

健康研究:

第2版

社会行为理论与方法

Health Research:

Social and Behavioral Theory and Methods

杨廷忠 著



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

健康研究：

社会行为理论与方法

第2版

Health Research:

Social and Behavioral Theory and Methods

杨廷忠 著

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康研究：社会行为理论与方法/杨廷忠著. —2版.

—北京：人民卫生出版社，2017

ISBN 978-7-117-25635-3

I. ①健… II. ①杨… III. ①健康—研究 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 294943 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康， 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有，侵权必究！

健康研究：社会行为理论与方法 第 2 版

著 者：杨廷忠

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: pmph @ pmph.com

购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：北京画中画印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16 印张：13

字 数：248 千字

版 次：2007 年 7 月第 1 版 2018 年 1 月第 2 版

2018 年 1 月第 2 版第 1 次印刷（总第 3 次印刷）

标准书号：ISBN 978-7-117-25635-3/R · 25636

定 价：39.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ @ pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换）

作者简介

杨廷忠，1982年毕业于山西医科大学卫生系。1994年被评为江苏省有突出贡献的中青年专家。1998—2000年为美国 San Diego 加州大学助理研究员。目前为浙江大学医学院控烟研究中心教授、主任。美国西弗吉尼亚大学伤害控制研究中心研究职员。中国控烟协会专家委员会委员。世界卫生组织健康专业学生控烟政策与方案咨询专家，世界卫生组织全球慢性病行动计划（2013—2020）CRDS 部分修



改专家。已完成多项国际和国家研究课题，其中“中国控烟倡导促动能力建设”项目覆盖全国所有省、直辖市和自治区，涉及80多个城市。近年来以第一作者或通讯作者发表的群体性研究的国际论文50多篇，数篇论文被世界卫生组织《全球控烟报告》等国际组织的官方和技术文件所引用。“Global Health Professions Student Survey (GHPSS) in Tobacco Control in China”核心信息被联合国发布。曾为 *American Journal of Health Behavior* 亚洲编审 (Asian Editor)，为 *Tobacco Control*, *Nicotine & Tobacco Research*, *Health and Place* 等20多个杂志的审稿人。



内容简介

这是一本关于健康社会行为研究的专著。本书对健康社会行为理论进行了系统介绍，涵盖基础理论和应用理论、解释理论和干预理论，每一种理论的介绍都包括了概念、原理、操作和应用。在此基础上本书对健康研究方法进行了叙述，它不是一般的设计、测量和分析方法，而是社会行为视角下所特有的版本。

本书得到国家自然科学基金重大项目（71490733）和面上项目（71473221）以及 Global Bridges/IGLC（2014SC1）的部分资助。



前言

现代健康问题是伴随着社会的快速发展而出现的一种副产品，严重地制约了社会的进一步发展，影响人民的生活质量。我国经几十年的改革开放和社会转型，社会经济得以极大发展、人民生活水平得以极大提高；与此同时，很多健康问题凸显。其实，健康问题远非我们所想象的那么简单，其后蕴藏着深刻的社会、文化、心理和行为根源。“社会生态”说将健康和疾病现象理解为人与环境互相作用的产物。前者包括人所具有的生物属性、社会经济地位、观念、意识和行为等，后者包括环境条件、社会结构、文化和群体行为，等。社会行为的视角特别关注以上两方面“活”的方面，分别从人的意识、行为和社会环境变化方面诠释健康现象。明智做法是改变可改变的，优先改变易于改变的，和成本效益高的条件和制约，达到预防疾病和促进健康的目的。行为和意识改变、文化反转均为有益之举。的确！社会和行为总是紧密伴行而作用于健康和疾病演变中。按理来说，两方面交互的机制应为问题的实质。然而，从方法学上而言，目前不能从根本上做到交融性研究，只能从路径解析的方法和思路去进行。在社会和行为致病方面，前者往往起驱动作用，后者起中间传递作用。社会失范构成人们的心理压力和行为异常，由此导致疾病发生。当然个别情况下行为也可以起先导作用。人们的心理和行为异常可导致群体意识和社会亚文化的改变，从而对健康产生不利作用。无论如何，社会干预是解决问题之根本之道，行为干预则为常规的辅助方法。目前国际上将社会行为干预置于疾病预防和健康促进的主要方面。社会行为研究是群体健康研究最为活跃的部分，尽管各有不同表述。

