

『十二五』国家重点图书

心理学经典理论



书系

健康心理学

Health

Psychology

HEALTH
PSYCHOLOGY

郭成 赵小云等 / 编著

浙江出版联合集团
浙江教育出版社

『十二五』国家重点图书

心理学经典理论

应用书系

健康心理学

Health

Psychology

郭成

赵小云等 / 编著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社·杭州

图书在版编目(CIP)数据

健康心理学 / 郭成等编著. —杭州: 浙江教育出版社, 2015.12

(心理学经典理论应用书系)

ISBN 978-7-5536-4029-7

I. ①健… II. ①郭… III. ①健康心理学 IV. ①R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 040199 号

责任编辑 江 雷

责任校对 陈云霞

美术编辑 曾国兴

责任印务 陈 沁

心理学经典理论应用书系

XINLIXUE JINGDIAN LILUN YINGYONG SHUXI

健康心理学

JIANKANG XINLIXUE

郭成 赵小云 等 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)

激光照排 杭州林智广告有限公司

印 刷 浙江新华数码印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 17

插 页 1

字 数 244 000

版 次 2016 年 1 月第 1 版

印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5536-4029-7

定 价 35.00 元

联系电话 0571-85170300-80928

电子邮箱 zjy@zjcb.com

网 址 www.zjeph.com

《健康心理学》编委会

主 编 郭 成 赵小云

编 委 曹 欢 黄俊锋 李卫卫

苏瑜蓉 谭 蔓 杨玉洁

游雪勤 张玉青

F OREWORLD 总序

过去的一个多世纪里,人类社会不仅在物质世界的探索之路上一路高歌猛进,在认识 and 了解人类自身的道路上也收获颇丰。曾经有研究者这样描述心理学发展的历史和前景:“二百年前的人类尚未拥有科学心理学这一探索内在世界的途径,但是人类探知精神世界的旅程却早已扬帆起航!二百年后的人类将以何种形式继续这一旅途尚未可知,但是我无比坚信,只要我们存在一天,这个脚步就绝不会停止。”心理学是探索人类行为及其心理规律的科学,尽管作为一门独立的学科,心理学的历史还十分短暂。1879年,德国著名心理学家冯特在莱比锡大学创建了世界上第一个心理实验室,标志着心理学从哲学中分化出来。科学心理学在短短的一百多年间迅猛发展,众多研究者对心理学的研究对象与理论体系进行长期的研究和争鸣,形成了各种不同的理论流派,呈现出百花齐放、万紫千红的局面。

人类社会的发展是希望构建一个美好和谐的家园,和谐家园离不开人自身的和谐、人与自然的和谐、人与社会的和谐。这就要求我们了解人类自身行为的规律和特点,发现人与自我、与他人、与社会和谐相处之道。作为人类社会的一分子,当我们在人类自身心理发展的规律越

了解,就越有可能与这个世界和谐相处。心理学研究的目的是深层次揭示和预测人的行为和心理的发生、发展规律,帮助人类提高自身的学习和工作效率,提高健康水平和生活质量,促进人类更幸福地生活,也有助于社会稳定和谐。“心理学经典理论应用书系”的出版,是我们回应社会发展和人类自身发展需要而做的有益探索和尝试。

当今社会,大众对了解心理学的需求和热情是以往任何时候都不可比拟的。2009年底,由北京师范大学校长董奇教授和我主编的“心理学经典实验书系”出版,该书系所带来的影响让我们始料未及:广大读者对“实验书系”的出版给予了很高的评价,书系中的《教育心理学》等多次重印,书系还获得了第三届中华优秀出版物奖图书奖。我们由衷地感谢社会大众对我们的厚爱,也愿意为大家做更多有意义的事。这次我们把视线转向心理学理论,是因为我们认为,要掌握心理学的精髓,让心理学更好地指导我们的生活,最快捷和有效的方法是学习在心理学发展史上留下浓墨重彩的经典心理学理论。我们可以从一个个心理学理论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理论的学习中了解和掌握心理学、获得有益的启迪的。当讲起教师角色对学生期待的巨大作用,我们可以引用皮格马利翁效应;当谈到为什么人们往往可以为自己的行为找到理由时,我们会说起认知失调理论;当和大家讨论人们究竟需要什么的时候,我们会说到需要层次理论……本书系对心理学几个主要领域的众多经典理论进行了系统梳理和总结,深入挖掘这些理论背后的深刻含义,让广大读者走近心理学,领悟心理学对人类社会和现实生活的重要作用。

