

- 妇女的健康
- 经前期综合征治疗措施
- 婚姻健康
- 妊娠和心理健康
- 产前紧张和人一生的发展
- 父亲
- 心理健康的个体差异
- 家庭暴力干预
- 不育症
- 离婚

2

妇女家庭卷



ENCYCLOPEDIA OF MENTAL HEALTH

HOWARD S. FRIEDMAN

中文版

心 理 健 康 百 科 全 书

2

妇女家庭卷

中文 版

李 维 张诗忠 主编



上海教育出版社

ENCYCLOPEDIA OF **MENTAL HEALTH**

Editor-in-Chief

HOWARD S. FRIEDMAN

Department of Psychology
University of California, Riverside



ACADEMIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理健康百科全书. 第2卷, 妇女家庭卷 / 李维主编.
上海: 上海教育出版社, 2004. 12
ISBN 7-5320-9162-7

I. 心... II. 李... III. ①心理卫生—百科全书
②妇女—心理卫生 IV. R395.6-61

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第137858号

心理健康百科全书

妇女家庭卷

李 维 张诗忠 主编

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮政编码:200031)

各地新华书店经销

商务印书馆 上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1000 1/16 印张 24.5 插页 5 字数 441,000

2004年12月第1版 2004年12月第1次印刷

印数 1-5,000本

ISBN 7-5320-9162-7/Z·0037 定价:39.50元

ENCYCLOPEDIA OF MENTAL HEALTH

英文版原著作者队伍实力强大，堪称世界一流。美国加利福尼亚大学著名心理学家弗里德曼教授担任主编，他由于在健康心理学领域的突出成就而获美国“健康心理学杰出贡献奖”。世界各国300多位著名专家参与撰稿，其中“社会学习理论”的倡导者班杜拉、“建构主义心理疗法”的倡导者斯图亚特、“心理神经免疫学”的奠基者埃得、“注意缺陷与多动症模型”的创立者巴克利、“人格最佳发展模型”的提出者米隆，以及“主观幸福”理念的代表人物迪埃纳等加盟，使本书增色不少。

《心理健康百科全书》不仅视角系统全面，论述科学权威，而且关注热点问题，强调读者为本。

ENCYCLOPEDIA OF MENTAL HEALTH

前 言

科学和代表人类理性的一些发展趋势已经集聚起来，正在深刻地改变着我们对心理健康的认识。我们关于心理健康和心理障碍的理解在不断开拓，从而能够从遗传、生物、个体发展、人际关系、社会和文化角度，总结有关人类生存的新知识。这套《心理健康百科全书》开创性地将上述正在形成中的趋势展现在世人的面前，它所描绘的心理健康图景确实有点让人感到激动和惊讶。

这种发展趋势具体表现在哪些地方呢？首先，我们的认识已经远远超出了原来人为的天性与教养的二元观。我们对心理状态和行为的生物学基础了解得较多，而且还较透彻地知道，上述这种生物学的认识态势是怎样在家庭、社会和文化环境中逐渐显露的。其次，我们的活动已经超出原来那种“精神”与“物质”（即“心理”与“躯体”）的二分法。我们的健康、反应敏捷，我们的认知、心境，以及精神快乐，彼此之间存在着密切的互动关系，这在以前是很难想象的。第三，专家们越来越意识到，预防和治疗这两者必须互为补充。治疗精神“疾病”的一个简单模式是，如果没有相关的预防与之相配合，那么治疗往往不会取得成效，同样如果忽视有效的治疗，那么预防也不能为人所察觉。第四，现在我们十分强调要推进一级精神卫生或心理健康的工作，也就是要重视与心理健康相关联的结构、环境、家庭以及与心理健康相关联的文化氛围。在健康的环境中，心理障碍的发生率和由此造成的消极后果会减少。第五，目前有一些目光远大的学者指出，人的年龄、性别、文化习俗、出生家庭和社会等方面的许多变量也对心理健康具有重要的意义。那就是说，为了深刻理解和促进个体的心理健康，我们必须知道一个人的生物结构和个体性格，还必须知道其年龄、家庭、工作和他或她在社会中所处的位置。

