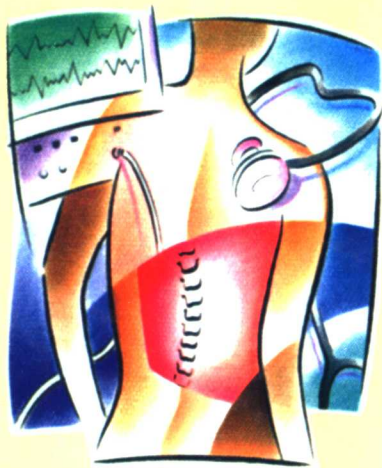




HEALTH PSYCHOLOGY

健康心理学

第5版

原著 Shelley E. Taylor

主译 朱熊兆 姚树桥 王 湘

人民卫生出版社

健康心理学

Health Psychology

第 5 版

原 著 Shelley E. Taylor

主 译 朱熊兆 姚树桥 王 湘

译者名单 (以姓氏笔画为序)

方建群	王 湘	亓晓丽	朱熊兆
刘德祥	刘 鼎	邹 涛	张 琼
张劲强	宋微涛	陈 欢	姚树桥
赵 勇	蚁金瑶	唐海波	黄云霞
傅文青	彭 敏	程 明	

人 民 卫 生 出 版 社

人民卫生出版社

McGraw-Hill

A Division of The McGraw-Hill Companies



Shelley E. Taylor.

Health Psychology, 5th Edition

ISBN: 0-07-256487-3

Copyright © 2003 by The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved. 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.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and People's Medical Publishing House.

健康心理学, 第5版

本书中文简体字翻译版由人民卫生出版社和美国麦格劳-希尔(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

敬告: 本书的译者及出版者已尽力使书中出现的药物剂量和治疗方法准确, 并符合本书出版时国内普遍接受的标准。但随着医学的发展, 药物的使用方法应随时作相应的改变。建议读者在使用本书涉及的药物时, 认真研读药物使用说明书, 尤其对于新药或不常用药更应如此。出版者拒绝对因参照本书任何内容而直接或间接导致事故与损失负责。

图书在版编目(CIP)数据

健康心理学/朱熊兆等主译. —北京: 人民卫生出版社,
2006.7

ISBN 7-117-07603-8

I. 健… II. 朱… III. 心理卫生—研究
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 044369 号

图字: 01-2003-4462

健 康 心 理 学

主 译: 朱熊兆 等

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 31.5

字 数: 758 千字

版 次: 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07603-8/R·7604

定 价: 78.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

作者简介

Shelley E. Taylor 是加州大学洛杉矶分校(UCLA)的心理学教授,曾获得耶鲁大学社会心理学博士学位。她曾担任过耶鲁大学的访问教授、哈佛大学的助理和副教授,之后又于1979年进入UCLA担任教研工作。Taylor教授的研究兴趣在于健康心理学,对能促进长期心理调适的因素以及社会认知方面尤其关注。基于上述成就,她在UCLA担任健康心理学的项目负责人之一。Taylor教授获得过众多的荣誉,其中最为瞩目的有:美国心理协会颁发的心理学杰出科学贡献奖、美国国立精神卫生院颁发的十年研究科学家发展奖,以及在健康心理学领域获得的杰出科学贡献奖。她曾在相关杂志及著作中发表过200多篇文章,并撰写了《社会认知》(Social Cognition)和《积极错觉》(Positive Illusions)两本著作。

译者前言

经过一年多的时间,近二十多位同事的参与和努力,终于完成了《健康心理学》一书的翻译工作。在结束此项工作之际,备感一年多来的艰辛与付出,其难度远非接受此项工作之初所想像的那样容易。正如此书原作者 Shelley E. Taylor 博士在其前言中所言,编写此书的第 5 版与 20 年前编写第 1 版时比,健康心理学的面貌已今非昔比了。其发展之快超出了想像,现在编写一本健康心理学的教材已不那么容易了。

虽然健康心理学正式作为心理学科中一个分支学科的历史较短,仅有二十余年,但其发展速度惊人,目前其工作范围已涉及到心理学和医学的所有领域,也涉及到社会学的部分领域。在西方国家,尤其在美国,健康心理学已初成规模,形成了该领域知识和技术的多样性和复杂性的学科特点。相比而言,在我国,健康心理学尚处在早期形成阶段,专门从事健康心理学科科研、教学及临床工作的人员极少,健康心理学工作大多与医学心理学、临床心理学、精神病学、心身医学、公共卫生学等学科工作交叉重叠。尽管有一定的工作积累,但在心理学学科分类体系上尚无“健康心理学”的正式位置。因此,我们希望通过把美国著名健康心理学家 Shelley E. Taylor 博士所著的《健康心理学》(第 5 版)一书介绍给国内同行,使大家对国际上健康心理学这一学科及其发展状况有一全面了解,借此促进健康心理学在我国的发展。