时至今日,随着心理学研究的深入和拓展,心理学自身不断分化,衍生出了众多的心理学分支学科。本书系涉及心理学中七个与现代社会

和生活关系最密切的主要领域,共七册:《教育心理学》《儿童发展心理学》《管理心理学》《经济心理学》《健康心理学》《社会心理学》《传播心理学》。

本书系努力追求以下几点:一是所选理论的经典性和权威性;二是分析研究的科学性和学术性;三是写作风格的趣味性和通俗性;四是从书构成的完整性和实用性。每册书均从各自领域的体系出发,较完整地反映该领域经典的、权威的、影响深远的理论。每个理论一般包括引言、理论介绍、研究支持、理论应用、应用案例和点评。“引言”部分阐述该理论提出的背景和现实意义,帮助读者认识理论的价值;“理论介绍”部分介绍理论的主要思想和观点,让读者了解该理论的含义;“研究支持”部分呈现支持该理论的研究成果,让读者了解心理学的科学研究思路;“理论应用”部分根据理论的含义提出切实、有效、科学的实践指导意见,帮助读者理解该理论的实际意义;“应用案例”部分分享运用该理论的实践案例,并进行简单的点评,帮助读者将理论运用到实际生活中。为了拓展读者的视野,书中还加入了知识拓展阅读内容,通过有序衔接,不仅完整、科学地介绍心理学经典理论,而且提供了丰富的研究支持证据和拓展资料,以期让读者进一步明晰理论的含义,实现科学严谨、轻松有趣、实用具体的结合。因此,本书系不仅适合广大心理学工作者,也适合所有热爱心理学、希望了解人类自身心理奥秘的社会大众阅读。希望本书系的出版,能让大家在运用心理学经典理论促进个人发展、提高生活质量、促进社会和谐方面有所助益。

本书系从选题提出、写作到正式出版历时三年多,每册书的作者为此付出了辛勤的劳动,作为主编,我对每位作者表达真诚的感谢。当然,由于种种原因,本书系也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,相关人员为此付

出了艰辛的努力,反复与我们沟通、讨论,倾注了大量心血,在此向他们表示衷心感谢。最后,我们还要感谢本书系中所收录的理论的创造者们,感谢这些先贤的大智大慧!我们能从他们的思想和智慧中获得启迪,是何等的幸运!

边a芳

2015年8月

绪 论 / 001

01

情绪与健康

抑郁之源

——无望感理论 / 008

热锅上的蚂蚁

——焦虑理论 / 015

没有希望是人生最大的悲哀吗

——希望理论 / 027

用微笑驱走阴霾

——拓展—建构理论 / 035

何不痛快哭一场

——压抑理论 / 043

02

社会化与健康

容易忽视的健康风险

——儿童欺凌 / 056

坚强的后盾

——社会支持 / 063

风雨同舟，相濡以沫

——婚姻关系 / 070

人生万花筒

——生活事件 / 077

心灵避风港

——依恋理论 / 086

静若淑女，动若英豪

——双性化理论 / 093

03

行为、生活方式与健康

为何聚餐时会吃得更多

——社会助长理论 / 108

不能承受的生命之轻

——肥胖 / 115

为何有那么多“低头族”

——手机成瘾 / 121

皮肤为什么会越来越差

——睡眠 / 129

04

应激与健康

应激的适应

——一般适应综合征 / 140

应激的反应

——“战斗或逃跑”反应 / 145

应激的认知

——认知交互作用模型 / 150

鱼与熊掌

——动机冲突理论 / 159

别在伤口上撒盐

——回忆应激事件 / 164

应激的免疫系统

——心理弹性 / 170

05

人格与健康

冠心病风险

——A 型性格 / 180

癌症预警

——C 型性格 / 187

咬定青山不放松

——坚韧性人格 / 192

是坚持还是放弃

——自我效能感 / 199

06

疾病与健康

信不信由你

——安慰剂效应 / 210

抑郁、焦虑治疗良方

——认知行为疗法 / 215

鱼知水恩，幸福之源

——感恩 / 228

07

秩序与健康

城市“牛皮癣”

