

“十一五”国家重点图书

总主编 董奇 边玉芳

Discovery in Psychology

心理学的科学探索

心理学经典实验书系

健康心理学

沈晓红 编著

浙江教育出版社

“十一五”国家重点图书

沈晓红 编著

健康心理学

心理学经典实验书系

总主编

董奇

边玉芳

图书在版编目(CIP)数据

健康心理学 / 沈晓红编著. —杭州:浙江教育出版社,2009.12
(心理学经典实验书系 / 董奇,边玉芳主编)
ISBN 978-7-5338-8420-8

I. 健... II. 沈... III. 心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 228526 号

责任编辑 王 华

责任校对 池 清

封面设计 曾国兴

责任印务 温劲风

心理学经典实验书系

健康心理学

沈晓红 编著

出版发行	浙江教育出版社 (杭州市天目山路 40 号 邮编:310013)
排 版	杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷	杭州富春印务有限公司
开 本	710×1000 1/16
印 张	20.75
插 页	1
字 数	289 000
印 数	0 001-1 000
版 次	2009 年 12 月第 1 版
印 次	2009 年 12 月第 1 次
标准书号	ISBN 978-7-5338-8420-8
定 价	35.00 元
联系电话:	0571-85170300-80928
e-mail:	zjyy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

总序

心理学是探索人类自身奥秘的科学,是当代社会和行为科学中发展最迅猛的学科之一。著名心理学家艾宾浩斯曾说:“心理学只有一个短暂的历史,却有一个长久的过去。”在心理学真正成为一门学科之前,人类出于对自身的关注,一直都在为解开一个个自我之谜而不懈地努力着,但这种努力更多地表现为先哲们对人类自身的观察和理性思考。由于缺乏科学的研究方法和手段,心理学尽管“有一个长久的过去”,却只能成为哲学的依附。1879年,德国人冯特在莱比锡成立了第一个心理学实验室,终于使心理学从哲学的母体中独立出来,真正成为一门独立的学科。如今,心理学经过一百多年的发展,已经枝繁叶茂,对人类生活和社会发展产生着越来越深刻的影响。

从第一个心理学实验室成立标志着心理科学诞生那天起,实验就是心理学研究的主要方法。心理学研究的目的是揭示心理现象的本质和规律,在此基础上实现对心理现象的预测和控制。要达到这一目标,必须探明心理现象发生和发展的原因,而心理学实验是探索各种因素间因果关系的有效手段。正因为如此,从事基础心理、儿童心理、教育心理、社会心理、管理心理、医学心理等各个领域的心理学研究者们,都十分重视采用实验心理学的研究方法揭示人类心理的本质和规律。

为解开人类心理的奥秘,一百多年来,心理学工作者在各个领域进行了大量实验,推动心理科学迅速发展。其中的许多实验设计巧妙,已成为心理学实验研究的科学范式,如巴甫洛夫的条件反射实验、斯金纳的操作条件实验、阿希的从众实验、费斯廷格的认知失调实验、罗森塔尔效应实验……在揭示人类心理奥秘中起着特殊的作用,堪称经典。透

过这些构思精巧的实验,人类心理的黑箱子得以层层揭开,心理规律得以发现。从某种程度说,学习心理学的过程就是学习一个个实验的过程,是不断咀嚼和回味一个个趣味横生的实验及其设计的过程。

著名心理学史家波林曾说:“一部心理学史,就是一部实验心理学史。”对每一个心理学工作者而言,要掌握心理学研究的方法、揭示心理规律,必须了解经典心理学实验的实验设计、实验过程和实验结论。同时,对大众而言,我们也可以从经典心理学实验中了解人的心理规律,理解人类自身,指导自己的日常生活、工作和学习。事实上,我们身边有许多人也正是从对心理学实验的解读中走近心理学、了解心理学的,从这些科学实验中获得了有益的启迪。讲起教师对学生期待的巨大作用,我们会提到罗森塔尔效应实验;谈到什么样的广告能改变人们的购买态度,我们会说起认知失调实验;讨论如何减轻自己的压力,我们会说到蔡加尼克效应实验……每当讲起这些经典实验,人们总会听得如醉如痴,希望能更多地了解心理学实验,了解这些实验所揭示的心理学原理。