关于本书的内容

鉴于上述变化，《心理健康百科全书》进行了全方位多层面的剖析：从个体的分子和生物的水平，到人际关系和家庭，直至文化水平。因此，我们关注的视线

覆盖心理健康的主要领域，而不仅仅停留在传统的一些研究课题上。显而易见，我们在书中列入的课题既包括抑郁、精神分裂症、心境障碍、智力迟钝、痴呆、分裂症、强迫症、癫痫、阿尔茨海默氏症、恐惧症、生物反馈，以及有关治疗的课题，例如认知疗法、行为疗法、精神分析疗法和建构主义者的心理疗法等，同时还考察与之紧密相关的行为医学、健康心理学和有关身体健康的其他课题。让人感兴趣的是，我们增加了精神病诊断的效度问题（如《精神病统计与诊断手册》第四版），具体包括心理治疗的标准、正常状态模式和精神病的流行病学。

人们已日益认识到，应激是个体、周围环境、社会支持结构和文化之间的一种复杂互动。因而书中的不少主题谈到与应激有关的心理健康问题，比如：应对、创伤后应激、心血管反应、上下班、不育、强奸、癌症、心力疲惫、支持团体、垂死、悲痛、丧亲、宗教影响、社会支持和社会网络。与应激相关联，神经病学位于身体健康和心理健康的交汇处，因而下面的一些题目正好匹配这些方面，它们包括孤独、头痛、疼痛、注意缺陷、失语症和失读症、大脑可塑性、生物节律与生物钟、身体意象，以及心理健康的进化基础等。

除了在遗传和分子水平上有着突破性进展外，或许当前最感兴趣的是在家庭和个体发展的背景下考察心理健康和心理障碍。我们异乎寻常和全面地汇集了各类相关的问题，具体包括专家论述的心理社会发展、童年期的应激、儿童性虐待、认知的发展、儿童康乐、为人父母、婚姻健康、离婚、夫妻疗法、父亲、儿童照料、日托、扩展的大家庭、家庭疗法、合作和竞争、依恋、收看电视，以及人一生中如何促进心理健康的内容。这些主题对父母、教师、律师、儿科医生、社会工作者，以及涉及儿童和家庭心理健康的各界人士，毋庸置疑是很有参考价值的。当然，它们对于跨入中年和老年的人们来说，也很值得关注。

我们倾注了较大的注意力讨论人的正常动机和异常动机，讨论了习惯和情绪（愤怒），讨论了内部驱动力、情绪调节、耐性、赌博、吸烟、酗酒、物品滥用、冲动控制、犯罪行为、依赖、冲突的解决、主观幸福，以及自尊等问题。

在现代工业化国家，人们需要记忆大量的信息和竭尽全力地工作，这就势必牵涉身体意象、锻炼、饮食，所以我们就须拓展开去讨论体力活动、锻炼、厌食症和贪食症、食物和营养、肥胖症、摄食的生理调节等。关于激素变化与社会文化方面之间影响的关系，本书也作了深入浅出的描述，它具体反映在心理健康的性别差异、妊娠、经前期综合征和绝经期等主题中。

随着人们对心理健康之理论、结构、文化和社会基础及其影响的认识越来越透彻，专家们相应撰写出具有借鉴意义的文章，比如精神病院和病人出院运动、精神病患者住院的法律问题、无家可归、社会经济地位、失业、城市生活与心理健

康、健康的环境、人际影响（社会原因）、种族主义与心理健康、种族地位与心理健康、同性恋、保健管理、心理健康服务研究、伦理与心理健康研究。需要指出的是，诸如此类的因素对于人们深刻理解心理健康具有特殊的作用，可常常被人们所忽略。

最后，我们不能无视下面一些格外吸引人的现象，这些现象一般不认为是精神病态，似乎更多地被理解为心理健康问题，比如内疚、欺骗、创造力、游戏、孤独、自我实现预言、心理调节、积极的错觉、拖延、乐观主义、非语言交流、人机互动、个人魅力、幽默和智慧。正如所介绍的那样，我们还可读一下催眠与心理健康。要真正认识什么是心理健康，就必须熟悉和了解这些引人注目的现代观点。