此书深入浅出,特色鲜明,原作者在其前言中已作了全面的叙述:力求全面反映健康心理学领域近 20 年的进展,并在确保其科学性的前提下,考虑到心理学专业大学生、研究生的阅读兴趣和接受方式,如有意识地介绍了贴近学生生活的一些小故事、事例及研究案例;把健康领域主流理论和实践模式:生物-心理-社会模式贯穿在此书的所有章节;紧紧围绕健康习惯和生活方式在人类健康促进和疾病预防中作用的主题,依次展开,前后呼应,各章节既有其独自的内容,又不失全书的整体性。此外,我们认为,该书介绍的健康促进方法和技术,资料翔实,技术实用,不仅使用该书的教师和学生将从中受益匪浅,而且广大公众也可以从中学到大量实用的自我保健方法和技术,这对希望健康的每个人而言,其重要性不言而喻。因此,该书既可以作为广大心理学专业及相关专业人员的参考书,

也可作为心理学专业本科生、研究生的教材,还可作为所有关心自己健康的广大公众的床头读物。

参与该书翻译的译者大都是从事健康心理学(医学心理学)及相关专业的中青年学者,人数较多,但水平有限,翻译稿中难免有不当甚至错误之处,恳请各位同行专家批评指正,也请使用该书的师生及广大读者提供宝贵意见。

本书在翻译过程中,得到了麦格劳-希尔教育出版公司北京代表处薛睿丽女士的协助和关心,中南大学湘雅第二医院医学心理研究中心胡鑫琪女士及其他同事在稿件整理中付出了大量精力,在此一并致以真诚的谢意!

朱熊兆 姚树桥 王 湘

2006 年 6 月

前 言

20 年前我写《健康心理学》的第一版要比现在写这本书容易很多,因为那时候健康心理学还是个全新的并且相对较小的领域。然而,这一领域在过去的 20 年里一直在稳步发展,并已取得了相当大的研究进展。在这些发展中已逐渐形成一种主流,那便是越来越多地对生物-心理-社会模式(从生物、心理和社会三个因素共同作用的角度研究健康问题)的运用和更新。研究不断地尝试把生理的作用从中鉴别出来,藉此人们发现一些像应激这样的心理因素可能对健康产生不利的影响;而一些像社会支持这样的潜在保护因素可能缓解应激所带来的影响。我写本书第五版的目的是为了传达健康心理学领域越来越表现出的多样性和复杂性,并且在不降低此领域自然科学本质的前提下,采用一种令大学生更容易接受、理解和更感兴趣的方式。

和其他任何科学一样,健康心理学的形成是个累积的过程,是在过去已有研究进展的基础上继而产生新的发展。因此,该领域中的基本成就及其现行的研究形式皆为本书要阐述的内容。由于健康心理学的发展速度是如此之快,所以教科书也有必要与时俱进。因此,我不仅回顾了健康心理学领域近来的研究成果,还搜集了一些与许多研究项目相关的信息,这些信息有可能在未来几年的普通文献中是难以找到的。我这么做是希望我编写的这一版本既能符合现状又能展望未来。

健康心理学与我们时代存在的许多问题紧密相关,本书的另一个目的就是要对此进行阐述。艾滋病是目前世界上导致死亡的首要原因,要阻止这种疾病的蔓延,那么诸如使用避孕套这类的健康措施显然是必要的。人口的老龄化和大量的人口正步入晚年使之对健康的需求是前所未有的。对此健康心理学必须发挥它的作用。这样的努力包括让老龄化的群体了解为促进健康而战的必要,并了解那些因慢性疾病引发的心理社会问题。

流行疾病均由健康习惯引起,研究越来越多地涉及到这方面的问题,并空前地强调改正不良习惯(如:吸烟、喝酒等)的重要性。在那些积极的健康习惯中,健康的饮食、定期的体育锻炼,以及乳房自我检查正越来越多地被研究结果证明其在保持良好健康方面的重要性。在预防疾病的

