

心理养生之道

● 健康心理学漫谈

李耀庭 乐国安 等 编译



天津科技翻译出版公司

R
LVT

心理养生之道

——健康心理学漫谈

李耀庭 乐国安 武君丽
李桂芝 赵国恩 编译

20581



A0042324

天津科技翻译出版公司

编 译 李耀庭 乐国安 等
责任编辑 印嘉祥 杜永怡
特约编辑 张继质

心理养生之道
——健康心理学漫谈

* * *

天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码300192)

新华书店天津发行所发行

天津市宝坻县第二印刷厂印刷

* * *

开本787×1092 1/32 印张：14.625 字数：300千字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数：1—4900册

统一书号：ISBN 7—5433—0294—2/R·57

定价：6.40元

编译者的话

本书是根据美国加利福尼亚大学心理学教授姗莉所编著的《健康心理学》一书编译而成。该书内容较为新颖丰富。姗莉教授专门研究健康心理学已数十年。她出版过很多以人体保健为体裁的专著和论文，特别是防治慢性疾病方面的。我国在心理养生及治疗方面刚刚开始普及推广，因此我们编译国外这部名著，无疑是很有必要的。但愿此书对我国读者能有所帮助。

所谓健康，包括身体素质健康，也包括心理素质健康。前者不必多说，大家不言而喻。后者是指有了健康的心理素质能使人不得病，少得病或者得了病能协同治疗早日康复及减少痛苦等。治疗方法加心理矫正方法是新的医学模式。这里包含着调动机体的内在因素去预防和战胜疾病。可以说《健康心理学》是保持人类健康长寿的重要学科。

健康心理学是探讨预防疾病、研究养生之道，以及对传统和现实的治疗疾病、调理身心的方法进行研究和实践的一门新型学科。这门学问能使人们深入地了解人体知识和理论，着重从心理学方面找到养生及治病的办法，并将此付诸于生活实践。它阐述了影响人体健康和引起疾病的各种心理因素，并指出其生物化学基础。为了保健和治病，人人都应懂得更多的生理知识，但同时更需要了解一些心理学的有关

知识。

本书分为七个部分：

第一部分：介绍健康心理学

第一章：健康心理学区别于其他有关的理论领域如：医学科学及心身医学。

第二章：人体生理，使读者熟悉人体不同系统和疾病。

第二部分：健康行为和疾病预防，说明影响健康的行为，涉及到健康的维持和疾病的产生。

第三章：讲述几种影响健康的习惯和变更这些习惯的理论。

第四章：列举改变习惯的几种方法。

第五章：提供了几种特殊嗜好的产生、危害及矫正方法，包括嗜酒、吸烟及超量饮食等。

第三部分：应激性疾病，讨论应激在健康和疾病上的作用。

第六章：应激的性质和应激在疾病产生中的机制。

第七章：讨论应激在特异性疾病产生中的作用，包括肿瘤、高血压和心脏病等。

第八章：讲述控制应激的技术，通过个人或社会因素控制应激，以及应激管理技术。

第四部分：如何正确配合治疗。

第九章：如何认识疾病症状，防止滥用医疗措施。

第十章：病人和医生之间的沟通。

第十一章：住院病人的意外。

第五部分：疼痛和不适的控制。

第十二章：讲述疼痛的心理——生理学。

第十三章：疼痛的控制技术。

第十四章：通过心理学控制，进行诱导治疗。

第六部分：慢性病和晚、末期疾病的管理。

第十五章：慢性病的心理学管理问题。

第十六章：特殊慢性病的管理，包括肿瘤、糖尿病和心脏病。

第十七章：晚期和终末期疾病的管理。

第七部分：展望，鼓舞人心的具有潜力的健康心理学的未来。

第十八章：讨论健康心理学、医学实践和健康心理学实践的变化及对未来的挑战。

本书具有如下特点：

第一、内容新颖。在我国，近年来有医学心理学、变态心理学、心理卫生等方面的书籍问世，但却很少见健康心理学的出版。本书介绍了新的健康心理学理论：如生物心理社会模式（从各具体领域看，它又对许多实际研究成果作了透彻的阐述）；关于情绪紧张的研究；关于病人住院治疗环境的研究；关于引起疼痛和缓解疼痛的心理因素的研究；关于不良生活习惯对健康的危害及其矫正的研究等等。书中所引用的参考资料，大多为七十年代乃至八十年代的科研成果。