毋庸置疑，社会行为属于复杂事物，该视角下对健康现象的诠释和干预均需理论支持。目前国内群体健康研究普遍盛行相关性描述分析，其缘由在于省“心”、省“力”，见效快。其实，相关分析即使多因素相关分析也不能深入事物内核，了解事物的内在规律，找到解决事物的根本。我自己也走过这样的弯路。记得当年进行吸烟研究，那时基本是模仿流行病学病因研究的思路，实施



因素的变量观察和相关分析，筛选出与行为显著相关的变量进行解释，企图以此阐明行为规律与机制。可后来的实践证明，这只能是对统计分析结果的牵强附会，很多情况下是数据牵动“大脑”，对问题的破解助益不大。促使我转变研究思路的是1998年去美国的研究工作。我曾在San Diego加州大学工作，并在Pittsburgh大学从事合作研究。在此期间，匹兹堡大学的Shiffman Saul教授是国际知名的行为医学家，他对科学研究的理解和思维方法给予我很大启发。在后来的日子里有幸与Simon Chapman、Randall Cottrell、Rockett Ian、Ross Barnett、Joan Bottorff和John Oliffe等教授合作研究的过程中，使我对研究有了进一步的感悟。这些教授都是国际一流的学者，控烟研究中心的国际高级顾问，一并感谢他们的帮助和支持。查阅我近30年来的出版物，就能看到以上转变的轨迹。

感恩多年来上苍给予我的很多恩爱和机会。本书的建构和撰写受益于众多的研究实践。本人曾应用创新扩散理论研究农村流动人口艾滋病危险行为，应用心理压力理论研究我国人群的健康问题，应用倡导促动理论研究控烟问题。近10多年研究“中国控烟倡导促动能力建设”，为全球彭博控烟项目，其中戒烟部分由全球桥资助。说起来也惭愧，十几年来就干了一件事，实在是对不起组织啊！项目在以倡导促动理论为指导，辅助于我国文化背景证据下实施。项目已覆盖全国所有省、直辖市和自治区，涉及80多个城市。多篇研究论文被世界卫生组织《全球控烟报告》等国际组织的官方和技术文件所引用。“Global Health Professions Student Survey (GHPSS) in Tobacco Control in China”核心信息被联合国发布。

国际上公共卫生门类下的社会与行为科学，在我国目前可表述为社会医学与行为科学。它是一门宏观的应用科学。自然界和人类社会也许为考验人类的智商，总是会以不同的形式，向人类提出层出不穷的问题。解决这些问题需要用不同的路径和方法。有些需要用微观的方法，有些则需要宏观的方法。如，药理学研究依赖于微观方法。只有搞清疾病和药理学的微观机制，才能研制出有效药物。群体健康研究则依赖于宏观方法。群体健康或疾病现象的发生无不依赖于特定的社会情境。只有弄清问题所在的社会机制，方可提出有效的治理方法。可以比作洪水治理。治理方案的前提是弄清地理、地貌，河流的分布与水动力学，而研究水中的微分子结构则助益不大。的确，社会医学与行为科学既有实证的属性，也有理论的属性。这个区别于一般的公共卫生。从国际论文的发表就可看出其中的端倪。只有数据支撑的现象描述的论文难于在学科较高区域的杂志上发表。其实，理论并不是那样深不可测，理论只不过是人们所普遍接受的规律描述的范式。它不但是研究的指导思想，而且是研究的设计框架。但理论必须要经得起实践的锤炼。没有这些来自于实践“营养”的滋养，