正是这一个个心理学实验的巨大魅力,促使今天我们把这套心理学经典实验书系呈现在广大读者面前;同时,本书系入选“十一五”期间国家重点图书出版规划。

本书系通过对心理学几个主要领域众多经典心理学实验进行系统梳理和总结,深入挖掘这些经典实验蕴涵的心理学原理,让广大读者走近心理学,了解心理学及其实验方法,领悟心理学对人类社会和生活的重要作用。本书系共六册,分别为《儿童心理学》《教育心理学》《社会心理学》《管理心理学》《健康心理学》和《生活心理学》。本书系努力追求以下特点:一是所选实验的经典性;二是学术性;三是写作风格的趣味性;四是完整性。每册书均努力从本领域的体系出发,较完整地反映相应领域的重要实验。每一个实验主要包括引言、实验介绍(实验目的、实验过程、实验结论)、实验应用等几部分,试图通过对实验背景、过程尽可能详细、完整的介绍,对实验结果在现实社会中的应用作深入的分析,既让读者了解实验所蕴涵的科学道理及其在现实生活中的作用,也让大

家体会实验方法的要旨。因此,本书系既适合广大心理学工作者阅读并作为重要的参考书,也适合所有热爱心理学、希望了解人类自身心理奥秘的读者阅读。

本书系从策划、编写到正式出版整整历时四年,作者们为此付出了辛勤的劳动,大家尽可能掌握翔实的第一手资料,尽可能准确表达实验的意图,尽可能深入挖掘实验的心理学意义,尽可能阐明心理学原理在现实生活中的作用,但由于资料获取和编者水平等方面原因,书系一定存在许多不足之处,敬请广大读者批评指正。本书系的出版得到了浙江教育出版社的大力支持,特别是张伟建副社长和教育理论编辑室主任周俊先生为此付出了辛勤的劳动,反复与我们沟通、讨论,倾注了大量心血,在此对浙江教育出版社的领导和编辑们表示衷心感谢。最后,我们还要感谢本书系中收录的实验的所有设计者们,感谢你们的大智与大慧!

董奇 边玉芳

2008年12月

前 言

美国作家爱默生说：“健康是人生的第一财富。”的确，健康是数字“1”，其他诸如事业、金钱、美貌等则都是这个“1”后面的“0”，没有了健康，一切都是空谈。所以，健康是人类共同追求的目标。

一、健康心理学的诞生

什么是健康？很多人认为健康就是感觉良好，没有得病。这样的认识是不全面的。根据世界卫生组织 1948 年关于健康的定义，健康“不仅是没有疾病或虚弱，而且是生理、心理和社会功能都保持完好的状态”。而事实上健康和疾病之间并没有截然的分界线。比如，有的人可能因为工作压力过大导致胃黏膜充血，有的人因为吸烟导致肺部纤维化而自己却没有感觉，有的人因为经常吃富含饱和脂肪酸的食物导致动脉阻塞而不自知，他们的身体机能已经出现了问题，但是却没有明显的症状。他们健康吗？所以，健康和疾病是一个连续体，这个连续体的一端是死亡，另一端是理想的完好健康状态，我们每一个人此时此刻的健康状态都能在这个连续体上找到相应的位置。

那么，影响健康的因素有哪些呢？为了维护和促进健康，很多人努力地去寻求答案。传统的生物医学模式认为，所有的疾病和身体不适，都可以用生理过程的异常来解释，造成这些异常的原因包括机体损伤、生化失衡、细菌侵入和病毒感染等。但是，随着社会文明的发展和医学的进步，人们逐渐认识到，除了生物学因素以外，心理和社会因素对人的健康和疾病也有着非常大的影响。这是因为，导致人类死亡的疾病谱发生了改变。直到 20 世纪，导致人类死亡的主要原因是急性疾病，尤其是肺结核、肺炎和其他传染性疾病。然而，从 20 世纪中期开始，慢性疾

病尤其是心脏疾病、脑血管病、恶性肿瘤等已经成为人类的头号杀手。有研究表明,这些疾病的发生不仅直接或间接地与吸烟、酗酒、滥用药物、过度饮食、运动不够等不健康的生活方式有关,而且与工作压力大、人际关系复杂等社会环境因素也密切相关。因此,恩格尔(Engel GL) 1977年在《科学》杂志上发表文章,呼吁医学模式必须尽快从生物医学模式向生物心理社会医学模式转变。

