

HEALTH PSYCHOLOGY
AN INTRODUCTION TO BEHAVIOR AND HEALTH (8TH EDITION)

健康心理学

(第八版)

【美】Linda Brannon, Jess Feist, John A. Updegraff 著

郑晓辰 张磊 蒋雯 译



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

HEALTH PSYCHOLOGY
AN INTRODUCTION TO BEHAVIOR AND HEALTH
(8TH EDITION)

健康心理学

(第八版)

【美】Linda Brannon, Jess Feist, John A. Updegraff 著

郑晓辰 张磊 蒋雯 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康心理学: 第8版 / (美) 琳达·布兰农 (Linda Brannon) 等著; 郑晓辰, 张磊, 蒋雯译. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.12
ISBN 978-7-5184-1121-4

I. ①健… II. ①琳… ②郑… ③张… ④蒋…
III. ①健康心理学—教材 IV. ①R395.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第229183号

版权声明

Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health (8th Edition)

ISBN: 978-1-133-93434-9

Linda Brannon, Jess Feist, John A. Updegraff 郑晓辰 张磊 蒋雯 译

Copyright © 2014, 2010 by Wadsworth, a part of Cengage Learning.

Original edition published by Cengage Learning. All Rights reserved. 本书原版由圣智学习出版公司出版。版权所有, 盗印必究。

China Light Industry Press is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体字翻译版由圣智学习出版公司授权中国轻工业出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾)销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

ISBN: 981-7-5184-1121-4

Cengage Learning Asia Pte. Ltd.

151 Lorong Chuan, #02-08 New Tech Park, Singapore 556741

本书封面贴有Cengage Learning防伪标签, 无标签者不得销售。

总策划: 石 铁

策划编辑: 孙蔚雯 高小菁

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 高小菁

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年12月第1版第1次印刷

开 本: 850×1092 1/16 印张: 30.50

字 数: 500千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1121-4 定价: 88.00元

著作权合同登记 图字: 01-2015-2998

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65181109

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: 1012305542@qq.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

151255Y2X101ZYW

你对健康知多少？

请判断以下说法的正误。对的请在方框内打钩，错的请打叉。

- ☐ 1. 不生病就是健康。
- ☐ 2. 美国人的平均寿命在全球排前十。
- ☐ 3. 美国人的平均寿命自 20 世纪以来增加了 30 年，这主要是由于医疗护理技术的提高。
- ☐ 4. 压力是导致疾病的一个主要原因。
- ☐ 5. 那些把体重维持在健康范围内的人比那些过胖或者过瘦的人死亡率低。
- ☐ 6. 大多数有关健康的知识都来自为数不多的几个主要的突破性研究。
- ☐ 7. 吸烟在美国是主要的致死因素之一。
- ☐ 8. 比起一个人在生活中所面对的压力大小，更重要的是这个人应对压力的方法。
- ☐ 9. 烟民更有可能死于心脏疾病，而不是癌症。
- ☐ 10. 如果两个因素密切相关的话，那么肯定是其中一个导致了另一个。
- ☐ 11. 随着人们年龄的增长，高胆固醇水平就会变得越来越危险。
- ☐ 12. 经常运动的人往往比久坐不动的人更健康。
- ☐ 13. 乳腺癌是女性所面临的头号癌症杀手。
- ☐ 14. 腰间的脂肪比臀部或者大腿的脂肪更有害健康。
- ☐ 15. 处于压力下的人群更容易患上传染病。

- ☐ 16. 大学男生和大学女生在坐车时会系好座椅安全带的可能性是相同的。
- ☐ 17. 无论是故意伤害还是意外伤害, 酒精都是一个重要的原因。
- ☐ 18. 想要通过体育锻炼来获得健康, 就要知道 " 没有付出, 就没有收获 "。
- ☐ 19. 一个人的胆固醇含量越低, 所面临的死亡风险也就越低。
- ☐ 20. 高蛋白的饮食结构是健康的选择。
- ☐ 21. 在生活中拒绝酒精是健康的选择。
- ☐ 22. 那些有慢性疼痛的人, 其问题的真正原因都在于心理疾病。
- ☐ 23. 只有病毒和细菌才能够激活免疫系统。
- ☐ 24. 比起欧裔美国人, 非裔美国人更容易患上心脏疾病, 也更容易死于心脏疾病。
- ☐ 25. 积极事件和消极事件都可能造成压力。
- ☐ 26. 心理学家发现, 缺乏意志力是人们无法戒烟的主要原因。
- ☐ 27. 小糖丸 (安慰剂) 能够同时增强心理治疗和药物治疗的效用。
- ☐ 28. 那些身体有小毛病的人和患有重症的人一样会去寻求治疗。
- ☐ 29. 和烟民一起生活的人所面临的癌症和心脏疾病的风险和烟民一样高。
- ☐ 30. 有很多朋友的病人比没朋友的病人活得更久。