本书的质量就难以保证。

文化是行为的社会“基因”。任何健康或疾病现象的发生和终止都离不开特定的文化和社会情境。目前的健康行为和社会学理论均来自于西方世界，只将西方的理论引进来只是第一步，更重要的是要进行文化适应性修正和创新。迫切需要发展本土理论框架，用以指导在中国文化语境下的相关理论研究。众所周知，目前群体健康研究的一个制约瓶颈是缺乏有力的研究机制与平台，这个问题在两个方面尤为突出。一方面，我国的许多研究并不是建立在对事物属性的质的理解方面，缺乏理论的指导。显然，没有理论指导的行动不会有令人渴望的效果。有些工作虽然应用了理论，但“错误地使用了理论”，也是一场悲剧。如，我国的大部分健康行为研究都是建立在“知-信-行”的模式上。该模式假设，如果人们知道了一个行为对健康有害，就足以改变自己的行为。知道“有害”，就可解决问题，多么美妙的想法！许多基于这个模式假设的干预并没有得到令人渴望的效果，可许多类似的做法还层出不穷，即使针对医学人员的控烟项目仍在使用这种模式。中国文化在很大程度上仍然属于农业社会意识形态，这意味着人群行为的中国式塑造模式和西方社会不同。举例来说，在公开场合阻止别人不要吸烟在西方是常见的，但在儒家文明的内敛观念下却是件难事，因此我们必须探索独特的社会行为规范并采取合适的方法。的确，要解决中国问题必须要懂得中国，这是在研究层面来说事。

这是一本学术著作，为相关人员提供系统的理论参考和操作方法。它在一定程度上填补了国内健康领域的空白，为目前社会所急需。本书是在《健康教育理论与方法》《艾滋病危险行为扩散社会学研究》《健康行为理论与研究》和《控烟理论与实施》基础上所撰写。这些书的出版，作为专业和学术参考读物，受到了许多学者的赞赏，也得到许多反馈。目前我国的学术氛围比较浮躁，笔者相信这种情况不可能一直持续下去。我国文化将达到目标彼岸的途径表达为“道路”，“道”就是道理或理论，“路”是路径或方法。的确，理论与方法对科学研究是可持续的。笔者相信本书的出版会对健康领域的研究起一定的作用。健康社会行为领域有独特的概念和理论系统，初步涉入时，很难理解英文文献中的关键内容。本书可以作为初学者的铺路石，也可以作为供本领域的学者参考。一个有趣的现象，有些人明明应用了中文文献的概念和理解，却引用的西文文献。这对原作者个人并无大碍，但不利于科学研究。这大概是人们不愿写中文文章的原因之一，特别是专著要付出大量的心血。其实，个人的作用是太微不足道了，我将自己的网页的名称作“沧海一粟”就是本意。问题是你努力了没有？做了自己该做的没有？人活着就是为了促进社会的进步，只要你努力了，无论效果大小，都就是值得称颂的。

作为一个研究工作者，我感到自己的研究刚刚走向成熟，说准确一点，成

熟度还不到70%，尚需继续进行很多努力。啊！很多事情刚刚清楚了一些。回顾自己走过的道路，我由衷感谢公共卫生的老一辈叶恭绍、耿贯一、王田根、张孔来等教授，在我还是个毛小子时候就给予我很多的指导。特别感谢尊师陈家震教授多年来一直对我在学识和做人方面的不倦教诲。是李鲁教授将我引进到浙江大学，时间过得真快，在这里一晃就是近二十年。人的一生，有几个二十年呀！李鲁教授在学术上高瞻远瞩，求是严谨。感谢他多年来对我的一直关心、支持。也感谢社会医学系同行们对我的启迪和帮助。感谢我的学生王冀、陈定湾、李娜、林永兴、阮哈建、顾亚明、陈彬、黄晶晶、吕巧红、赵勤、郭玮、周欢、徐晓超、吴丹、李莉、章伟芳、冯雪颖、蒋姝函、余凌炜、彭嗣惠，等在科研上的努力，这些为本书撰写铺垫了基础。在本书的写作过程中，美国前健康教育学会主席辛辛那提大学的Randall Cottrell教授提供了不少资料；悉尼大学Simon Chapman教授、新西兰坎特伯雷大学Ross Barnett教授、山西医科大学郑建中教授、复旦大学王俊青教授、首都医科大学崔小波教授、中国疾病预防控制中心田本淳研究员、北京市疾病预防控制中心曹若湘主任医师、复旦大学郑频频教授、杭州师范大学王小合教授、浙江大学司琪教授等提出了很多宝贵建议；蒋姝函和彭嗣惠同学为本书的整理和校稿付出了辛勤的劳动，在此一并感谢。