健康心理学的诞生就是医学模式转变的结果。1978年,美国心理协会的1300名成员正式把健康心理学看做心理学的一个分支。随后,由乔治·斯通(George Stone)主编的《健康心理学》出版。1982年,第一本以“健康心理学”(Health Psychology)命名的杂志正式发行。

二、健康心理学的定义与工作目标

健康心理学是研究心理因素在人们维持健康、生病及生病后的反应中的影响,并开展心理行为干预以帮助人们维护和促进健康、防治疾病的科学。

健康心理学认为,心理因素不仅是疾病的可能后果,也是导致疾病的原因。在心理因素与健康之间存在着直接和间接的联系。如探讨应激对疾病(冠心病、高血压、癌症等)的影响的研究就是试图阐明这种直接的联系。“我感到有压力”,“我产生了应激”,会对其身体的心血管系统、神经内分泌系统和免疫系统产生影响,从而可能直接改变健康状态。而探讨吸烟、饮食、锻炼、人际交往等对健康的影响,研究的是心理因素与健康之间间接的联系。“我感到有压力”和“吸烟能减轻压力”的认知,会使人产生“我需要一支烟”的认知,然后,影响到行为——点上一支烟,这种行为会对健康产生影响。

根据美国心理协会健康心理学分会第一任会长约瑟夫·马特瑞佐(Joseph Matarazzo)的观点,健康心理学有四项主要目标:

(1) 保持并促进健康。健康心理学关注这样的问题:为什么人们会吸烟、饮酒、过度饮食?健康心理学家通过对这些问题的研究,可以帮助制作学校健康教育课程的内容以及媒体的相关节目,从而向广大民众宣传健康的生活方式和行为习惯。

(2) 预防并治疗疾病。健康心理学家将心理学的原理有效地应用于预防疾病,如降低患心脏病、高血压等疾病的危险性;而对于慢性病人,则可以帮助他们调整心理状态,制订康复计划,提高生活质量。

(3) 鉴别心理、社会病因及其与健康 and 疾病的关联。比如,了解人格因素在某些疾病发生中的重要作用,研究应激与疾病的关系等。

(4) 分析并改善医疗保障体系和健康政策。健康心理学家研究如何才能帮助医生和护士为病人提供更为有效的服务。

三、健康心理学的研究领域

健康心理学的研究领域非常广泛,主要包括:

(1) 研究心理、行为因素在疾病病因学中的作用。例如,A型行为、吸烟、饮食等在冠心病发病中的作用,C型行为、情感抑制、负性生活事件等在肿瘤发生、发展中的作用,等等。

(2) 研究心理与生理的相互影响。例如,应激对心血管系统、神经内分泌系统和免疫系统的生理活动的影响,积极情绪、情感抑制等对心血管系统、神经内分泌系统和免疫系统的生理活动的影响,等等。

(3) 研究心理因素以及心理行为干预在疾病治疗中的作用。例如,情绪表达是否有助于改善癌症病人的心理状况,对治疗是否有辅助作用;矫正A型行为是否有助于冠心病病人减少心肌梗塞复发率;放松训练是否有助于紧张性头痛病人缓解头痛;等等。

(4) 预测不健康的行为。例如,吸烟、酗酒、过度饮食等不健康行为的发生与人的信念、压力、示范作用等的关系。

(5) 研究如何促进人的健康行为。例如,健康教育是否有利于戒烟;厌恶疗法对戒烟的效果;示范疗法对于节制饮食的作用,等等。

(6) 研究如何预防疾病。例如,如何降低冠心病、高血压、糖尿病等与心理社会因素密切相关的疾病发生的危险性等。

(7) 研究如何在临床上增加治疗的有效性。例如,病人如何才能更好地遵守医嘱;医务人员如何与患者更好地沟通,等等。

四、健康心理学的研究方法

健康心理学常用的研究方法有:

(1) 相关研究。相关研究是在控制人口统计学变量的基础上,对两个或多个变量之间的关系进行研究,往往用相关系数来表示变量之间的关系。相关研究能说明变量之间的相互关系,但是不能说明它们的因果关系。比如,让大学生被试填写评估乐观的《生活定向测验》,并测量他们的晨间唾液可的松浓度,然后在被试的乐观分和唾液可的松浓度之间进行相关性检验,如果是有显著性负相关的,那么,只能说明,越乐观,则唾液可的松浓度越低,但是我们不能明了它们之间孰因孰果。