发生方面,风险意识正在起着越来越重要的作用,因为遗传学研究上的突破让早在疾病表现出来之前就可以鉴别出它的风险基因成为可能。当人们处于风险中怎样应付,以及什么样的预防措施对于受到疾病威胁的人是合适的,这本书中附加的关于健康预防方面的知识将会涉及这些问题。这本书增加了提高健康状况问题的篇幅,并把这些更更全面地纳入到后面有关探索治疗方法和控制疾病的章节中。这一版强调了这方面的发展状况,并把健康习惯、心理社会资源、应激和处理,以及健康和疾病结果之间的复杂关系一并提出来。

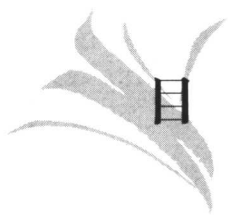
健康心理学既是一门应用学科,也是一门基础研究学科。因此,在强调这一领域的研究成果时,我不只是全面地展示其科研进展,还要描述在其知识体系下衍生出的重要的应用价值。例如,在关于健康促进的章节中着重强调一些最富有前景的方法和能提供改变人们健康行为的场所。在关于慢性疾病的章节中强调有关心理社会和这些疾病之因果关系的知识怎样被用于干预这些人群:首先,降低这些疾病发展的可能性,其次,有效地处理已暴露出的心理社会问题。关于健康心理学科学知识的应用,我着重于对各种身心障碍的棘手问题如何实施干预作了介绍。

由于健康心理学领域发展之快以及技术上的复杂性,因此这一领域可能会让学生读者觉得不必要的枯燥和无味。因此,在第5版中,我有意识地使一些内容显得生动有趣,更贴近学生的日常生活。每一章开篇都会引出一个反映大学生真实经历的历史事例。此外,我还尽量让所选的材料更直接地与年轻人的需要和兴趣挂钩。例如,应激处理那段内容直接联系学生们怎样处理因大学生活而引发的应激事件;酗酒和问题饮酒行为的阐述也包含了有关大学生饮酒问题及其纠正的一些章节。在一些与这一年龄组相关的健康习惯中,乳房自我检查、睾丸自我检查、体育锻炼以及使用避孕套等问题因为与大学生群体联系紧密而予以强调。我还试图通过提供一些与学生们日常生活相关的小故事、事例以及一些具体的研究案例,告诉他们这个知识体系的重要性。这不仅对他们作为发展中的学生的成长,而且对于他们作为年轻人的生活都具有重要的意义。因为任何教科书的成功与否都最终取决于它是否能清晰明了地与学生读者进行沟通以及是否能激发起他们的兴趣。

健康心理学是一门科学,因此在传达其研究本身的同时,还要传达其研究是怎样设计的以及为什么要那样设计,这很重要。这里扩充了第一章中谈到的研究方法。具体的研究方法和对研究进行指导理论的解释在该书中也得以扩充和明晰化,对重要的研究成果也进行了深入的描述,学生可以认识到这种方法,研究人员正是用这种方法来决定怎样收集问题的最佳数据,怎样最有效地进行预防。

通过此书,我努力对全面阐述心理学概念和具体论述健康问题作均衡论述,不失偏颇。这样做的方法是对章节进行按类分组:起始的几章提供总的概念;而随后的章节把这些概念应用于具体的健康问题;第三章讨论改进健康的总策略;第四、五章涉及到具体的健康习惯之类的问题,如酗酒、吸烟、事故的预防和控制体重;第十一、二章讨论在处理慢性疾病和终末期疾病时出现的一些广泛的问题;第十三、四章更详尽地讨论了一些具体疾病,如:心脏病、癌症、艾滋病等。

全书没有特别强调理论,而是试图保持方向上的灵活性。因为健康心理学涉及到心理学的各个领域(如:临床心理学、社会心理学、认知心理学、生理学、学习心理学、发展心理学),每个领域的内容在此教材中都有涉及,这样就能顾及到每个教师的专业方向。因此,该书中的材料并不全都与所有的课程有关。该书接下来的章节互为基础,但同时也各自独立。因此,只要不破坏讲义的整体性,每位教师都可以依自己的需要来使用该教材,或者更关注某些章节,或者略去某些章节。