——破窗理论 / 242

谈笑有鸿儒，往来无白丁

——邻居秩序 / 247

房间秩序见健康

——世界随机性模型 / 251

后 记 / 259

绪 论

健

康，是我们每个人的心愿。现代意义上的健康的内涵已经远远超越了身体的结构和功能，包含了认知、情感态度价值观和人际关系与行为等，涵盖了生理、心理、社会适应和道德几个层面。随着现代科学技术的迅速发展和医疗条件的不断改善，由传染性疾病和营养不良所导致的疾病人数已经大幅度下降，但在心理健康方面，越来越多的问题正在出现。据《人民日报》(海外版)2015年10月16日的一篇报道，中国城市居民中心理健康状况“较差”和“差”的比例约占13%—18%，中国的精神疾病患者数超1亿。再据有关统计，自杀已成为中国人死亡原因的第5位，而在25岁至34岁的青年人群中，自杀更位列死因之首。其实，生理是心理的基础，生理健康与心理健康是密不可分的。例如，当人们遇到压力或者感到紧张时，身体会分泌激素、心跳加速、胃胀、便秘等，而遭遇较为严重的压力或紧张时，人们就会认知失调，比如注意力涣散、记忆力减退、判断失误等，更有甚者还会出现比较强烈的神经衰弱、精神分裂等。同样的，任何不良的心理状态的变化都可能造成生理疾病，即心因性疾病。而任何对病人来说较有冲击力的疾病都会对病人的心理产生影响。这就是一个典型的生理与心理交互作用。因此，我们不仅要重视生理健康，更要重视心理健康。

当前，对于心理健康的定义，不同学者有不同的观点。综合对心理健康的不同理解，我们把心理健康界定为一种良好而持续的心理状态，具体指有正常的智力、完善的人格、和谐的人际关系，能积极适应学习、生活、交往和环境，能主动寻求、探索自我发展途径，能有效地发挥个人的身心潜力和积极的社会功能。把握心理健康的内涵，主要考虑以下几

点：首先，判断一个人心理健康状况应兼顾个体内部协调与对外适应良好两个方面。从个体内部来说，心理健康的人各项心理机能健全，人格结构完整，能用正当手段满足自己的基本需要；从个体对外关系来说，心理健康的人的行为符合规范，人际关系和谐，社会适应良好。其次，心理健康是相对性的。心理健康与心理异常之间没有一个绝对的界限，不妨把心理健康与心理异常视为人类精神生活状态连续体的两端，我们大多数人实际都处于这个连续体的某一个位置。再次，心理健康是一种动态平衡的过程。心理健康不是永久的无烦恼、无冲突、无痛苦的状态，而是能在这些情况下做出有效的自我调整，与现实环境保持动态的协调，进而促进自身的成长与发展。最后，心理健康作为一种整体的心理状态，反映出一个人健康的人生态度。心理健康的人对生活持开放态度，乐于吸取新经验，以积极的眼光看待周围事物，富有利他精神，有积极进取而又现实可行的生活目标，能放弃做“完人”“超人”的念头。总之，心理健康的人在生活中多持有一种积极的、开放的、现实的、发展的、辩证的、通达的人生态度。

现代社会，就健康而言，人们更加需要心理健康的保障。这就使得一门新兴的学科——健康心理学应运而生，并得到迅速发展。健康心理学，实际上义同“心理卫生”（mental hygiene），其研究目的是综合运用心理学的理论与方法，以一般正常人为对象，对现代人生活中影响身心健康的各类因素进行分析、研究并提出建议，从而增进一般人对有关身心健康知识的了解（张春兴，1989）。

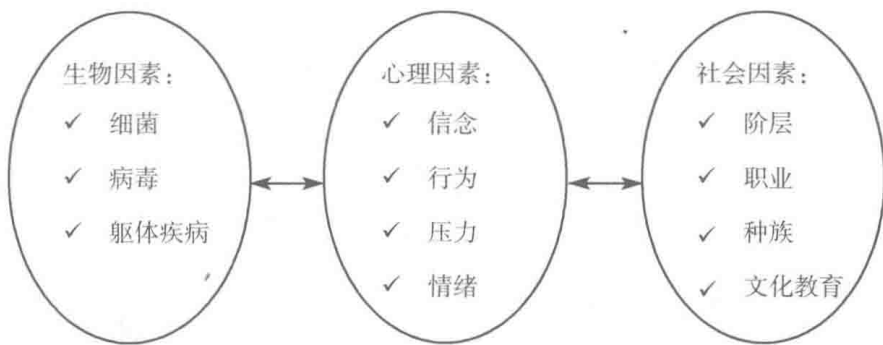
健康心理学是将心理学纳入健康领域中发展起来的一门全新学科，其将生物—心理—社会模式（biopsychosocial model）作为主导思想，坚持从多个方面研究个体或者群体的健康状况、病因病理以及干预过程。健康心理学认为，人体是复杂的系统，疾病是由多种因素而不是由单一的因素引起的，因此，健康心理学试图抛弃关于健康的简单的线性模型，主张疾病是由生物的（如病毒）、心理的（如行为、信念）和社会的（如职业）因素相互作用、共同引起的。在这样的视角下，个体不再被看成消极的受害