我由衷感谢我的妻子赵丽多年来对我始终不渝地关怀和支持。感谢儿子杨晓照（Xiaozhao Yousef Yang）在社会学理论和英文文献方面提供的帮助。

这是一本关于健康社会行为研究的专著。分为三个部分，健康行为理论，健康社会学理论，和健康研究方法。前两部分对健康社会行为理论进行了系统介绍，涵盖基础理论和应用理论、解释理论和干预理论，每一种理论的介绍都包括了概念、原理、操作和应用。在此基础上本书对健康研究方法进行了叙述，它不是一般的设计、测量和分析方法，而是社会行为视角下所特有的版本。每一部分后面均附了阅读资料，均出自于作者本人的研究实践。对加深所述问题的理解，显然是有好处的。资料均为英文资料，对中英学术表达的沟通也有益处。每篇论文只进行了简易的介绍，全文提供了网址。也欢迎通过电子邮箱向作者获得全文。他们的电子邮箱地址是：Tingzhongyang@zju.edu.cn；shuhan_jiang@163.com；yulw2011@sina.com；psh_zx_zxx@163.com。

近年来工作量很大，几乎处于疲于奔命的状态。这样做倒不是为了单位的那几个“工分”，总觉得自己应该做些有意义的事。谈到本书的质量，只能说尽力而为。敬请不同领域的专家批评指正。

杨廷忠

2017年9月



第一篇 健康行为理论

第一章 基础理论与改变方法 / 2

第一节 行为与健康行为 / 2

第二节 健康行为基础理论 / 5

第三节 健康行为改变方法 / 11

第二章 健康行为解释模式 / 20

第一节 信息-动机-技能模式 / 20

第二节 行为意识理论 / 21

第三节 健康信念理论 / 22

第四节 合理行动及其扩展理论 / 26

第五节 认知-社会影响理论 / 31

第六节 心理压力与应对行为理论 / 32

第三章 行为改变理论模型 / 46

第一节 行为分阶段改变理论 / 46

第二节 个人控制力与自我效能理论 / 54

第二篇 健康社会学理论

第一章 描述性理论模式 / 72

第一节 健康的人群特征 / 72

第二节 社会经济学模式 / 73

第二章 解释性理论模式 / 80

第一节 创新扩散理论及推广 / 80

第二节 社会资本理论 / 88

第三节 社会网络理论 / 93

第四节 其他理论 / 96

第三章 干预理论与方法 / 99

第一节 传播理论 / 99

第二节 倡导促动理论 / 106

第三节 社区组织与社区动员理论 / 112

第四节 社会营销理论 / 117

第三篇 健康研究方法

第一章 定性研究 / 134

第一节 取样 / 134

第二节 资料收集 / 135

第三节 资料整理、分析与总结 / 139

第二章 定量研究 / 145

第一节 概念的表达和操作 / 145

第二节 问卷设计 / 149

第三节 调查的实施 / 155

第四节 资料整理与分析 / 158

第三章 混合研究 / 171

第一节 概述 / 171

第二节 研究方法 / 172

第三节 方案实施 / 174

第四章 健康研究中的有关问题 / 179

第一节 健康研究中的偏倚及控制 / 179

第二节 健康研究的基本观点 / 181

第三节 以理论为依据的研究 / 184

（三）行为分类

某些理论将人的行为分为习惯性行为和规范性行为。习惯性行为是指无意识、自动化的行为，如刷牙、洗脸、吃饭、睡觉等。规范性行为是指有意识、有目的的行为，如遵守交通规则、参加体育锻炼等。

