

Jian Kang

石林 编著

健康

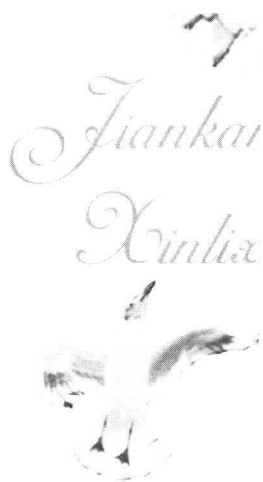
心理学

JIANKANG XINLIXUE

北京师范大学出版社

健康 心理学

石林 编著



北京师范大学出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

健康心理学/石 林编著. —北京:北京师范大学出版社,
2001.12

ISBN 7-303-05869-9

· I . 健… II . 石… III . 健康-医学心理学 IV . R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 051902 号

北京师范大学出版社出版发行

(北京新街口外大街 19 号 邮政编码:100875)

出版人:常汝吉

丰润县印刷有限公司印装 全国新华书店经销

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:9 字数:225 千字

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

印数:1~2 000 册 定价:12.00 元

内 容 提 要

健康心理学在西方已经出现了20多年。目前在世界许多国家的心理学会中都成立了健康心理学分会,出版了健康心理学杂志及各种版本的教科书。这一学科致力于从心理学的角度去了解健康和疾病的原因和规律,帮助人们以促进健康的方式去生活,并有效地加入治疗和康复活动。大量的研究证明不论是对疾病的预防还是治疗,心理和社会因素都有着重要的影响。各个领域结合起来进行研究才能对健康和疾病有一个全面的了解。在未来的年代里,我们将看到对健康问题更强大的跨学科研究的趋势。我国心理学界和医学界也开始进行健康心理学方面的研究,如对压力与各种疾病的心理和社会因素的研究。然而,我国还没有系统介绍健康心理学的书籍。本书作者在参考了西方众多健康心理学教科书和研究文献的基础上,详细地介绍了西方在健康心理学领域所研究的问题和成果,并介绍了一些我国在这方面的理论和研究,着重介绍了心理因素如应激、生活方式、信念等对健康和疾病的影响,还对一些高危害疾病如疼痛、高血压、心脏病、癌症等的心理社会因素作了大胆而审慎的介绍。本书可作为高等院校健康心理学课程的教材,也可作对影响健康的心理因素有兴趣的读者的一般读物。

序

健康心理学是最近二三十年发展起来的一门心理学分支学科，主要研究人的心理对身体健康的影响及致病的心理因素，引导人们改变不良的行为和生活方式，通过心理干预防病治病，促进健康。

在我国古代文献中有许多涉及心理与健康关系的论述，近年来心理学界和医学界也进行了一些健康心理学方面的研究，如对压力与应激的研究，对生活事件与各种影响健康的心理、社会因素的研究等等，但笔者至今尚未见到此方面的教材和专著，石林博士的这本《健康心理学》在国内堪称填补空白之作。

石林女士留美多年，学成归国，执北京师范大学心理系之教鞭。凭借其深厚的学术功底和娴熟的英语，在多年研究和掌握大量国内外资料的基础上，石博士率先开设了健康心理学课程，并编著了这本教材。

该书体系完整，内容丰富，不但翔实介绍了西方在健康心理学领域所研究的主要问题和取得的重大成果，而且阐述了我国在这方面的传统理论和现代研究；不但可作为医科院校、综合大学和师范院校心理系的健康心理学课教材，而且普通读者阅读此书对于个人修身养性，采用有利于健康的方式生活亦不无益处。

作为同事和办公室的近邻，我与石林老师接触较

多。身为洋博士而待人谦和，治学严谨而与世无争，是石老师给我的印象。

在此书付梓之际，石林博士诚挚邀我作序，本人自知在健康心理学领域研究不多，然盛情难却，于是写了上面几句话，以表祝贺和推荐之意。

郑日昌

2001 年暑假

于北京师范大学英东楼 549 室

前 言

如果说健康一直是人们普遍关心的问题的话，那么在当今生活节奏日益加快，生存竞争日益激烈的时代里，健康更是人们所关心的头等大事。在一个公众调查中，当问到影响一个人成功的因素是什么时，多数人将“身体健康”放在了第一位。今天人们对健康更多的关心反映在几个侧面的事实是：第一，我们有保护自己健康的主动权和能力；第二，只有健康的身体才能为成功的工作和幸福的生活提供保障；第三，医疗费用的昂贵，患病将让人背上沉重的经济负担。