(2) 实验研究。实验研究是在严格控制无关变量的基础上,通过对自变量进行系统的操作,探索因变量变化的规律。实验研究的优点是能说明变量之间的因果关系。比如,要研究放松训练是否能降低偏头痛的发作频率和强度,就可以找一些愿意参加研究的偏头痛患者,把他们随机分到实验组与对照组,实验组的被试接受12周每周2次的放松训练,对照组不接受放松训练。12周后,比较实验组与对照组在偏头痛的发作频率和强度上的差异。如果实验组在偏头痛的发作频率和强度上显著低于对照组,那么就能说明实验组的病情缓解是放松训练的效果。实验研究可以在实验室里进行,称为实验室实验;也可以在自然生活环境中进行,称为现场实验。

在健康心理学研究中常用的实验设计有:前后测设计和因子设计。

前后测设计常常用于临床研究中,用以考察某种干预的效果。对一组有共同症状的被试用一个标准化量表进行评估,此为前测;然后所有被试接受一段时间的干预,再用同一个量表进行评估,此为后测。研究者比较前后测的结果是否有达到显著性水平的差异,从而了解干预的效果。前后测设计有两种,一种是有对照组的前后测设计,另一种是无对照组的前后测设计,有对照组的前后测设计更能在一定程度上说明因果关系。

前后测设计仅仅控制了一个自变量。因子设计结合了两个或更多的自变量。比如,要研究坚毅性高的人是否在高应激下有更小的生理反应性,那么就要采用一个2(高坚毅性/低坚毅性) \times 2(高应激/低应激)的因子设计。

(3) 个案研究与抽样研究。个案研究是对于单一案例的研究。个案

研究必须重视研究结果对于样本所属整体的普遍意义。例如,塞利格曼(Seligman M.E.P)曾经对哈佛大学的毕业生进行追踪研究,研究悲观的解释风格与疾病及寿命的关系,其中就有对个别人的个案研究。抽样研究是针对某一问题通过科学抽样所做的较大样本的研究。

(4) 纵向研究与横向研究。纵向研究是指对同一批对象在一定时期内做连续追踪研究,从而探讨某一问题的发展规律。纵向研究有两种,即前瞻性研究和回顾性研究。前瞻性研究是以现在为起点,追踪到将来的研究方法,弗里德曼(Friedman M)等人的A型行为与冠心病的关系研究就是一个典型的前瞻性研究。回顾性研究是以现在为终点,回溯到过去的研究方法,比如关于C型行为与癌症的发生的关研究就是运用回顾性研究进行的。回顾性研究结果常常受很多因素影响因而不够可靠。横向研究是指对相匹配的或随机分配的实验组与对照组在同一时间内就有关变量进行研究。

五、健康心理学实验方法的特点

健康心理学采用了大量的实验研究来探索或验证心理因素与健康 and 疾病的关系。健康心理学的实验研究方法在种类和设计上与一般的心理学实验研究方法无殊,但是由于其研究领域和研究对象的特殊性,因而有自身的特点。

(1) 经常需要运用医学手段对生理变量进行测量。由于心理与生理的相互影响是健康心理学重要的研究领域,所以,因变量经常是生理变量,它们的定量就要借助医学手段来完成。比如,研究应激刺激对个体的心血管活动的影响,就要运用心电图仪、血压计等医学测量手段来对心率、血压进行定量评估。

(2) 经常需要运用心理测验对心理变量进行评估。因为健康心理学要研究心理变量如何影响身体健康,疾病又如何影响心理状况,心理行为干预对于病人的心理状态产生的作用如何等,这些都需要运用心理测验对心理变量进行评估。比如,对冠心病病人的A型行为进行干预,要对干预的效果进行评价,首先就要对A型行为的程度进行评价,这时就要应用《詹金斯活动量表》(The Jenkins Activity Survey)来评估