目 录

第一部分 健康心理学介绍

第1章 什么是健康心理学	2
健康心理学的定义	3
心身关系:简史	4
为什么需要健康心理学	7
健康心理学的生物心理社会模式	12
健康心理学的训练目的	15
总结	16
关键术语	17
第2章 躯体系统	18
神经系统	19
内分泌系统	23
心血管系统	25
呼吸系统	29
消化系统和食物的新陈代谢	32
泌尿系统	34
生殖系统和遗传学简介	35
免疫系统	39
总结	43
关键术语	44

第二部分 健康行为和初级预防

第3章 健康行为	46
健康促进:概述	48
健康行为介绍	48

改变健康习惯·····	58
改变健康行为的认知行为疗法·····	63
行为改变的阶段:行为改变的过渡理论模式·····	76
通过社会工程来改变健康行为·····	79
总结·····	86
关键术语·····	87
第4章 增进健康行为·····	89
锻炼·····	90
防止意外·····	95
癌症相关健康行为·····	97
保持健康的饮食·····	102
控制体重·····	106
进食障碍·····	120
后记·····	124
总结·····	126
关键术语·····	127
第5章 危害健康行为·····	128
危害健康行为的特征·····	129
酗酒和问题饮酒·····	131
吸烟·····	142
总结·····	160
关键术语·····	161
第三部分 应激与应对	
第6章 应激·····	164
什么是应激·····	164
应激研究的理论贡献·····	165
事件具有应激性的原因·····	172
应激研究方法·····	180
慢性应激的来源·····	187
总结·····	231
关键术语·····	232

第7章 应激性体验的调节剂	198
应激与疾病	199
应激的应对	200
社会支持	217
应对结果	225
应激的管理	226
总结	231
关键术语	232

第四部分 处于治疗环境中的病人

第8章 公共卫生服务资源的利用	234
症状的识别与解释	235
医疗卫生保健服务的使用者	239
保健服务的滥用	242
医院里的患者	247
加强对医院环境控制的措施	252
住院儿童	255
总结	258
关键术语	258
第9章 医患关系	259
何为健康医护者	260
医患沟通的性质	260
医患交流不畅的结果	272
医患沟通与医疗纠纷	278
安慰剂的治疗作用	283
总结	288
关键术语	289
第10章 疼痛与疼痛的治疗	290
疼痛的意义	291
令人困惑的疼痛特性	292
疼痛管理的临床问题	298
疼痛控制技术	302
慢性疼痛的管理:疼痛管理程序	311

总结	313
关键术语	314

第五部分 慢性和终末期疾病的治疗

第 11 章 慢性病的治疗	316
生活质量	317
慢性病病人的情绪反应	319
慢性病病人的个性问题	323
慢性病的应对	326
康复与慢性病	329
心理干预和慢性病	342
总结	347
关键术语	347
第 12 章 终末期疾病中的心理问题	348
生命期中的死亡	348
恶性进展疾病的心理问题	357
有对死亡适应的阶段吗	361
疾病终末期的心理调整	364
终末期疾病医疗方式的变化	368
遗属问题	371
总结	374
关键术语	375
第 13 章 心脏病、高血压、脑卒中和糖尿病	376
冠心病	377
高血压	389
脑卒中	396
糖尿病	400
总结	408
关键术语	409
第 14 章 心理神经免疫、AIDS、癌症与关节炎	410
心理神经免疫学	411
艾滋病	420

癌症	431
关节炎	441
总结	444
关键术语	445

第六部分 面向未来

第 15 章 健康心理学未来的挑战	448
健康促进	448
应激和应激管理	454
使用健康服务措施	456
危重疾病的管理	457
未来趋势	458
成为一个健康心理学家	463
总结	466
关键术语	467
名词解释	468



第一部分

健康心理学介绍



第1章

什么是健康心理学

本章要点

健康心理学的定义

心身关系：简史

精神分析的贡献

心身医学

为什么需要健康心理学

疾病谱的变化

健康保健服务的扩大

医学界认可程度的增高

在健康领域做出了有目共睹的贡献

方法学的贡献

健康心理学的生物心理社会模式

生物心理社会模式与生物医学模式

生物心理社会模式的优点

生物心理社会模式的临床意义

小结

健康心理学的训练目的

临床实践性职业

研究性职业

Adam 满怀期望，来到了大学。过去4年的高中生活^①，感觉良好，而且人人都告诉他，大学期间将是人生中的最好时光。他上的大学是他选择的第一志愿，这里既有一流的心理学课程，又有机会打篮球和进行田径训练。

Adam 一直很注意健康生活。很小的时候，父母就要求他养成了良好习惯：常规身体检查、注意系安全带、远离有危险的环境。在上初中的时候，就学会了基本的均衡饮食，这种健康的饮食习惯不断受到家里的强化。