第一篇 健康行为理论

第一篇

健康行为理论

健康行为理论是针对人们的知识、态度、信念、动机、技巧和经历等方面进行健康研究的理论。这些理论按照其功能包括行为解释和行为改变两方面，一般而言，很多行为理论兼有以上两方面的功能，但有其主要的方面。两部分功能相辅相成，行为的解释要素会对行为的改变思路产生启发，而干预又可起到验证理论的目的。

第一章 基础理论与改变方法

第一节 行为与健康行为

一、健康行为概念与分类

(一) 行为概念

何谓行为？对于行为现象现已发展出多种理论。不同的行为理论从不同角度来对待行为，对其有不同的理解。如下是各种不同行为理论对行为的认识。

行为主义理论：行为是机体对环境各种刺激所做的反应，包括显性行为和隐性行为。

社会学习理论：行为是机体在特定环境下通过自我调控和观察学习而形成的反应模式。

认知学习理论：行为是机体对环境刺激经过一系列的认知活动后所做出的适应性反应。

人本主义理论：行为是反映机体各种内在需要的外部活动。

心理动力理论：行为是内在心理活动的外部表现。

以上观点各有道理，只不过是侧重面不同。人既有生物性动机也有社会性动机，不仅具有基本的生理需求，而且还有复杂的社会需求，人的行为就是对这些需求的表达，这是行为的内在动因。与此同时，人的各种活动必然是在一定的自然和社会环境之中进行，一切内在的愿望、动机等必然要受到外在环境的影响，作为生活在一定社会文化背景和自然环境中的个体，要适应复杂多变的环境，就必须对环境中的刺激做出适当的反应，人的行为也是个体针对环境刺激所做出的适应性反应，这是行为的外在动因。除了这两方面，人并不是一种类似机器的反应机体，人的活动绝不仅是为无法控制的内部和外部力量所驱使，人还有自我意识、人具有行为自我调控能力，这即为人类行为的能动性。综上所述，我们可以将行为概括为人类在内外因素的共同作用下产生的能动的
外部活动。

（二）行为分类

某些理论将人类行为分为显性行为 and 隐性行为，这使行为的外延无限扩大，将隐性行为纳入行为科学的研究范畴，很容易与心理学混淆起来。所以，一般而言我们所指的行为是指可观测行为。

人具有生物属性也具有社会属性，人的行为受生物和社会因素共同决定，因此人的行为可分为本能行为和社会行为。本能行为指由遗传因素决定的行为，是与生俱来的，如摄食、睡眠、性、追求刺激等，要强调的是本能行为也要受个人主体意识的支配，它存在一个正常表达的问题，一旦失控超越正常范围就会带来危害，药物滥用、冒险行为、性乱等就是实例。社会行为指人在社会化过程中形成的，主要由社会情境决定的行为，很多健康相关行为属于社会行为，如合理营养、锻炼、吸烟和酗酒等。实际上很多行为既有本能的成分又有社会因素的作用，比如，满足解除饥饿的摄食行为是本能行为，社交情境下的进食过量则为社会行为，两者常常同时存在，进食过量行为往往与社会塑造和满足口欲均有关。

二、健康相关行为和健康行为

（一）健康相关行为

健康相关行为就是与健康 and 疾病有关的行为（health related behavior）。按照行为对健康的影响，健康相关行为分为良好的健康行为和不良健康行为。

1. 良好的健康行为（healthy behavior）指有利于健康的行为，如，合理营养、平衡膳食、适量睡眠、积极锻炼等，这些都是维持健康最基本的行为。还有合理应用医疗保健服务，如定期体检、预防接种等。其他，如正确处理问题和挫折的应对行为等。

2. 不良健康行为（unhealthy behavior）系指对健康不利的行为，如吸烟、酗酒、缺乏体育锻炼、意外伤害行为等，不合理的饮食行为，包括高脂、高糖、低纤维素饮食、偏食、挑食和过多吃零食、嗜好含致癌物的食品以及不良进食习惯等。