上述答案见本书末尾。

序 言

健康这个概念在今天已经与一百年前有了很大的不同。如今，大多数的严重疾病都是由生活和行为方式导致的。当代人吸烟、酗酒、缺乏锻炼，并且难以适应压力。从这本书中你将学到，心理学这门关于行为的科学对于帮助我们理解生理健康变得越来越重要。健康心理学以科学方法来研究与提升健康水平、预防疾病、安全及康复有关的行为。

本书的第一版于20世纪80年代面世，当时是第一本有关健康心理学的本科生教材，而健康心理学在那时也才刚刚发展起来。如今这本书已经更新到了第八版，依然在本科生教材中占有举足轻重的地位。

关于第八版

第八版继承了本书几十年来的优良传统：既提供了健康心理学领域的科学知识，也对相关的应用做了讨论；既包含了有关行为与健康的经典理论，也对最前沿的研究进行了清晰的讨论。

第八版的健康心理学包含了五个部分。第一部分由前四章组成，讨论了寻求医疗帮助以及遵循医嘱等全局性的问题，为读者理解之后章节和深入了解这一领域提供了坚实的理论和研究基础。第二部分讨论了压力和疼痛，以及如何通过传统医疗和替代性医疗方法来管理这些问题。第三部分对心脏疾病、癌症以及其他慢性疾病进行了讨论。第四部分包括烟草使用、饮酒、饮食与体重以及体育锻炼这几个章节。第五部分展望了健康心理学在不久的将来会遇到的挑战，并讨论了如何应用心理学知识使自己变得更健康。

本版有哪些更新

在这一版的写作过程中，我们迎来了一位新的队友：John A. Updegraff。John在美国最顶尖的健康心理学项目中获得了他的博士学位。他是健康心理学领域颇有影响力的一位研究者，是著名的心理学教师，也是健康行为和压力领域的专家。John为这一版的写作注入了他的热情、博学以及（时不时的）幽默感，从而使本教材对于广大师生而言更加与时俱进、准确并且易读。

在这一版中，我们重新组织了一些章节，更为强调健康心理学的理论基础。比如说，第4章着重讨论了如何坚持健康行为以及关于健康行为的传统理论和前沿理论，其中还包括“意图—行为差距”的最新研究。这些对于健康行为理论及应用的最新综述将会使本版的读者获益匪浅。

第八版还涵盖了一些时下的热点问题，比如：

1. 如何评估那些发布在互联网上的健康信息的质量？
2. 对于营养标签的重新设计如何帮助我们提高对健康信息的获取能力？
3. 如何通过短信来加强体育锻炼？
4. 为什么你的医生可以向你提供“无效”的治疗方案而不违背伦理？
5. 为什么旅行可能会对你的压力水平带来意想不到的影响？
6. 为什么社会排斥真的会造成生理上的疼痛？
7. 为什么宠物可以成为提供社会支持的最佳“人”选？
8. 为什么你需要多用牙线清理口腔？（提示：这跟蛀牙没什么关系。）

9. 为什么关于枪支的图片能刺激你的免疫系统?

