慢性疾病）及其带来的一系列问题，一些医生、心理学家及社会学家开始向生物医学模式提出质疑。他们承认生物医学模式给疾病的治疗带来了很大的进步，但同时他们质疑这一模式对健康的狭隘定义。

在此基础上，他们提出了生物心理社会模式。这一模式认为躯体、心理和社会三方面的合力，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。

生物因素

生物因素包括我们得自父母的遗传以及个人的生理功能。比如先天身体结构上的缺陷、后天身体结构的损伤、对疾病的抵抗力、免疫力、对花粉、灰尘等的敏感性,等等。

心理因素

心理因素包括个人的认知、情绪与动机。

认知是心理的活动。我们可以用一个例子来说明认知对健康和疾病的影响:如果一个人强烈地相信“如果没有我所享受的食物,生命便没有意义”,并因此而认为烟是他所享受的东西,他就不可能为了避免患癌症或心脏病而戒烟。

情绪是主观的体验,影响认知、行为及生理等因素,同时也受这些因素的影响。情绪与健康、疾病在很多方面有联系,比如拥有正向情绪的人比那些有负向情绪的人能更快地从疾病中复原。另外,情绪在人们决定寻求治疗时也很重要,害怕牙医的人除非万不得已,否则会尽可能避免寻求牙医的治疗。

动机可以解释为什么人们开始某些行动、选择其方向并坚持下去。比如父母可能会为了避免自己的孩子因吸二手烟而得病,选择戒烟。

社会因素

人是社会的人,我们每个人都与自己之外的他人发生联系。当我们与他人互动时,我们影响着他人,同时也被影响着。社会的概念远大于我们所遇到或认识的人,它包含了各个层面,从家庭到我们生活的社区,直至我们所在的大社会。

那么,社会因素是如何与人的健康相联系的呢?

对大多数人来说,最亲密而持续的社会关系发生在家庭

内部。孩子们从父母、兄弟、姐妹那里学到很多有关健康的行为、态度和信念，比如多吃蔬菜、规律的一日三餐、运动等等。

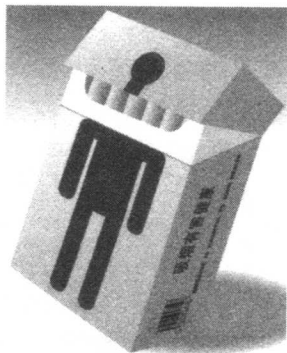
我们的社区包括朋友、邻居、同学、同事，以及其他我们所能遇到的人。我们与他们的关系是相对直接而且相互影响的。比如一些青少年抽烟是想得到朋友们的认可，或是想在异性面前表现得很“酷”。

另外，从一个相当广的层面上说，我们的社会借着提倡文化中的某些价值观来影响个人的健康。比如，用电视、网络、报纸等媒体反映酒后不能驾车、吸烟有害健康等价值观。

生物、心理和社会因素整合在一起，形成一个动态的、有层次的系统（如图）。系统的概念将较小而较简单的系统放到较大而较复杂的系统之中，它们之间相互影响，比如我们之前提到的个人会受到家庭影响，反过来，个人的一些行为也会对家庭和社区产生影响。

为了更好地说明这三者之间的关系，我们来看一个例子：

小宝是一个小胖墩儿，但他的父母体重都比较正常。小宝肥胖的原因主要是他的饮食问题。小时候，他经常又哭又闹，父母为了安抚他，就给他糖果吃，这种方法非常灵验。小宝的父母一直认为，胖胖的小孩才健康，所以也一直没有想到实际上小宝已经太胖了。因为小宝太胖，所以非常容易疲倦，也不爱运动。他喜欢坐在沙发上，边吃饼干和薯片边看电视，因为这样不需要太多活动，累了还可以直接



公益广告大赛个人组银
鼎奖：吸烟有害健康
作者：深圳市 肖飞