健康心理学在西方已经出现了 20 多年。这一学科的研究者们致力于从心理学的角度去了解健康与疾病的原因和规律，帮助人们以促进健康的方式去生活，并有效地加入治疗和康复活动。大量的研究证明，不论是在对疾病的预防还是在治疗上，都会涉及到健康的生理学、心理学和社会学的问题。这三个领域要结合起来进行研究才能对健康和疾病有一个全面的了解。在未来的年代里我们将看到对健康问题更强大的跨学科研究的趋势。本书的目的就是为读者介绍在健康心理学这个领域中所研究的问题和取得的主要成果。本书的内容主要是

侧重于介绍影响健康的心理和社会因素。由于健康心理学是一个迅速发展的学科，它的范围非常广泛，本书不可能包含它的所有内容，读者可以将本书当做了解健康心理学的入门，在此基础上对这一领域进行深入的探索。

编著者

2000年6月

目 录

第一章 绪 论.....	(1)
第一节 健康心理学的产生和定义.....	(1)
第二节 对健康和疾病的科学研究：简短的历史 回顾.....	(6)
第三节 心身疾病的概念与健康心理学.....	(9)
第四节 健康心理学的研究方法	(12)
第五节 对人体解剖和生理的复习	(33)
第二章 健康心理学的理论和概念	(57)
第一节 西方健康心理学的理论和历史背景	(57)
第二节 中国传统的健康心理学思想	(62)
第三节 健康心理学的基本概念	(69)
第三章 应激与健康	(75)
第一节 应激的定义	(75)
第二节 应激与疾病	(85)
第三节 应激理论	(88)
第四节 应激的应对.....	(107)
第五节 应激生活事件的研究.....	(113)
第四章 影响健康的生活方式因素.....	(129)
第一节 营养与健康.....	(131)

第二节	锻炼与健康·····	(136)
第三节	酗酒与健康·····	(138)
第四节	药物、毒品与健康·····	(142)
第五章	吸烟与健康·····	(151)
第一节	将吸烟与肺癌联系起来的研究·····	(152)
第二节	从心理学的角度看控制吸烟·····	(153)
第三节	从社会的角度看控制吸烟·····	(157)
第四节	停止吸烟和防止吸烟·····	(159)
第六章	心理干预方式·····	(165)
第一节	安慰剂效应·····	(166)
第二节	信念与健康·····	(168)
第三节	改变对刺激的感知·····	(175)
第四节	强化技术·····	(181)
第五节	改变认知中介过程·····	(183)
第七章	心理因素对免疫系统的影响·····	(187)
第一节	心理神经免疫学及有关概念·····	(187)
第二节	心理因素对免疫和疾病的影响·····	(191)
第三节	心理因素对免疫调节疾病的影响·····	(204)
第八章	影响慢性疼痛的心理社会因素·····	(215)
第一节	疼痛的维度·····	(216)
第二节	关于疼痛的理论·····	(219)
第三节	慢性疼痛的类型·····	(220)
第四节	影响疼痛的社会文化因素·····	(224)
第五节	影响疼痛的人口和个性因素·····	(226)

第六节 疼痛的测量.....	(226)
第七节 减轻慢性疼痛的心理社会方式.....	(231)
第九章 影响心血管疾病的心理社会因素.....	(235)
第一节 个性与心脏疾病.....	(236)
第二节 心脏疾病的预防.....	(242)
第三节 心脏病人的康复.....	(245)
第四节 高血压.....	(248)
第十章 影响癌症的心理社会因素.....	(253)
第一节 高危心理社会因素.....	(254)
第二节 调整和预后.....	(257)
第三节 癌症治疗中的心理社会因素.....	(259)
后 记：健康心理学领域未来的研究方向.....	(267)
主要参考文献.....	(273)

第一章 绪 论

第一节 健康心理学的产生和定义

健康指的是身体的总体状况，而心理学关心的是人的精神状态。由于人的身体和心理共同工作，产生身体和心理的健康，因此健康心理学（Health Psychology）是对医学和心理学都可以做出重要贡献的一门交叉学科。

那么，什么是健康，我们如何定义健康呢？一般人对健康的定义大概是感觉良好，没有疾病。也就是说一个健康的人应该没有：①身体不能正常工作的客观迹象，如测量出的高血压；②主观的疾病或受伤的症状，如疼痛或恶心。字典上对健康也是这样定义的。例如，《现代汉语词典》中，健康是指“（人体）生理机能正常，没有缺陷和疾病”。但是这样对健康给以定义是有问题的。让我们来想一想肥胖问题，一个体重超标的人算不算健康呢？一位肺部由于吸烟受了损害的人，或者一位由于吃了过多高脂肪食物引起血管堵塞的人算不算健康呢？我们一般会认为他们没有病，只是不太健康。