其他的一些修改包括:

1. 增加了一些新的真实生活记录案例, 包括史蒂夫·乔布斯, 巴拉克·奥巴马, 塔拉·科斯塔, 查理·希恩, 柯斯迪·艾黎以及兰斯·阿姆斯特朗。
2. 在第1章中, 更深入地讨论了面向健康心理学从业人士的培训和工作机会。
3. 在第2章中, 讨论了出版偏见的问题以及如何报告临床试验的指南, 以教会学生们更好地评估健康心理学研究。
4. 在第3章中, 增加了如何在网络等非医学的资源库中查找医学信息的部分。
5. 在第4章中, 提供了关于如何评估坚持力的技术性建议。
6. 在第4章中, 提供了一些关于健康行为的当代模型, 包括健康行为过程理论和“意图—行为差距”理论。
7. 在第5章中, 呈现了生活事件量表并关注使用最广泛的测量方法。
8. 在第6章中, 对于压力会如何削弱人们在疫苗接种后的反应作了全新的讨论。
9. 在第7章中, 对于接受与实现疗法如何作为心理干预疗法被应用于疼痛管理进行了新的讨论。
10. 重新组织了第8章, 强调了人们最为常用的补充与替代性医疗方法, 以及关于这些方法的疗效的最新发现。
11. 在第9章中, 提供了来自52国的“心脏之间”研究, 以及有关于心脏病发作风险因素的最新发现。
12. 在第10章中, 提供了有关人乳头状瘤病毒在癌症中的作用的最新发现。
13. 在第11章中, 呈现了艾滋病流行的历史

进程。

14. 在第12章中, 介绍了呼吸系统的生理机制。
15. 在第13章中, 着重讨论了酒精滥用和其他药物滥用的相似之处, 包括所有这些药物都会激活的大脑神经通路, 以及在学习方法上的相似之处。
16. 更新了第14章中关于暴食的知识信息, 暴食已经被列入第五版的《精神疾病诊断及统计手册》(DSM-V)。
17. 在第15章中, 增加了关于体育锻炼和认知功能之间关系的讨论。
18. 重新组织了体育锻炼干预方法的部分, 更好地区分了不同的干预方法以及它们的作用。
19. 在第16章中, 增加了关于科学技术和医学的进步如何为健康心理学从业者带来更多机会的讨论。

本版保留了什么

在这一版中, 我们依然保留了本书最受欢迎的几个特色, 而正是这些特色使本书20年来经久不衰。这些特色包括: 每章的“真实生活记录”; 每章开头的“关键问题”; 大部分章节中的“测一测你的……”; 每章中的“信不信由你”; 大部分章节中的“健康笔记”。这些设计使读者能够深入地思考这些问题, 并提供了有用的建议, 使我们的生活能够变得更好。

真实生活记录

成千上万的人, 名人也好, 普通人也好, 都会面对本书中所讨论的问题。为了更好地呈现健康心理学以人为本的这一面, 我们用人们真实的生活案例开启每一章的讨论。虽然案例大部分都来自于名人, 但人们可能并不熟悉他们所面对的

健康问题。他们的故事往往发人深省，例如，巴拉克·奥巴马戒烟的努力，兰斯·阿姆斯特朗在癌症治疗上的耽搁，史蒂夫·乔布斯与癌症的抗争，哈莉·贝瑞的糖尿病，查理·希恩的物质滥用问题，柯斯迪·艾黎与体重的斗争，以及“最大的输家”塔拉·科斯塔增强体育锻炼的努力。在第八版中，我们还添加了一位健康心理学领域的名人，安吉拉·布莱恩博士的故事，以帮助读者更好地了解健康心理学从业者的个人动机和行动。

关键问题

本书采用“先思考，再阅读，后回顾”的方法来帮助同学们学习和记忆知识要点。每章都以一组问题开篇，这些问题架起整个章节、提示知识要点，从而帮助读者更主动地在阅读过程中学习。随着章节的展开，我们通过对相关研究发现的讨论来回答这些问题。在每一个主题结束时，都会有一个“小结”来对这一话题进行归纳。而在每一章结束时，我们会提供每章开头关键问题的答案。通过这一方法，同学们可以更好地消化吸收每章的内容。

测一测你的……

大部分章节的开始都会有“测一测你的……”版块。在读者阅读这一章的内容之前，可以通过这一版块来测一测自己与健康相关的行为和态度。做完这些测试之后，读者可以对这一章的内容有一个初步的了解，并且对于自己所面对的健康风险有更科学的理解。在全书开始之前，我们提供了特别设计的“你对健康知多少？”。请同学们先完成这项练习，并在阅读全书的过程中逐步找到它们的答案。