通过对不良健康行为干预和控制可以达到预防疾病的目的。如，冠心病的预防，通过戒烟、减少高脂食物的摄入等。强化健康行为不但可以促进健康，同样可以达到预防疾病的目的。如，合理营养、平衡膳食、适量睡眠、积极锻炼等对于冠心病的预防也至关重要。健康促进应该涵盖疾病的预防和培养、强化良好的健康行为两方面，良好的健康研究应该是不良健康行为干预和良好的健康行为强化二者的并举。有时依具体的情况需要在两者之间作出选择。值得注意的是，对良好的健康行为和不良健康行为的理解绝不是二元背反，如，将



吸烟作为不良健康行为，而将不吸烟作为良好健康行为。问题的概念和界定不准确会对研究带来很大困难。

有人将致病性行为模式（disease producing pattern, DPP）也归于不良健康行为之列。常见的致病性行为模式有两种，其一是A型行为（A type behavior），A型行为与冠心病发病密切相关，据研究A型行为者的冠心病发病率比正常人高出2~4倍，A型行为的行为特征是时间紧张感、敌意和过度竞争性；其二是C型行为（C type behavior），又称“肿瘤易发行为”，是一种与肿瘤发生有关的行为模式，其核心行为表现是情绪好压抑，性格好自我克制，表面上处处依顺、谦和、善于忍让，内心却是强压怒火、爱生闷气。

（二）健康行为

严格来说“health behavior”是一个学科的概念，即健康行为学。但目前国外在实际应用中人们普遍将此与健康相关行为的含义等同。目前的文献中已很少见到“health related behavior”的字眼，原因在于“health behavior”替代了它。国内有人将健康行为给予另外的一个定义，但实际应用价值不大。有人按“healthy behavior”的概念来解释“health behavior”，这值得商榷。以下为美国健康教育学会执行主席 Terri M. Manning 给作者的信，其中阐述了“health behavior”与“health-related behavior”的概念和区别。

Most health educators are very familiar with health-related behaviors, which are those activities that are protective or negative/detrimental in nature in regard to affecting one's health (e.g. smoking, exercise, risk-taking). Health Behavior is a discipline, one in which many today receive degrees. Health Behavior attempts to explain the multifaceted aspects of human behavior. Health Behavior is the study of personal attributes such as beliefs, expectations, motives, values, perceptions and other cognitive elements; personality characteristics, including affective and emotional states and traits; overt behavior patterns, actions and habits as they relate to health maintenance, health restoration and health improvements. Researchers in this field are interested in what is behind health behaviors.... what motivates or deters them. The discipline of Health Behavior goes way beyond the behaviors themselves... into an understanding and use of what is behind them. Hope this helps.

本人主张在实际操作中健康行为与健康相关行为“等同”。本书所述及的健康行为就是健康相关行为。

（三）健康行为相关概念

1. 健康素质（health literacy）指人们获得、解释和理解健康信息，并将

此用于提高健康水平的能力 (Zarcadoolas C et al. 2003)。涵盖观念、态度和技能诸方面内容 (Sharma M & Romas JA 2012)。

2. 信念 (beliefs) 对客观存在的一种判断和确信。对艾滋病健康危险行为的信念就是相信这些行为可以感染艾滋病。

3. 价值观 (values) 对某种事物的基本看法, 可以看做信念和态度的集合体。

其他还有许多概念, 如意识 (awareness)、信息 (information)、知识 (knowledge)、技能 (skills)、态度 (attitudes)、倡导促动 (advocacy) 等, 在相关部分可以看到 (杨廷忠 2007)。