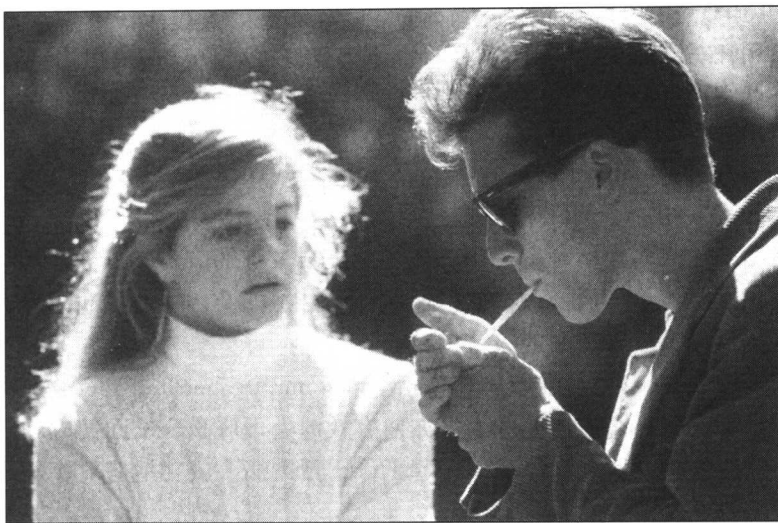
Adam 从7岁起，就积极参加各种体育活动，常规体育锻炼已成为了其生命中不可缺少的部分。在高中时，偶尔也和大家一样，喝点啤酒，但不抽烟，更不沾毒品。因为他知道，如果染上烟瘾和毒瘾，那就在体育上不可能有好的表现了。他每晚要睡8小时，如果睡眠不足，上课就不能保持注意力，打篮球时也不能得心应手了。

Adam 一边整理着自己的行李，一边想着：我的室友会是什么样的人呢？

背后有人打招呼：“你是 Adam 吗？” Adam 转过身来，看到了新室友 Greg。只一眼，Adam 就知道了室友不像一个运动员。Greg 瘦高个子，一副放荡不羁的样子，嘴角上还叼着一支香烟。

Adam 对他说：“我想这是无烟寝室”。

^① 美国高中学制是4年。



当孩子们第一次离家出去上大学或是去工作时，他们常常发现在他们家中已习以为常的健康行为与他们初识的朋友及熟人相比是如此不同。

(© Richard Hutchings/PhotoEdit)

Greg 回答道：“应该是吧”，“我妈妈在申请表上帮我填上了不吸烟，也许她认为我住进了无烟寝室，我不得不戒烟。我会尽量在室外吸烟”。

第一学期开始后不久，Adam 就越来越多地知道了 Greg 的令人惊奇的事情。Greg 每天喜欢睡到上午 10 点或 11 点，但常常呆到早上 4 点或 5 点还不睡觉。在周末，还常喝得酩酊大醉，看来饮酒是他主要的休闲活动。他不太喜欢食堂饭菜，常常整天靠垃圾食品和百事可乐度日，有时一次就喝两瓶百事可乐。

Greg 总是有些身体上的毛病缠身，不是胃痛，就是感冒，或者就是疲倦不堪。Greg 随身带着药箱，一旦他感到有不适的症状，就吃一大堆药物。

Greg 总是生病，这一点 Adam 并不感到意外。在高中时，Adam 就选修了心理学课程，老师就讲授了一些有关健康心理学的知识。因为他对运动医学特别感兴趣，有可能把它作为自己未来的职业，因此，他阅读了有关这个领域的许多书籍，对该领域有关知识了解得多一点儿。现在，他有了自己的健康心理学的个案：Greg 案例。

健康心理学的定义

健康心理学（health psychology）致力于探讨心理因素在人们维持健康、生病及生病后反应中的影响。健康心理学既要研究这些问题，又要开展干预工作，以帮助人们维护健康，战胜疾病。例如，健康心理学研究者们对这样的问题很感兴趣：既然人们知道吸烟会增加患癌症和心脏疾病的危险性，但是他们为什么还要继续吸烟呢？如果找到了人们吸烟的有关原因，一方面有助于研究者理解这一不好的健康习惯，另一方面使研究者制订帮助人们戒烟的干预方法。

健康的定义为健康心理学的研究和实践奠定了基础。**世界卫生组织**（World Health