信不信由你

我们保留并更新了之前的“信不信由你”版块，且增加了9个新的部分。每一个部分都讨论一类健康心理学领域的研究。这些内容往往发人深省，或者颠覆了我们已有的观念，或者提供了不同寻常的发现，或者能够促使同学们客观地审视他们之前可能并不怎么注意的问题。

健康笔记

在大部分章节中，我们都提供了“健康笔记”这一版块，帮助你学会如何将每章中学到的内容应用于生活，从而变得更健康。其中一些内容和建议可能并没有得到所有人的认同，但它们都是基于最新的研究发现得出的。我们相信，如果你能够遵循这些建议，那么至少你有可能活得更健康。

其他增改的内容

此外，我们还在本版中做出了一些细微的增改。我们相信这些增改会使本版变得更好。这些增改包括：

1. 删除几百条过时的参考文献，并增加 600 多条最新的引用。
2. 重新组织一些章节和部分，使得整本书的行文更为流畅。
3. 增改一些图表，以帮助同学们更好地理解一些复杂的概念。
4. 着重强调健康心理学的生物—心理—社会研究取向，从生物学、心理学以及社会学的角度讨论问题。
5. 加入更多来自其他国家的研究发现，使得本书的讨论能够更好地与国际接轨。
6. 重新组织并强调与性别因素有关的话题。
7. 重点突出那些能够解释和预测健康相关行

为的理论和模型。

写作风格

在每一版的写作中，我们都努力与读者建立良好的关系。尽管这本书涉及很多艰涩难懂的话题，我们仍然努力使用简明易懂、生动活泼的方法来阐述这些知识要点。本书面向的是高年级

本科生，因此所有对于心理学和生物学有所了解的学生都应该能够轻松阅读本书。学习健康心理学的人群可能来自于不同的专业背景，因此本书中的一些基础性的内容可能已经被一些读者所熟知。而对于另一些读者，这些内容可以帮助他们更好地理解健康心理学的知识。

最后，感谢教师和学生选择本书。希望这本书可以帮助更多人迈向健康生活之路。

目 录

第一部分 健康心理学导论 / 1

第 1 章 走进健康心理学 3

不断变化的健康	5
疾病和死亡的模式	5
医疗护理开销上升	10
健康是什么?	11
健康与心理学	14
心身医学所做的贡献	14
行为医学的产生	15
健康心理学的产生	15
健康心理学专业	16
健康心理学培训	16
健康心理学家的工作	17

第 2 章 开展健康研究 21

治疗与研究中的安慰剂	23
治疗与安慰剂	23
研究与安慰剂	25
心理学的研究方法	27
相关研究	28
横向研究与纵向研究	29
实验设计	29
事后回溯设计	30
流行病学的研究方法	31
观察法	32
随机对照试验	33
自然实验	34
元分析	34
流行病学研究示例:阿拉米达研究	35
确定因果关系	37