第二节 健康行为基础理论

学术界现已公认的若干种理论都能够较好地解释人类行为, 健康行为作为人类行为的一种类型, 要理解它也要以这些解释人类行为的理论为基础。

一、行为主义理论

行为主义学习理论也称作刺激-反应理论。行为主义强调行为主要由环境决定, 个体之间的行为差异可以解释为每个人对环境刺激独特的条件反射模式。

(一) 经典条件反射理论

1. 基本原理 首先提出条件反射概念的是俄国著名的生理学者巴甫洛夫。巴甫洛夫通过实验发现引起机体反射的刺激有两种, 一种是由先天遗传因素决定能自然引发反射的刺激, 称为无条件刺激, 这种由无条件刺激引发的反射, 称为非条件反射, 如给予食物便引起唾液分泌; 另一种是伴随着无条件刺激施加的, 最终也能单独引起反射的刺激, 称为条件刺激, 由条件刺激所激发的反射活动称为条件反射, 但这种条件刺激必须要与无条件刺激反复结合, 才能发生反射, 如, 在通常情况下, 铃声并不能刺激唾液分泌, 但如果反复在铃声响起后给动物喂食, 久而久之, 单独的铃声刺激就可以使动物分泌唾液了。要在条件刺激和无条件刺激之间架起一座桥梁, 其前提条件为条件刺激必须先于无条件刺激, 这两者同时重复出现, 同时它们之间的关联还要合乎逻辑, 也就是说条件刺激对行为者要有吸引力, 而无条件刺激要能对生物体产生本能或突出的象征性意义。

2. 经典条件反射理论在健康行为研究中的策略性应用 ①关于环境刺激,



任何环境刺激，都可通过经典条件反射机制来影响行为。吸烟是在一定情境的诱惑下发生并且经过长期反复强化而形成的一种行为模式。戒烟使这种长期形成的行为习惯终止，这时与香烟相关联的一些情境就会变为复吸的诱惑力。我们对杭州市201名曾戒过烟的吸烟者调查显示，他们在戒烟期吸烟的诱惑情境依次为社交、饭后、压力、正性情绪和负性情绪，导致他们戒烟失败的情境依次为社交、正性情绪、负性情绪、独处和饭后（Yang et al. 2006）。明确戒烟者戒烟失败的情境可以针对特定情境制定戒烟方案，显然有利于治疗效果的提高。②关于泛化，学习不仅依赖于重复，还依赖个体的概括能力。通过反复强化，不仅条件刺激本身能够引起条件反射，而且某些与之相近似的刺激也可引起该条件反射的效果，这种现象称为泛化。这一规律可应用于健康产品的设计，健康工作者不仅需要向大众提供不同型号、不同颜色的产品，还需要对产品形式、种类进行扩展，使其多样化以满足大众的需求。③关于消退，如果非条件刺激长期不与条件刺激结合，即取消强化作用，那么已经建立的条件反射就会消失，这种现象被称为消退，比如，儿童如果长时间没有打预防针，他们对打针的恐惧就会逐渐减轻。

（二）操作性条件反射

1. 基本原理 操作性条件反射理论是美国心理学家斯金纳（Skinner BF）通过动物实验发展起来的。他把一些小动物，如老鼠和鸽子，放在实验箱内，如果他们做出了合适的动作（如按了杠杆或按了按键），就给他们食物，斯金纳把行为后出现的刺激结果对行为本身产生的强化称为奖励（reward）。斯金纳的实验表明：如果当行为反应出现时总能获得某种刺激结果，则个体可以逐渐学会对行为反应的操作，这就是操作条件作用（operant conditioning）。斯金纳和他的许多追随者用这种简单的学习模式作了许多令人惊讶的试验，包括教鸽子打乒乓球甚至跳舞等。

2. 操作条件反射对健康行为研究的意义 操作条件反射重视行为结果对行为本身的作用。当一种行为被强化，它将会被重复；当一种行为受到惩罚或未受到强化，它将不会被重复。由此可见，人类许多正常或异常的行为反应包括各种健康习惯都可以通过操作条件反射机制形成或改变。行为学习的发生是尝试错误的过程，习惯的形成是对某种特定反应或行为进行奖赏的结果。

二、社会学习理论

（一）罗德社会学习理论

现代条件刺激理论认为环境刺激和行为之间的关系不是反射活动，而是认