

教育部人文社会科学重点研究基地成果
21世纪应用心理学书系
梁宝勇 主编

健康心理学

朱熊兆 唐秋萍 姚树桥 著

Health Psychology

南开大学出版社

教育部人文社会科学重点研究基地成果

21 世纪应用心理学书系 梁宝勇 主编

健康心理学

朱熊兆 唐秋萍 姚树桥 著

南开大学出版社

天 津

图书在版编目(CIP)数据

健康心理学 / 朱熊兆, 唐秋萍, 姚树桥著. —天津:
南开大学出版社, 2006. 1

(21 世纪应用心理学书系 / 梁宝勇主编)

ISBN 7-310-02422-2

I. 健... II. ①朱...②唐...③姚... III. 心理卫
生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 118104 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人: 肖占鹏

地址: 天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码: 300071

营销部电话: (022)23508339 23500755

营销部传真: (022)23508542 邮购部电话: (022)23502200

*

河北省迁安万隆印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经销

*

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

880×1230 毫米 32 开本 11.625 印张 333 千字

定价: 22.00 元

如遇图书印装质量问题, 请与本社营销部联系调换, 电话: (022)23507125

21 世纪应用心理学书系

编 委 会

主 编 梁宝勇

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 栋	乐国安	孙绍强	吉 峰
汪新建	李 强	李 磊	洪 炜
姚树桥	唐卫海	梁宝勇	潘 芳

策划编辑：莫建来

责任编辑：佳 丹

封面设计：松明工作室

总序

在人类的发展进程中,21 世纪是一个以知识经济为特色的发展时代。在这个时代中,创造新知识和应用知识的能力是影响一个民族、一个国家前途和命运的重要的决定因素。一个没有创新能力、不能有效地应用科学技术为人类造福的民族,难以屹立于世界先进民族之林。

自实行改革开放的基本方针以来,随着我国社会和经济的飞速发展,包括心理科学在内的我国科学事业也获得了长足的进步。作为一门科学的学科体系,心理学横跨自然科学、人文和社会科学,同人的各项活动息息相关。

心理科学是一门庞大的知识体系,包含数十个分支学科。如果采用两分法对心理科学分门别类,则可以将整个心理科学分为基础心理学和应用心理学。基础心理学担负着创造新的心理学知识的使命,包括发现新的心理学规律、探索新的方法和技术等。应用心理学则不同,它主要涉及对心理学理论、知识和技术的应用,即将基础心理学的研究成果应用到人类活动的各个领域,以便根据人心理活动的规律安排各种工作、学习和生活,从而最大程度地发挥人的功能作用,与此同时保证和提高人的生活质量和健康水平。目前,可以毫不夸张地说,应用心理学的影响已经遍及人类生活的各个领域。仅仅在高技术领域,心理学的理论、知识与方法便已经成为人工智能、模式识别和虚拟现实等的重要基础。在我国,心理学理论和知识已经被广泛应用到教育、医学、工商业、军事、司法和航空航天等领域,并正在发挥其独特的作用。

中国心理学在最近 20 多年来获得了较快的发展,心理科学在我国



社会转型时期正在发挥越来越大的作用。但从整体上来看,同西方发达国家比较,中国心理科学尚不够发达,无论基础心理学科还是应用心理学科,都存在较大的差距。面对知识经济时代所带来的发展机遇和挑战,中国心理学必须制订符合国情的发展策略迎头赶超。我们认为,目前阶段中国心理学界应当在适当加强基础心理学研究的同时,加大心理学的应用研究和实践活动的力度。目前我国从事应用心理学研究和实践的心理学工作者太少,远不能适应我国社会经济发展的要求。因此,我们应当保留少数精干力量从事基础研究,而将大多数人力和物力投入到应用领域,为我国社会和经济的发展贡献我们的力量。我们选择编写一套应用心理学书籍,其初衷也正在此,即为促进我国应用心理学科的发展做点实际的工作。