应该说健康和疾病不是完全分离的而是交叉的概念。健康和疾病是程度上的不同。我们可以把它们看做是一个连续体。健康是指身体、心理和对社会方面的积极状态，而不只是没有损伤和疾病。在健康和疾病连续体的健康一端，健康处于主导地位；在连续体的另一端是疾病，它包括由破坏过程引起的典型迹象、症状或功能丧失。

20多年来，心理学家对健康问题产生了越来越大的兴趣。大量研究证明，影响健康的因素既有生理学因素，也有心理学和社会学的因素。不论在对疾病的治疗还是在对疾病的预防问题上，研究都应该从这三方面因素的相互作用上进行。今后在对健康和疾病的研究中，我们将看到一个强大的多学科结合的研究趋势。

心理学家对人的心理健康有着较长的研究历史，然而对于总体健康和疾病的研究却是较少的，因此健康心理学与心理学研究的其他分支有着较大的区别。如果说心理学是对行为的科学研究的话，那么健康心理学就是对与健康 and 疾病有关的行为的科学研究。这里行为的概念包括思想、态度和认识以及可以观察到的行动。

一、研究健康与疾病的其他行为科学

研究健康问题的心理学家往往侧重于研究某一个方面，并且用不同的名称来称呼自己的研究领域。从这些不同的名称上可以看出研究的侧重点。

1. 行为医学

在研究健康心理学时常常提起的一个领域就是行为医学(Behavioral Medicine)。这一领域的名称意味着行为是医学实践中的一个组成部分。研究行为医学的心理学家往往在医学院里进行工作。

行为医学是把与健康、疾病有关的行为知识和生物医学知识结合起来的交叉学科。行为医学的着重点是，发展与健康和疾病有关的行为及生物医学中有关的科学知识和技术，并将这些知识和技术运用到对疾病的预防、诊断、治疗和康复上去。

20世纪70年代心理学界三个方面的研究事件促使了行为医学的产生。①一些长期以来成功地应用于治疗精神病人的技术开

始应用于治疗一般的疾病，如肥胖症或无法停止吸烟；②生物反馈技术的发展使得个体可以对自己的生理状况进行有效的控制；③对导致成人死亡的两种重要疾病——癌症和心血管疾病，有了较多的重视，并且开始研究如何从改变行为入手来治疗和预防这些疾病。这些事件都涉及到对行为的改变，即行为医学的特点。

行为医学的迅速发展取决于四个方面：①这一领域做出了大量将心理因素与各种疾病相联系的研究；②通过行为治疗法和行为分析法，产生了许多有效的以心理或行为手段为特点的治疗生理疾病的治疗方式；③流行病学研究，即对疾病的分布和决定因素的研究，确定了许多心理和社会因素可以增加多种疾病的危险性；④由于高速增长的医疗费用使得对疾病的预防问题显得极为重要，尤其是从心理和社会对疾病的预防作用的角度进行研究引起了社会科学工作者的兴趣。

总之，行为医学的重点在于，发现和应用有效的和持久的心理治疗手段，来对疾病进行治疗和预防。行为医学告诉我们，掌握行为改变的规律，可以帮助控制一般人以为只有医务工作者才能控制的生理问题。

2. 医学心理学

在健康心理学中用来描述一个专门研究领域的另一个常见的名称是医学心理学（Medical Psychology）。这一名称意味着这一领域的主要研究兴趣与医学问题有关，但是研究的方向是心理学，即它是心理学的一个分支。

医学心理学的主要贡献是对诊断、预防和治疗方法进行评价，使得这些医疗方式可以有较大的改善。它在医学领域中充分表现出心理学用实验手段和事实来建立科学的特点。

3. 健康保险心理学

这是健康心理学的另一个重要的领域，即研究健康保险的实施问题，亦即各种健康机构的组织、分布和经费问题。

二、健康心理学与其他科学领域的关联

健康心理学与其他学科也有一定的联系，如：心理学的其他领域，临床社会心理学；医学，精神医学与小儿医学；护理学、药学、生物学；社会工作学。这四个领域对健康心理学的发展特别重要，因为它们为健康心理学的研究提供了资料与背景，现在我们来看看这四个相关的领域。