风险因素法	38
-------	----

吸烟与疾病:是因果关系吗?	38
---------------	----

研究工具	40
------	----

理论在研究中的作用	40
-----------	----

心理测评在研究中的作用	41
-------------	----

第 3 章 寻求与接受医疗服务 45

寻求医治	47
------	----

疾病行为	48
------	----

病人角色行为	54
--------	----

从非医疗渠道获取医疗信息	55
--------------	----

亲友转介网络	55
--------	----

互联网	56
-----	----

接受医治	56
------	----

缺少医疗服务	57
--------	----

选择医护人员	58
--------	----

住院治疗	60
------	----

第 4 章 坚持健康的行为方式 67

有关坚持度的问题	69
----------	----

什么是坚持度?	69
---------	----

如何测量坚持度?	69
----------	----

无法坚持有多常见?	70
-----------	----

是什么妨碍我们坚持?	71
------------	----

哪些因素可以预测坚持度?	72
--------------	----

疾病的严重程度	73
---------	----

治疗方案的特点	73
---------	----

个人因素	74
------	----

环境因素	75
------	----

各因素之间的相互作用	78
------------	----

人们为什么坚持健康行为?怎样坚持?	78
-------------------	----

关于健康行为的连续性理论	78
--------------	----

健康行为的阶段性理论.....85

意图—行为差距.....91

行为意愿.....91

执行性意图方案.....92

更好地坚持.....93

第二部分 压力、疼痛与应对 / 99

第 5 章 压力的界定、测量与管理 101

神经系统与压力的生理学基础.....103

周围神经系统.....103

神经内分泌系统.....104

压力反应的生理学.....108

压力的理论.....109

Selye的基本观点.....109

Lazarus的基本观点.....111

压力的测量.....113

压力的测量方法.....114

压力测量的信度和效度.....116

压力的来源.....117

灾难事件.....117

生活事件.....118

日常困扰.....119

压力的应对.....123

影响应对的个人资源.....123

个人应对策略.....127

压力管理与行为干预.....129

放松训练.....129

认知行为疗法.....130

情绪表露.....132

第 6 章 理解压力、免疫与疾病 139

免疫系统的生理机能.....140

免疫系统中的器官.....140

免疫系统的功能.....141

免疫系统紊乱.....145

心理神经免疫学.....146

心理神经免疫学史.....146

心理神经免疫学研究.....148

影响背后的生理机制.....149

压力会导致病痛吗?.....150

体质—压力模型.....151

压力和病痛.....151

压力和心理疾病.....159

第 7 章 理解和管理疼痛 165

疼痛与神经系统.....167

躯体感觉系统.....167

疼痛的感知.....167

脊髓.....168

脑.....169

神经递质与疼痛.....171

疼痛的调节.....171

疼痛的意义.....173

疼痛的定义.....173

疼痛的体验.....173

疼痛的理论.....177

疼痛的测量.....180

自我报告.....180

行为测量.....182

生理测量.....183

疼痛综合征.....184

头痛.....184

腰痛.....185

关节炎疼痛.....186

癌症疼痛.....187

幻肢痛.....187

疼痛管理.....188

疼痛管理的医疗手段.....188

疼痛管理的行为技术.....191

第 8 章 替代性疗法 197

替代性医疗体系·····	199
传统中医·····	200
印度阿育吠陀医学·····	201
替代性医疗业务与产品·····	202
脊柱按摩治疗·····	202
按摩·····	203
膳食、补充剂和天然制品·····	203
心身医疗·····	205
冥想和瑜伽·····	205
气功和太极·····	206
能量治疗·····	208
生物反馈·····	208
催眠治疗·····	210
谁在使用补充性与替代性医疗?·····	211
文化、种族与性别·····	211
寻求替代性疗法的动机·····	213
替代性治疗的有效性如何?·····	214
焦虑、压力和抑郁的替代性治疗·····	215
疼痛的替代性治疗·····	216
其他情况的替代性治疗·····	220
替代性治疗的局限性·····	221
整合医学·····	223

第三部分 行为与慢性疾病 / 227**第 9 章 心血管疾病中的行为因素 229**

心血管系统·····	232
冠状动脉·····	233
冠状动脉疾病·····	234
脑卒中·····	236
血压·····	237

心血管疾病流行情况的变化·····	239
死亡率下降的原因·····	239
全球范围内的心脏疾病·····	239
心血管疾病的危险因素·····	241
内在危险因素·····	241
生理条件·····	244
行为因素·····	246
心理社会因素·····	249
降低心血管疾病风险·····	254
确诊之前: 首次心脏病发作·····	254
确诊之后: 心脏病病人如何康复·····	259

第 10 章 癌症中的行为因素 263

癌症是什么?·····	265
癌症流行情况的变化·····	266
死亡率有所下降的癌症类型·····	267
发病率和死亡率都有所上升的癌症类型·····	267
无法人为控制的癌症风险因素·····	268
可致癌的先天风险因素·····	268
可致癌的环境风险因素·····	270
癌症的行为风险因素·····	271
吸烟·····	271
饮食习惯·····	273
酒精·····	275
久坐的生活方式·····	277
紫外线照射·····	277
性行为·····	278
癌症中的心理社会风险因素·····	279
与癌症共存·····	280
癌症的医学治疗所带来的问题·····	280
癌症确诊后的调适·····	281
对于癌症患者的社会支持·····	282
对于癌症患者的心理干预·····	283