最近几十年间,科学的发展和技术的进步已经在世界范围内极大地改善了人们的生活和工作条件。世界上大多数人已经逐渐从繁重的体力劳动、饥饿和由许多疾病所造成的困苦中解脱出来,人们的预期寿命正在不断地延长。然而科学技术的进步、生活和工作条件的改善,并不一定会带来幸福生活和健康。一些调查表明,伴随着现代社会的迅速发展和物质生活条件的优裕,人们对于生活的满意程度不仅没有提高,反而有所下降。另一些调查发现,严重威胁人类健康、造成成千上万人死亡的疾病种类已经发生变化,同不良生活方式和心理因素密切相关的心身疾病(psychosomatic disease)或称做心理生理疾病(psychophysiological disease),例如动脉硬化性心脏病、脑血管病和恶性肿瘤等,在人类疾病谱和死亡原因排位中都居于前列。另一方面,大量调查证实,近年来精神疾病的患病率明显升高,正在成为当今最为突出的一个健康问题,造成大量的公共卫生资源的消耗和劳动力的损失。上述这些情况似乎令人不可思议。然而,只要我们看一看当今社会发生的诸种变化,我们就不难理解,为什么科学技术的进步和物质生活条件的巨大改善却没有成比例地给人们带来高质量的生活。

著名的诺贝尔奖获得者 DuBois 对于人们当今的生活境况有非常贴切的描述。他写到:“现代人已经……不太需要去对抗饥寒交迫的窘境和其他有伤身体的危险,但是他们必须对付排得满满的日程表、(繁

忙的)交通、噪声、拥挤、竞争和其他人为的紧张情境。”正是这些体现当代社会特点的变化,不断造成人们心理压力的增大以及适应和应对的困难。一个人适应生活、应对挑战的能力总是有限度的。当外界环境的变化太大或过于急剧以至超过一个人的适应和应对能力的时候,他的身心健康就难以保持。

目前,我国已经进入一个十分重要的发展阶段。社会转型时期所发生的许多变化,一方面改善了我们的生活,为我们提供了更多的发展机遇和选择,使我们对未来充满信心和希望;但另一方面,新旧观念的剧烈对抗、激烈的竞争、价值取向的多元化以及社会上发生的许多负性事件,也会剧烈地冲击人们的精神世界,造成心理矛盾、冲突、挫折和应激,心理问题和情绪困扰乃至心理障碍或精神疾病也随之增多,现代社会的所谓“文明病”(例如高血压、冠心病和糖尿病)正在困扰着许多人。另一方面,人民生活水平的提高导致心理保健意识的增强,人们不再满足于身体无病,还要求心情舒畅地生活、学习和工作,以实现自己的潜能,为国家为人民作出自己的一份贡献。

这些情况给我们提出了新的问题,任何有责任心的应用心理学家都不可能无所作为。应用心理学包含十分广泛的领域,我们必须根据目前中国社会的急迫需要来确定我们的选题范围。正是基于这个考虑,我们决定不仅要编写一套应用心理学书籍,而且要特别围绕着健康和疾病问题来确定书目。

《21世纪应用心理学书系》由12部专著组成,它们是医学心理学、临床心理学、健康心理学、心理评估、咨询心理学、心理卫生学、变态心理学、犯罪心理学、学校心理学、运动心理学、教育心理学和管理心理学。

在本书系的编写过程中,作者们始终坚持科学性和实用性、理论和实践相统一的原则,充分体现本书系的应用性质;在内容组织上,不仅介绍本学科领域经典的理论观点和方法,而且要涵盖本领域最新、最具权威性的资料,力求反映国内外研究的新成果、新见解、新经验和新方法;在撰写体例上,力图按照心理学著作国内外通用的规范,做到概念准确、简明,条理分明,理论观点明确,论据充分;坚持百



家争鸣、百花齐放的方针，对于某些有争议的观点和看法，要适当地作出评介，而不是以一家之言作为结论。本书系中，有一些书所代表的学科之间在内容上是有交叉或重叠的。为了适当地照顾各门学科体系的完整性，我们在这些书中保留了这些部分交叉或重叠的内容，但每一本书都有自己的、不同于其他书的侧重点，正是这些侧重点体现了各书所代表的不同学科的特色。