总之，《心理健康百科全书》特别与众不同的一个地方是，它已超出了一般病态的范畴，而是特别致力于强调构成心理健康的方方面面。我们格外重视“心理健康”的“健康”部分。只要有可能，字里行间就会明确表达要促进心理健康的意图。当然，我们也知道，用现代的观点综合地概述心理健康也不是处处可以奏效的。

关于本书的作者

在编委会出色的协助下，本书的撰写得到了为数众多著名学者和杰出心理健康实践者的大力支持。本书的作者有不少是这个领域的开拓者和奠基者，可谓享有盛名。而且，许多撰稿者代表了心理健康学者中才华横溢的新生一代。尤其要指出的是，我勉励这些作者撰写的正是他们较为熟悉和较为重要的内容。因而，我们在书中提及的研究工作，立足于现在和面向未来，而不是纯粹拘泥于概念和题目的词语。

关于读者

《心理健康百科全书》旨在面向广大的社会各界读者，具体包括：大学生，研读健康专业的学生，从事普及工作的作家和记者，全体专业人士如律师、社会工作者和全体研究人员，以简要形式围绕自己感兴趣的有关专题进行攻读的教育工作者。本书的重点是强调简明、易读和可接受性。

我要感谢学术出版社不可多得的编辑尼基·利维（Nikki Levy）先生和提供热情帮助的巴尔巴·梅金特（Barb Makinster）女士，他们的出色工作使本书的出版成为现实。自然，我还得感谢许许多多才华出众的科学家和临床医生，他们献出

自己宝贵的时间竭尽全力为本书撰稿。

我感到非常自豪和高兴，在大家的辛勤劳动下，堪称标志性工程的《心理健康百科全书》终于面世。我自信，《心理健康百科全书》的出版，在心理健康和行为科学领域，将为我们所有的人——学者、从业人员、学生和非专业的普通大众——提供有价值的心理健康的信息资源。

霍华德·弗里德曼
(Howard S. Friedman)

目录

1	前言
1	妇女的健康
23	经前期综合征
37	经前期综合征治疗措施
63	婚姻健康
85	妊娠和心理健康
101	产前紧张和人一生的发展
125	家庭系统
143	为人父母
169	儿童照料
187	父亲
209	心理健康的性别差异
223	心理健康的个体差异
243	家庭暴力干预
267	不育症
281	夫妻疗法
301	扩展大家庭内的相互关系
315	离婚
329	绝经期
347	丧亲
365	家庭疗法

特蕾西·雷文森

特蕾西·麦克法兰

(Tracey A. Revenson

and Tracy A. McFarlane)

纽约市立大学研究生院

(The Graduate School of the

City University of New York)

妇女的健康

- 一、引言
- 二、一个行将面临的研究领域
- 三、妇女健康中的跨学科题目
- 四、关于健康的性别差异
- 五、乳腺癌的预防：乳房摄影检查
- 六、妇女和艾滋病病毒 (HIV)：行为的危险及其保护因素
- 七、妇女与应激：性别导致的影响
- 八、关节炎：慢性病与抑郁的相关性
- 九、辅助性生殖技术：一个着眼于未来的研究领域
- 十、对妇女施暴：威胁健康的社会问题
- 十一、病人和保健人员互动：女病人和女医生
- 十二、恢复力：处理妇女健康问题的新尝试
- 十三、结论