病人的 A 型行为。

(3) 有大量现场实验或临床实验。虽然也有不少实验是在实验室里进行的,但是,由于某些生活方式在实验室中无法复制,或者即使能复制也与现实有很大的差距;由于对心理行为干预效果的考察应该在自然生活环境中进行;由于对病人的心理行为特点的研究只能在临床上进行,所以健康心理学实验有很多是现场实验或临床实验。比如,研究养老院的老人控制感的增加对他们心理、行为的影响,就是在养老院的现实环境中进行的。

(4) 有许多实验研究是前后测设计或有对照组的前后测设计。因为健康心理学的一个重要研究领域是心理行为干预对于人的身体健康和心理健康的影响效应,所以,就要运用前后测设计;而为了更科学地说明因果关系,就会运用有对照组的前后测设计。比如,研究放松训练对于改善癌症病人的情绪状态的影响,就要运用心理测验对癌症病人的情绪在干预前后分别进行测量,同时与对照组进行比较。

(5) 经常采用准实验方法。健康心理学研究采用准实验方法,一方面有其不得已的苦衷,因为研究对象经常是病人,要完全随机常常有困难;另一方面,则是为了研究的需要。例如,要研究坚毅性人格在应激反应中是否反应性较低,就要首先把被试分成高坚毅性人格组和低坚毅性人格组,然后再使其接受实验室应激刺激,那样就成为准实验方法。

六、本书介绍的健康心理学实验

本书着重介绍应激与健康、人格与健康、社会关系与健康、生活方式与健康以及对病人的心理行为干预这几个领域的实验研究,希望通过对这些实验的介绍,使大家对心理社会因素与健康的关系有更深入的了解,同时能更好地通过心理和行为努力来维护和促进自身的健康。

阿拉伯谚语说:“有健康的人,便有了希望;有希望的人,便有了一切。”对健康的不懈追求是全人类共同的目标,更是健康心理学的责任,因此,健康心理学任重而道远。

目 录

前 言

沈晓红

第一部分 应激与健康

1. 动机冲突也是应激源吗
——陶特曼的“认知失调、心理应激与病毒诱发感冒”实验(1977) 3
2. 生活事件越多,人就越容易得病吗
——雷赫的“生活事件量与疾病发生的关系”的前瞻性研究(1969) 6
3. 心理应激会增加个体对感冒的易感性吗
——科恩的“心理应激影响个体对普通感冒的易感性”实验(1991) 10
4. 应激容易导致胃溃疡的发生
——布瑞迪的“执行猴”实验(1958) 14
5. 不可控制的电击更容易使老鼠患胃溃疡
——韦斯的“不可逃避的电击”实验(1971) 17
6. 不可控制的电击会导致“习得性无助”的发生
——塞里格曼的“习得性无助”实验(1967) 20
7. 不可预测的电击是否更容易使老鼠患胃溃疡
——韦斯的“不可预测的电击”实验(1970) 25
8. 慢性应激会影响对流感疫苗的免疫反应
——基科特·格拉泽的“阿尔茨海默氏病患者配偶



- 注射流感疫苗”实验(1995) 28
9. 慢性生活应激会影响个体在经历急性应激时的免疫反应
- 派克的“慢性生活应激对经历实验室急性心理应激源的反应的影响”实验(1997) 31
10. 慢性心理应激影响伤口愈合
- 基科特·格拉泽的“伤口愈合进程受慢性心理应激阻碍”实验(1995) 35
11. 经历慢性应激的人更容易患感冒
- 科恩的“哪种应激源会增加健康成年人对感冒的易感性”实验(1998) 38
12. 完成认知任务会导致生理反应
- 麦肯的“对实验室认知任务的心血管和神经内分泌反应”实验(1993) 42
13. 心理应激反应存在性别差异
- 柯屈鲍姆的“心理应激的唾液可的松反应的性别差异”实验(1992) 46
14. 人的应激反应性是稳定的
- 科恩的“应激反应的跨时间稳定性”实验(2000) 51
15. 有些人不会对应激产生习惯化
- 柯屈鲍姆的“重复心理刺激可的松反应”实验(1994) 54
16. 对烦恼事件的回忆也能产生应激反应吗
- 格林的“对烦恼事件的回忆是否产生心血管反应”实验(2007) 58
17. 为什么大鼠喝了糖精水会死亡
- 爱德尔和科恩的“条件反射性免疫抑制”实验(1975) 61