本书系的作者绝大多数是目前正活跃在应用心理学教学、科研和实践工作第一线的中青年专家，他们来自于北京大学、南开大学、中南大学、山东大学和吉林大学等十余所高等院校。他们大多数是心理学博士和教授，具有丰富的科学研究、教学和临床工作经验。本书系汇集了集体的智慧，是大家精诚合作的结果。虽然大家已经尽心尽力、力求完善，但由于时间和学识水平有限，书中难免缺陷乃至错误之处，我们欢迎读者批评指正。

本书系的编写得到了教育部社会科学委员、国务院学位委员会心理学科评议组成员和召集人沈德立教授的关心和指导，并被作为教育部人文社会科学重点研究基地成果出版。在此，我们向沈德立教授表达我们由衷的感谢和敬意。在本书系的编写过程中，我们参考和引用了国内外大量的研究资料，不能一一提及，谨表达我们的谢意。此刻，我们也要感谢南开大学出版社的领导和本书系的策划编辑莫建来博士及诸位责任编辑，没有他们的远见卓识和精心的工作，就没有本书系的顺利出版。

梁宝勇 谨识

二零零五年元月十五日于天津

前 言

此次受梁宝勇教授邀请,参与他精心策划的我国高等院校应用心理学专业本科生系列教材中健康心理学一书的编写,深感压力很大。因为健康心理学在西方发达国家也还只是在形成中的学科,其体系不完善,有的概念并不统一,学科理论和方法缺乏特殊性,加之目前我国也没有类似的教材可以借鉴,因此在构建该教材的框架和编写具体内容时困难较大。但是,万事开头难。在梁教授的启发下,权且把此项工作当做一次尝试,尽我们所能,为在我国开展健康心理学的教学做些基础性工作;面对挑战,又何尝不是一次鞭策呢。确实,通过该教材的编写,所有参与者都得到了锻炼,自身专业知识得到了更新;在压力之后,感到了莫大的欣慰。

在该教材编写思路,以生物心理社会模式为指导,强调从整体水平来理解心理社会因素与健康 and 疾病的关系,尤其强调人们的健康行为、生活方式对健康和疾病的影响,特别考虑应用心理学专业本科生的基础理论、基本知识、基本技能培养的需要。在取材范围上,主要以目前西方国家的健康心理学教材为蓝本,结合当前我国健康领域现状,以及我国心理学专业教学的实际情况,把编写重点放在健康心理学的基本概念、健康行为与生活方式以及心理社会因素在健康与疾病中的作用等方面。尽管有关心理评估和心理社会因素干预方法在健康心理学中也十分重要,但考虑到该系列教材中《临床心理学》、《医学心理学》等教材均有系统的介绍,因此,不再把这些内容作为专门的章节纳入到本教材中。虽然我们已考虑到当前心理学专业教师要讲授生物医学内容有一定的难度,也尽可能地简化了部分生物医学专业



内容，但难免不涉及与疾病有关的生物医学内容，建议有关授课老师在介绍这些内容时加以选择性地讲授。

本书共分 10 章，严格按照教科书特定的内容与形式编写。参编人员均是活跃在心理学和医学教学、科研第一线的中青年学者。在编写过程中，相互之间进行了充分的讨论，初稿完成后进行了互审、互校，体现了各参编者的认真负责精神。

在编写过程中得到了中南大学各级领导的关心、支持，湘雅二医院医学心理研究中心许多师生为本教材的编写提供了诸多宝贵意见，天津师范大学梁宝勇教授对本教材的编写提供了许多的指导意见，并对本书内容进行了全面的审校，在此一并表示真诚的感谢！