自身免疫性障碍 指免疫系统无法识别人体自身和外来抗原,因而攻击自身的细胞。

生物心理社会模型 用来研究健康与疾病的一种学说,以表述生物学、心理学和社会文化诸因素之间的相互关系。

应对 一种用来处理应激的心理机制,具体涉及思维、行为和情感等。

乳房摄影术 一种用X射线检查乳房组织,以检测有否异常或癌变的技术。

发病率 在某段时间内,每单位人群中生病或有其他障碍的人数。

死亡率 在特定的时段内,每单位人群中的死亡人数。

恢复力 从遭受伤害中康复过来的能力或经受磨练的能力。

应激 一种消极的体验,它伴随可预期的生物化学、心理学、认知和行为方面的变化,这些变化不是直接指向正在改变知觉到有压力的那个事件,就是跟其效应相适应。

妇女健康的研究旨在探讨影响妇女身体健康和心理健康的行为和心理社会方面的因素,妇女的健康问题包括:妇女特有的各种健康问题,很大程度上只有妇女才患的疾病,由一部分特殊妇女罹犯的疾病,以及只有妇女才会遭遇的风险因素。本文介绍发病率和死亡率方面性别差异的统计结果,并且通过重点关注当前研究的七个范例,勾画有关的跨学科题目,并进行必要的阐述。最后,引入恢复力的概念,作为处理妇女健康问题的新尝试。

一、引言

我们一开始就提出最显要且最为困难的问题:妇女健康包含哪些内容?我们可以把重点放在其第一个词——“妇女”上。这样就可以认为,我们的目标是瞄准特定的生物学和人口统计学群体即妇女的健康问题,讨论与其相关的理论和研究进展。我们将探讨涉及全部妇女的许多信息,具体包括以下各个方面的问题,也就是关于妇女特有的文化和一部分妇女的医学问题,关于妇女特有的健康问题(例如生育问题、更年期问题),关于妇女遭受的许多疾病(例如乳腺癌,骨质疏

松症和饮食障碍),关于妇女特有的风险因素和保护因素(例如未能得到例行的定期乳房摄影术检查),以及关于妇女比男性更容易患某些特殊疾病等。

或者,我们也可以把重点放在其第二个词——“健康”上。世界卫生组织(World Health Organization,简称WHO)对健康一词所下定义不仅包括身体的健康,而且包括精神、人际、功能方面的健康即心理健康,此外还包括保健服务的实施和健康政策的发展。因此,我们除了治疗各种疾病外,还需要致力于疾病的预防和健康的促进工作,加强医务工作者与病人之间的相互作用,并从文化角度阐释究竟什么是健康、什么是疾病。

需要强调的是,本文所覆盖的内容相当宽泛,因而只能比较肤浅地介绍这些知识。不过,好在我们所提供的某些流行病学的资料可表明,我们跨入21世纪时如此慎重其事地研究妇女健康问题为什么显得非常重要;同样十分要紧的是,我们已经发现了男女在健康方面存在差异的某些迹象。为此我们提出了三个覆盖面很广的题目(见第三部分),这三个题目对于指导妇女健康的研究(而且也可能跟男士健康相关)特别重要,同时结合当前关于妇女健康问题的研究提供几个说明性实例。本文基于妇女健康问题的一种新范例得出如下结论:恰恰跟妇女存在病理和适应不良的提法相反,一个人应该把重点放在提高恢复力和增强耐力上。

二、一个行将面临的研究领域

把研究妇女的健康作为一门“专业”,是近年来才发展起来的。虽然人们已经日益意识到,很长一段时期在妇女保健方面一直存在着欠公平的现象,可许多年来,我们发现在开展研究和临床医学实践上仍然存在漠视妇女健康的现象。具体表现在:沿用历史上的做法,将妇女和少数民族人员排除在临床试验之外;影响着男人们和女人们身体的重要医学临床研究限制了我们充分认识许多妇女健康问题的能力。一项为期达5年、由22 000位男性医生实施的研究,旨在调查每天服用阿斯匹林对防止心脏病发作的作用,因为心脏病已成为美国最为关注的问题。可是遗憾的是,没有一位妇女样本被选入、参与到这项研究中;而且更加重要的,根据男性样本调查所得出的结论已经普遍化地应用到妇女群体中。1990年,美国健康和人类服务部门(Department of Health and Human Services,简称DHHS)所属的妇女健康办公室,已经将它作为一个激动人心的消息加以推广。随着联邦法规要求将妇女(以及少数民族)也包括在政府支持的研究范围之内,对妇女健康问题的兴趣正在逐渐增长,研究这类问题也更加科学合法化了。