18. 糖精水也能当药用
——爱德尔的“条件性免疫抑制与小鼠的系统性红斑狼疮”实验(1982) 67
19. 急性心理应激如何影响免疫功能
——伯瑞斯科特的“急性心理应激对外周血细胞分配和功能的影响”实验(1992) 70
20. 柳胺心定会降低应激时的细胞免疫反应吗
——贝肯的“肾上腺素能阻滞剂促进心理应激引起的细胞免疫反应”实验(1995) 75
21. 急性应激下的免疫反应会随时间的改变而改变吗
——柯缪瑞的“急性应激反应在交感神经和免疫系统的时间变异”实验(2004) 79
22. 考试会阻碍伤口愈合
——基科特·格拉泽的“考试阻碍伤口愈合”实验(1998) 83
23. 对于被动的和主动的应激源,我们的反应有差别吗
——矾轮登纪子的“对主动的和被动的急性应激的免疫、内分泌和心血管反应”实验(2003) 86
24. 应激会削弱记忆功能
——柯屈鲍姆的“应激引起的可的松水平升高对陈述性记忆功能产生影响”实验(1996) 91
25. 看同样的电影为什么皮肤电反应不一样
——斯贝司曼和拉扎勒斯的“大学生看‘创伤’电影”实验(1964) 96
26. 想法改变你的血压反应
——海登的“认知应对对冷压任务引起的心血管反应的影响”实验(1991) 98
27. 想法影响你的可的松反应
——盖博的“认知评价对可的松反应的决定作用”实

- 验(2005) 102
28. 采取消极的应对策略容易导致恶性肿瘤的发生
——艾兹匹奥茨的“社会性应激源以及应对策略
与恶性肿瘤生长的关系”实验(2008) 106
29. 认知行为应激管理技术有利于改善心身状态
——盖博的“认知行为应激管理效果评价”实验
(2006) 109

第二部分 人格与健康

1. A型行为类型的人更可能患冠心病
——弗里德曼和罗森曼的“A型行为与冠心病发生
之间关系”的前瞻性研究(1975) 115
2. A型行为类型的人更容易表现出侵犯行为
——卡弗的“A型行为与人际侵犯”实验(1978) 123
3. A型行为类型的人面对激惹或竞争时肾上腺素上升更多
——格拉斯的“A型行为类型的人在激惹和竞争条
件下的心血管和儿茶酚胺反应”实验(1980) 127
4. 敌意影响健康
——舒瑞兹的“敌意的男性在人际激惹中的神经内
分泌、心血管、情绪反应”实验(1998) 132
5. 为什么坚毅性能保护健康
——奥瑞德的“坚毅性人格对应激源的认知和生理
反应”实验(1989) 137
6. 坚毅性人格的成分在应激调节中的作用
——韦博的“坚毅性人格与应激调节”实验(1991) 141
7. 忧伤的人容易得病
——哈勃拉的“D型人格与心血管和可的松的反应
性”实验(2003) 145
8. 自我效能感有益健康

- 班杜拉的“自我效能感对认知应激源的作用”实验(1988) 149
9. 有控制感的人更健康
- 兰格的“增加个人控制感”现场实验(1976) 153
10. 乐观的人更健康
- 萨格斯屈姆的“乐观对细胞免疫的影响”实验(2002) 157
11. 幸福的人不容易患感冒
- 科恩的“积极情绪类型与对感冒的易感性”实验(2006) 162
12. 为什么幸福的人不容易患感冒
- 科恩的“情绪类型、鼻细胞素和感冒症状”实验(2006) 166
13. 积极情绪可降低我们的晨间可的松水平
- 斯德普特的“积极情绪对神经内分泌和心血管的影响”实验(2007) 169
14. 情绪抑制会影响健康
- 格若斯和赖文森的“情绪抑制”实验(1993) 172
15. 善于表达情绪的人更健康
- 爱泼斯坦的“情绪表达—写作暴露”实验(2005) 176

第三部分 社会关系与健康

1. 陌生人的支持也是有用的
- 勒泊的“社会支持降低对急性应激源的心血管反应”实验(1993) 181
2. 陌生人和朋友的社会支持有区别吗
- 克利斯汀福特的“陌生人和朋友的社会支持”实验(1997) 184