1. 流行病学

为了要完全了解健康心理学，我们必须要知道健康与疾病存在的背景。一部分的背景是由流行病学（Epidemiology）所提供的。这是一门研究疾病与伤害的分布与频率的科学。这个领域的研究者要确定疾病的发生，并研究疾病或伤害发生于何时、何地、何种年龄、性别及种族。

2. 公共卫生学

另一个对健康心理学很重要的学科是公共卫生学（Public Health）。这是一门通过社区组织的力量来关心、保护、维持与促进健康的学科领域。公共卫生学者研究及设立下列的计划：处理有关免疫、公共卫生设施的问题；提供健康教育及社区健康服务。这个领域在社区的社会系统背景下研究健康与疾病。公共卫生计划的成功与人们对其反应的方式是健康心理学者很感兴趣的。

3. 社会学

第三个相关领域是社会学（Sociology）。它是有关人类生活的科学。社会学者研究团体或社区中的人们，并且评估不同的社会因素对他们的影响，如大众传播媒体、人口成长数、流行病以及机构。医疗社会学（Medical Sociology）是社会学的一个分支。医疗社会学家探讨许多与健康有关的课题，包括：社会关系对疾病分布的影响、文化及社会对疾病的反应、社会因素对健

康保健机构的影响，以及医院服务与医疗专业的组织方式。来自社会学的知识给予我们较宽广的视野，及对个人所赖以生存的社会环境的描述。

4. 人类学

人类学 (Anthropology) 是对人类文化的研究。它的一个分支领域，医疗人类学 (Medical Anthropology)，讨论不同文化对疾病与健康观点：不同文化对于疾病的本质与定义有何不同？人们在他们的文化中如何对生病做反应，用何种方法治疗疾病与伤害？如何建构健康保健系统？如果健康心理学家不去探索人类学的知识，则我们对健康与疾病的观念将十分狭隘。医疗人类学可以为我们了解人们以不同的方式看待疾病的解释及治疗这一问题提供有价值的资料。

三、健康心理学的出现及其研究特点

由于对健康问题感兴趣的心理学家提出了不同的名称来称呼自己的研究领域，很多研究者认为，应该用健康心理学这一名称，将所有对健康问题感兴趣的心理学家统一起来最好。

美国心理学会在 1978 年 8 月正式成立了健康心理学分会。它对健康心理学下的定义为“健康心理学是心理学在促进和保持健康，预防和治疗疾病，确定、诊断与健康、疾病及各种障碍的相关因素……以及分析和改进健康保险制度和健康政策形成的专门的教育，科学和职业知识的集合”^①。从这一定义可以看到健康心理学这一研究领域有以下四个特点：

① 这一领域的心理学家主要的关心对象是健康。

① Matarazzo J D. Behavioral health' s challenge to academic, scientific, and professional psychology. American Psychologist, 1982, 37: 1~14.

②“健康”这一名称所指的范围很广。它包括健康与疾病，身体健康和心理健康，特殊的疾病与一般的身体不适。

③这一领域不仅限于研究和理论的建设，还应关心研究和理论的应用。

④对于健康会发生影响的一切因素，不管它是来自于个人、群体，还是更大的社会制度，都是健康心理学家研究的内容。

第二节 对健康和疾病的科学研究： 简短的历史回顾

西方医学或者说指导西方医学的思想，可以分为前细菌理论、细菌理论、后细菌理论三个阶段。在 19 世纪中叶之前，医生们对于疾病的知识掌握得很多，对疾病的预防有一些想法，但对于疾病的治疗却没有很多理论。当时对病人的治疗只是给病人提供一个较好的环境，使其自身的恢复能力得到充分的发挥。有些治疗手段不但不能减轻疾病，反而会对人体造成损害。常用的治疗手段包括放血或让病人服用引起呕吐的药物。许多病人不是死于疾病，而是死于治疗疾病的手段。对于较严重的传染病和营养不良症的预防和治疗几乎束手无策。

最早期对疾病提出的系统理论是“瘴气理论”，认为经废物污染过的土地会向空气中排放出有毒的气体，即瘴气是引起疾病的原因。这种理论起源于古希腊医师希波克拉底（Hippocrates 约公元前 460—前 377）的著作，他认为瘴气从地上升起通过风向各处传播。住在沼泽地附近的人常常患上疟疾，原因就是由于沼泽地中存在着大量瘴气的缘故。疟疾的英文 malaria 的另一个意思就是浑浊的空气。瘴气理论对人类健康的最大贡献是对于疾病的预防。当时的医务人员根据这一理论，开始了大规模的环境卫生工作，工作人员们告诉公众，为了防止疾病的发生，必须要