尽管我们已竭尽全力，但由于缺乏经验，水平有限，难免有不妥或谬误之处，望专家、学者及使用该材料的同学们不吝指正，使本教材再版时更臻完善。

朱熊兆

2005 年 7 月 12 日



目 录

总 序	1
前 言	1
第一章 绪论	1
第一节 健康心理学的概念及产生的历史背景	1
第二节 健康心理学的生物心理社会模式	11
第三节 健康心理学相关学科及其研究领域	19
第二章 健康心理学理论取向	24
第一节 心理动力学派理论	24
第二节 行为主义学派理论	30
第三节 认知学派理论	40
第四节 心理生理学取向	45
第三章 健康行为	48
第一节 健康行为概述	49
第二节 增进健康行为	64
第三节 减少损害健康行为	84
第四章 心理应激及其管理	129
第一节 心理应激的概念	129



第二节	应激的中介机制	135
第三节	应对与社会支持	145
第四节	应激管理	149
第五节	突发性灾难事件的心理社会干预	157
第五章	健康服务相关问题	162
第一节	症状的认识与解释	162
第二节	求医行为	168
第三节	健康保健服务	171
第四节	医患关系	177
第五节	疼痛及其管理	186
第六章	生活质量	199
第一节	概述	199
第二节	生活质量评估	205
第三节	不同人群的生活质量现状	212
第四节	生活质量与健康	218
第七章	不同年龄人群的心理健康	222
第一节	概述	222
第二节	婴幼儿心理健康	226
第三节	青少年心理健康	233
第四节	中年期心理健康	238
第五节	老年人群的心理健康	244
第八章	学校心理健康教育	249
第一节	中小學生心理健康教育	249
第二节	大学生心理健康教育	266
第三节	教师心理健康问题	282

第九章 慢性疾病的心理健康和管理	291
第一节 心理神经内分泌免疫网络系统与慢性疾病.....	292
第二节 常见慢性疾病患者的心理问题.....	298
第三节 慢性疾病患者的健康管理和心理干预.....	322
第十章 健康心理学的未来挑战	329
第一节 促进健康所面临的重大问题.....	330
第二节 应激研究有关问题.....	335
第三节 医疗健康服务所面临的问题.....	339
第四节 社区心理健康服务.....	342
第五节 提高危重病人生活质量.....	344
第六节 健康心理学家的培养.....	348
参考文献	352

第一章 绪论

第一节 健康心理学的概念及产生的历史背景

健康是人的基本权利，也是人人都希望拥有的最大财富。近一个世纪来，与健康密切相关的生物医学领域不断取得了巨大的成就，例如抗菌素、疫苗的诞生，各种生物医学治疗手段的不断改进，人类基因组计划即将完成，目前的人均寿命较过去有了显著增加。然而，过去严重威胁人类健康的老问题的解决，并不意味着就能解决该领域所面临的新问题，如心脑血管疾病、癌症、性传播性疾病、物质滥用等。近年来众多研究结果表明，不良生活方式、心理社会因素和环境因素已成为威胁人们健康的主要因素，近一百年来人类疾病谱和死因构成谱发生了重大的变化，过去列致死性疾病首位的传染病已让位于心脑血管疾病和癌症（详见表 1.1 和表 1.2），充分说明了应激和生活方式相关疾病已成为威胁人类健康的主要杀手。在此背景下，一门新生的学科——健康心理学（health psychology）在短短的 20 余年中得到了迅速的发展，本节将对该学科的概念、主要任务及发展过程进行介绍。