许多研究调查了妇女行为与其健康状况之间的联系。这是医学和行为科学中

的部分动向之一，就是说科学家们倾向于采用一种综合的生物心理社会模型来研究健康和保健。行为和心理社会方面的因素在许多疾病的演变中起到非常关键性的作用，特别对于那些慢性疾病以及每个人养成卫生的生活习惯来说可谓至关重要。所以说，这些因素能潜在地帮助人们懂得如何预防疾病和提高生活的质量。当人们感到身体不适将要生病时，心理社会的因素会影响对该疾病的调适，同时可通过让当事人配合治疗或者通过改变机体的免疫系统反应，间接地影响疾病的进程。

三、妇女健康中的跨学科题目

关于探究妇女的健康，有三个覆盖面很广的题目显得十分重要。首先，需要考虑身体健康和心理健康互相依存。身体健康影响着心理健康，与此同时，心理健康也影响着身体健康。例如，一种慢性疾病的发作，以及伴随的一系列治疗手段，可能会增加患者的抑郁症状，而情绪抑郁可能会抑制患者采取有效的应对策略，包括不知道如何配合医生的治疗，这样就可能导致健康水平进一步的下降。正如在后面介绍的例子所显示的那样，我们不能将身体的健康和心理的健康截然分开，因为二者密不可分。

其次，研究妇女的健康，实际上应该将其放在社会和文化的背景下考虑。在社会学和医学科学的框架下有一个未明确说明的假设，那就是将妇女看作一个同质的群体，尤其在将妇女与男人作比较的研究中，这种观点更为突出。然而也可能出现这样的情况，那就是妇女中不同个体间的差异跟妇女与男人之间的差异一样大。社会人口统计学的诸因素，例如年龄、种族和民族、社会阶层及贫困等，以它们各自的特性影响着人的健康状况和卫生习惯，而且还与性别因素互为作用。不同少数民族妇女中存在着社会、经济和文化方面的多样性，即使作为一个群体而言，她们也并不是整齐划一地患有相同的疾病、遭受类似的伤残，也不可能都会过早夭折。比如，虽然黑人妇女中乳腺癌的发生率比白人妇女低，但是黑人妇女由于患乳腺癌而死亡的比率却高于白人妇女。在少数民族妇女中，贫穷看来跟高发病率和高的死亡率的关系非常密切。分析其原因，可能主要是由于她们不容易获得高质量的保健服务，特别是得不到预防性的医疗保健服务，她们往往没有医疗保险，或者医疗保障水平较低。

另外，调查不同性倾向的妇女中所表现出来的健康和行为状况，也是很重要的，即便这种现象近年来才为世人所关注。例如，关于艾滋病病毒和艾滋病的现代研究专门调查了妇女的性行为与传播该疾病的关系，还调查了少数女性同性

恋者所经历的应激同传播该疾病的关系。从整个美国的调查资料看，女性同性恋者获得的一般预防性保健服务均较少，究其原因可能是由于健康专业人员怕因此蒙受耻辱。

再次，涉及妇女健康的行为和心理方面的一些问题，研究时必须渗透至妇女的生活体验中。这就意味着需要进行自然条件下的研究，即把研究的目光投向妇女生活的方方面面。研究时不仅需要把妇女的角色视为妻子、母亲和护理者，同样也需要考虑她们是怎样对待自己或者家庭成员患某种疾病的，他们是如何配合治疗的，或者又是如何安排时间寻求和实施预防性护理措施（如自我检查乳房等）的。例如，在诉说所发生的应激生活事件时，许多妇女在某种程度上往往比男士更容易将家庭成员和朋友所遭遇的事件看成就好像发生在自己身上一样。这说明，妇女体验应激时的表现同男性是截然不同的。

在研究妇女健康的时候，抱有一种贯穿终生的发展观也是相当重要的。一个妇女的年龄不仅表明她的生殖周期处在哪个阶段，因为正常的生物变化就发生在她的身体内，而且她所面临的社会和发展方面的任务同样也可用来表明自己正处于生命的哪个阶段。