者。比如说,对行为在疾病原因中所起的作用的再认知意味着个体本身可能要对其健康和疾病负有一定责任。

知识拓展

生物—心理—社会模式

1977年,美国精神病学家乔治·恩格尔(George L. Engel)在《科学》杂志上发表了《需要一种新的医学模式——对生物医学模式的挑战》一文,在这篇文章中他提出了一个基本的假设:健康和疾病是生物、心理及社会因素相互作用的结果,即生物—心理—社会模式(Engel,1977)。这个新的模式提出后,在健康领域产生了广泛的影响,标志着医学领域开始将注意力从“疾病”转向“病人”,开始将人作为一个多元素、多层次、相互作用、相互影响的统一体。这一观点的提出,在医学领域引起了变革,更加突显了心理学在医学领域的重要地位,心理与身体关系的模型正在发生改变。



生物—心理—社会模式关系图

健康心理学将整个人看作是治疗的对象,而不仅仅是躯体疾病,因而病人本身对其治疗应负有部分责任,这些责任包括服药、改变信念和行为,他们不再被看成是受害者。健康心理学主张心理与身体是相互影响的,它背离了传统的医疗观,即身体和心理是两个不同的类

别。健康心理学认为,心理因素不仅是疾病的可能后果,也是导致疾病发生的原因,心理学与健康之间存在直接和间接的联系。直接联系反映在生理学文献中,如探讨压力对疾病(如冠心病和癌症)影响的研究(Bergh, Vdumyan, Fall, Almroth, & Montgomery, 2015; Becker et al., 2015)。根据这种观点,一个人对生活的感受方式(如“我感到有压力”)对其身体具有直接的影响,因而可能改变其健康状态。心理学与健康之间的间接联系则更多地反映在研究行为的文献中,如探讨吸烟、饮食、锻炼和性行为的研究(Jackson et al., in press; Mishra et al., 2009)。根据这种观点,一个人的思维方式(如“我感到有压力”)会影响其行为(如“我需要一支烟”),这种行为反过来也可能影响其健康。这种生物—心理—社会的相互影响、相互作用的观点是健康心理学的主要思想。

1978年,健康心理学会成为美国心理学会(APA)的第38个分支,同时健康心理学会创办了《健康心理学》和《行为医学杂志》两本期刊。随后世界各国纷纷成立相应的心理健康组织。在亚洲,日本和韩国分别于1988年、1994年成立健康心理学会,并创办了学会杂志。

根据APA健康心理学会第一任会长马塔拉佐(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,既可以为学校拟定健康教育课程提供资料,还可以为媒体制作相关的节目提供一定的素材,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治疗,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。例如,了解人格因素在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。

可以说,健康心理学的研究领域非常广泛,主要包括以下几个方面:

①研究心理、行为因素在疾病病因学中的作用。例如,吸烟、饮食等在冠心病发病中的作用;情感抑制、负性生活事件等在肿瘤发生、发展中的作用。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。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;放松训练是否有助于紧张性头痛病人缓解头痛。④预测不健康的行为。例如,考察吸烟、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;示范治疗对于节制饮食的作用。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概率。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。

在医学、生理学及药学蓬勃发展的今天,医疗条件与卫生条件有了进一步改善,人类的平均寿命普遍提高,威胁人类生命的因素已然发生变化,一些威胁人类生命的传染病已经不再是人类最害怕的疾病了,而抑郁、吸烟、酗酒、失眠、极端行为等已逐渐成为影响人类健康的主要因素。近年来,人们注意到不良生活习惯所带来的危害,许多人已经开始戒烟戒酒,平衡饮食,控制体重,加强体育锻炼。如何使人们的生理和心理更加健康,在患病期,如何调整心态提高生活质量,如何积极地面对死亡,这些都成为健康心理学家和每个平凡个体要共同面对的问题。

与西方国家相比,我国健康心理学可以说是刚刚起步,健康心理学的理论取向、工作目标和模式,以及健康心理学的应用,亟须健康心理学工作者的实践探索,以促进我国健康心理学的蓬勃发展。