一、健康心理学的概念

健康心理学是心理学众多分支学科中最年轻的一支学科。1978 年，美国心理学协会（APA）成立了健康心理学分会，标志着这一学

科的诞生。当时,该分会的第一任主席 Matarazzo 把 APA 的健康心理学分会确定为“在医学与心理学交叉领域开展工作的、科学的、教育的、职业性的心理学组织”,并首次把健康心理学定义为:一门主要探讨如何通过帮助人们培养健康行为和良好的生活习惯,以预防各种躯体疾病发生的心理学分支学科。此后,不断有学者对健康心理学的定义进行了扩充。Matarazzo 本人于 1980 年重新给健康心理学进行了定义:健康心理学旨在提高和维护健康,预防和治疗疾病,评估和诊断健康、疾病及相关的功能状态,分析和改进卫生保健系统,并协助制定有关卫生政策。显然,这一定义的外延有了明显的扩展。Brannon L. 与 Feist J. (1997 年)将健康心理学定义为一门致力探讨人类行为和生活方式对个体生理健康影响的学科,其主要目标在于应用心理学原理和方法,促进和维护健康,预防和治疗疾病,确定损害健康的危险因素,改进卫生保健系统,普及相关健康知识,增强公众健康意识。Taylor SE. (2003 年)认为,健康心理学致力于探讨心理因素对健康和疾病的影响,即心理因素如何影响健康、对疾病的发生和发展有何作用,患者的心理反应怎样等诸如此类问题;健康心理学工作者既参与研究这些问题,又进行实际干预,帮助人们保持良好的健康状态,或者迅速克服疾病。例如,人们通常都知道吸烟增加患癌和心血管疾病的危险,但为什么又难以戒除、继续吸烟呢?健康心理学家通过对此问题的深入研究,使人们对吸烟这一有害健康行为有了全面的认识,从而帮助健康心理学家制定更有针对性的干预措施,帮助人们戒除烟瘾。

我国一些学者从预防疾病的角度,提出了健康心理学是一门主要探讨如何通过帮助人们培养健康行为和良好的生活习惯以预防各种躯体疾病发生的心理学分支学科。

尽管众多学者对健康心理学定义的表达各有不同,但其内涵和研究目的十分接近,主要集中在以下几点:

1. 全面体现了世界卫生组织的健康定义

从内容上看,无论哪一家的健康心理学概念都是以世界卫生组织(WHO, 1948)的健康定义作为基础,即健康不仅仅是指没有疾病,个体的生理、心理及社会功能还要处于完好状态。健康心理学从诞生

之日起,就全面贯彻了 WHO 关于健康的观点,始终把健康视为个体的生理、心理及社会功能三者之间的高度平衡状态,并将这一观点系统地体现在学科理论和实践之中(详见“健康心理学的生物心理社会模式”一节)。

2. 着眼预防,重在培养健康行为的积极观点

几乎所有学者的健康心理学定义均关注人一生中健康与疾病的各个方面,但都强调预防为主,并注意应用心理学原理和方法,促进积极的健康行为的培养,增进和维护健康,预防躯体疾病的发生。例如,培养儿童的良好健康行为,加强日常体育锻炼,在媒体上进行广泛的健康科普教育,建立健康的饮食习惯,矫正不良饮食习惯,健康心理学家这些工作对提高公众的健康水平、预防疾病的发生有着重要的作用。

3. 针对高危人群,加强应激处理,增强防治疾病的效果

健康心理学家需要将心理学的基本原理和技术应用到疾病的预防和治疗之中,但重中之重,仍然是高危人群,尤其是处于高应激职业的人群。因此,应帮助这部分人群学会如何面对心理社会刺激、怎样应对心理应激,以尽可能减少应激对身体组织器官的损害,预防应激相关疾病的发生。此外,患病本身也是一种应激,健康心理学家应帮助患者成功地应对疾病,或者遵从医嘱,学会几种养身之道,以尽快康复。

4. 重视病因学和健康、疾病、功能障碍的相关因素的研究

疾病的病因即引起疾病的原因以及疾病产生的机制。健康心理学侧重于探讨哪些心理社会因素与疾病的发生、发展有关,其作用的强度和规律如何。阐明影响疾病发生与发展的心理社会因素,一方面丰富了健康心理学的理论知识体系,有助于人们理解心理社会因素与健康 and 疾病的关系;另一方面,也有助于健康心理学家制定更有针对性的预防和治疗疾病的措施,针对病因的干预可能是最有效的手段。此外,健康心理学也着重探讨与健康、疾病及功能障碍相关的行为和社会因素,例如饮酒、吸烟、体育锻炼、安全防护等行为,以及应对心理应激的方式。