四、关于健康的性别差异

大量的研究证据表明，男人与女人在健康状况上确实存在着差异。若要举出生物学证据的话，那么很自然地会想到女人在身体健康方面要比男人略胜一筹；然而，如果有人要了解男女在死亡率与发病率方面的差异时，情况就变得较为复杂。男孩的出生率比女孩的出生率高1.25倍，但是出生后一年内的夭亡人数男婴要比女婴多27%。事实上在人一生中的各个年龄段，男人的死亡率要比女人高，而且不管何种死因差不多都是这样。据有关调查，世界上无论哪一个民族，妇女的预期寿命都比男性高（其中白人妇女的预期寿命比之其他种族妇女的预期寿命要高些）。

纵向的调查数据表明，截至1970年，男女性别的这种差异在逐渐增大，以后这种差异增大的速率开始趋缓，因而表现在妇女长寿方面的优势不再像以前那么明显了。这种变化可能部分归因于许多危重疾病的流行状况发生了变化。妇女中患心脏病的人数增加了，跟男性的发病率相同。心脏病现在是美国妇女死亡的主要杀手（对男性也是这样）。而且在1979年以前，妇女的癌症发病率上升要比男性快得多，要知道在这段时间里男性的癌症发病率开始迅速下降。

尽管妇女的寿命大约比男人们长7年，但她们则诉说自己的健康状况不如男

人。妇女们的发病率往往较高，也就是说她们与男人们相比，体验更多的疾病症状和苛刻的卫生条件，常常因病致残或丧失工作能力，以及遭受更糟糕的因疾病引起的不良后果。黑人妇女诉说自己的健康状况比白人妇女要差，生活在贫困地区的妇女寿命常较短，发病率较高，而所能得到的医疗保健十分有限。妇女还要经历比男人更为艰难的遭遇，除了男人机体受损伤比妇女概率大些外，从其他各方面看情况确实如此。因此，某种角度说由于活得比男人长的缘故，年老妇女更可能生活在贫困的条件下，长期受到行动不便和疾病的折磨，例如患有骨质疏松症、骨性关节炎、早老性痴呆（Alzheimer's，又称阿尔茨海默氏症），以及尿失禁等。

卫生保健的利用率也是健康状况中性别差异的一项重要指标。据统计，1992年有13%的妇女得不到她们所需的医疗保健，而作为对照，男性中得不到所需医疗保健的比例则为9%。要知道，在无医疗保险的妇女中这个统计数字是非常高的，它意味着有30%无医疗保险的妇女得不到她们所需的医疗保健。另外，在能够获得卫生保健的妇女中，许多个体对所提供的保健服务，或者对自己同医生之间的交往状况不满意。有较多的妇女（超过40%）在接受保健服务的过程中更换求医对象，因为她们对原来医生所提供的服务态度及方式感到不悦，相比之下男人接受保健时更换医生的情况较少（约27%）。

作为本文三个覆盖面较广泛题目的具体细节，我们将简要地回顾有关的七个问题，它们集中凸现了妇女健康中存在的行为和心理方面的问题。这些问题之所以专门介绍，是因为它们代表了妇女的一些较为突出的健康问题，具体牵涉她们不同时期，以及生命的不同阶段中健康与患病之连续谱（即通过治疗来预防）。

五、乳腺癌的预防：乳房摄影检查

在美国，癌症是导致妇女死亡和一系列健康问题的主要祸源。1997年，在美国妇女新发生的全部癌变病例中，估计乳腺癌的发病率约占30%；乳腺癌仅次于肺癌，成为这一年中约16.5%的癌症患者死亡的原因。乳腺癌是40岁至44岁妇女致死的首要原因，并且是年龄超过50岁妇女死亡的第二号杀手（仅次于心血管疾病）。

现在知道，导致妇女患乳腺癌的风险因素涉及心理学、生物学以及行为学方面的各种因子。年龄、种族（少数民族）和经济收入，都跟这些风险因素的变动有关。就所有的妇女而言，大约八人中有一人一生要遭遇这种风险，而且患乳腺癌的可能性会随年龄而增长：在35岁时其概率为1/622，到85岁时概率为1/9。