第 11 章 与慢性疾病相伴 287

慢性疾病的影响.....	289
慢性疾病对病人的影响.....	289
慢性疾病对家人的影响.....	290
与阿尔茨海默症相伴.....	291
帮助病人.....	295
帮助家人.....	295
与糖尿病相伴.....	297
糖尿病的生理基础.....	297
糖尿病的影响.....	299
健康心理学在糖尿病领域的应用.....	300
与哮喘相伴.....	302
何为哮喘.....	303
应对哮喘.....	305
与HIV和艾滋病相伴.....	306
HIV和艾滋病的发病率和死亡率.....	307
HIV和艾滋病的症状.....	309
HIV的传播方式.....	310
心理学在HIV流行病学中的角色.....	311
面对死亡.....	315
面对绝症.....	315
面对哀伤.....	316

第四部分 行为健康 / 321**第 12 章 吸烟 323**

吸烟与呼吸系统.....	325
呼吸系统的功能.....	325
烟草中的有害成分.....	326
烟草使用简史.....	328
选择吸烟.....	329
谁会选择吸烟? 谁不会?.....	330
人们为什么吸烟?.....	332
烟草对健康的影响.....	337

香烟的危害.....	337
雪茄与烟斗的危害.....	340
被动吸烟的危害.....	340
无烟烟草的危害.....	341
降低吸烟率.....	342
吸烟的预防.....	342
戒烟.....	343
哪些人更容易成功戒烟?.....	345
预防复吸.....	346
戒烟的影响.....	348
戒烟与体重增加.....	348
戒烟的健康收益.....	348

第 13 章 酒精及其他药物的使用 353

酒类消费的历史与现状.....	355
酒类消费简史.....	355
酒类消费现状.....	357
酒精的作用.....	359
酒精的危害.....	361
酒精的益处.....	363
饮酒的原因.....	365
疾病模型.....	367
认知-生理理论.....	369
社会学习理论.....	370
饮酒问题的改变.....	372
在没有任何治疗的情况下戒酒.....	372
戒酒治疗.....	372
有节制地饮酒.....	374
复发的问题.....	374
其他药物.....	375
其他药物对健康的影响.....	376
药物误用和滥用.....	379
药物滥用的治疗.....	380
预防和控制药物使用.....	381

第 14 章 饮食与体重 385

消化系统	387
体重维持的相关因素	388
饥饿实验	389
过量进食实验	390
饮食过量与肥胖	391
什么是肥胖?	391
为什么有些人更容易肥胖?	394
肥胖如何威胁健康?	397
节食减肥	399
减肥方法概述	400
节食是好的减肥方法吗?	403
进食障碍	405
神经性厌食症	406
神经性贪食症	410
暴食障碍	412

第 15 章 运动 419

体育锻炼的类型	421
运动的理由	421
身体健康	422
控制体重	423
体育锻炼与心血管健康	424
早期研究	424
近期研究	425
女性和男性的受益程度一样吗?	426
体育锻炼与胆固醇水平	427

体育锻炼对健康的其他益处	428
预防癌症	428
预防骨质疏松	428
控制糖尿病	428
体育锻炼的心理获益	430
体育锻炼的风险	433
运动成瘾	433
运动伤害	436
运动中猝死	437
减少运动伤害	437
多少运动量才算适量?	438
坚持运动	439

第五部分 展望未来 / 445

第 16 章 未来挑战 447

改善健康所面临的挑战	449
延长健康生活的年限	450
缩小健康差距	451
健康心理学展望	455
健康心理学新进展	455
医疗卫生事业面临的挑战	455
健康心理学学会继续发展壮大吗?	461
让健康心理学更加个性化	462
了解你的风险	462
如何养成健康的生活方式?	465

参考文献	469
------	-----

第一部分

健康心理学导论

第1章 走进健康心理学

第2章 开展健康研究

第3章 寻求与接受医疗服务

第4章 坚持健康的行为方式

第1章

走进健康心理学

本章概要

- 不断变化的健康
- 健康与心理学
- 健康心理学专业

关键问题

1. 人们对于健康的观念发生了怎样的变化?
2. 心理学是如何涉足健康护理领域的?
3. 健康心理学家需要接受什么样的训练? 又从事什么样的工作?