第二、应用性强。健康心理学本身可以说是一门应用心理学，本书正是体现了它的这一性质。它的应用范围相当广，可以说涉及了有关人的身体和心理健康的各个方面。它既论述了心理因素对于人从患病到康复过程中的重要作用，也说明了在保持健康方面心理因素的应有地位；既介绍了器质性病变（如糖尿病、肿瘤等）的产生、发展及治疗过程中

心身交互影响的具体表现，也触及了人的不良生活习惯（如吸烟、酗酒、超量饮食）的产生及矫正过程中心理因素是如何潜在地或公开地发挥作用的；既分析了健康人因各类不良因素而招致的致病危机，又揭示了病人在治病过程中可能会碰到的各类阻碍治疗效果发挥的消极因素。凡此种种，都是人们可以立即用来指导自己生活的一剂良药。所以说，这本健康心理学使健康人更健康，有病的人走向健康，实在是极好的生活指南。

第三，文字通俗。在编译过程中，我们尽可能注意不在论述理论时堆砌过量的概念和名词，不求以表面的新奇去取悦于（实际是加难于）读者，而是引用了大量的实例说明。这就使本书得以在可读性方面见长。读者会从书中引述的许多例子中产生出“似曾相识”的亲切感。当然这并不是生活经验的罗列，而是有理论指导的剖析，如能对广大读者有所收益，我们将感到十分欣慰。

第四，读者面广。本书堪称人皆可读。几乎人人都希望自己健康长寿，而本书恰是以此为目的编译的。

本书是集体编译的。全书由李耀庭、乐国安统审定稿。本书得以和读者见面，与河北省秦皇岛计划生育培训中心赵勇同志、河北省北戴河计划生育服务中心张来峰同志的帮助支持分不开。对此，我们表示由衷的感谢。由于编译者水平有限，本书不足之处敬祈读者不吝赐教。

李耀庭 乐国安

1991年5月于天津

目 录

第一章 什么是健康心理学	(1)
第一节 心身关系问题的历史回顾.....	(1)
第二节 健康心理学的定义.....	(3)
第三节 健康心理学迅速发展的原因.....	(7)
第四节 健康心理学的	
生物—心理—社会模式.....	(8)
第二章 人体系统	(13)
第一节 神经系统.....	(13)
第二节 内分泌系统.....	(19)
第三节 心血管系统.....	(21)
第四节 呼吸系统.....	(27)
第五节 消化系统及食物的新陈代谢.....	(31)
第六节 泌尿系统.....	(34)
第七节 生殖系统及遗传学简介.....	(35)
第八节 免疫系统.....	(39)
第三章 预防疾病与健康行为	(46)
第一节 健康行为概述.....	(46)
第二节 早期预防为何被忽略.....	(50)
第三节 影响实施预防的因素.....	(54)
第四章 有损健康行为的矫正	(62)

第一节	态度和健康行为·····	(62)
第二节	改变有害于健康的行为的 认知——行为模式·····	(69)
第三节	健康习惯矫正的场所·····	(95)
第五章	某些有害健康行为的矫正·····	(99)
第一节	超量饮酒·····	(99)
第二节	吸烟·····	(104)
第三节	肥胖·····	(118)
第六章	应激与疾病·····	(126)
第一节	什么是应激·····	(126)
第二节	应激情境·····	(133)
第三节	应激理论、应激是如何产生的·····	(137)
第四节	应激与疾病·····	(141)
第七章	应激与特异性疾病·····	(155)
第一节	早期心一身疾病的研究·····	(155)
第二节	应激与高血压·····	(162)
第三节	应激与冠心病·····	(166)
第四节	应激与肿瘤·····	(171)
第八章	应激逃避和应激管理·····	(178)
第一节	什么是应激逃避·····	(178)
第二节	应激体验的修饰者·····	(181)
第三节	逃避任务·····	(189)
第四节	逃避后果·····	(191)
第五节	应激管理·····	(192)
第九章	健康服务的对象·····	(200)
第一节	症状的认知和理解·····	(201)

第二节	健康服务的使用·····	(205)
第三节	就医中的社会心理决定因素·····	(208)
第四节	健康服务的误用·····	(210)
第十章	病人——医生之间的相互作用·····	(218)
第一节	医患沟通的性质·····	(219)
第二节	医患沟通不妥的原因·····	(222)
第三节	医患间沟通不妥的结果·····	(229)
第四节	促进医患沟通和减少不遵从·····	(238)
第十一章	医院环境中的病人·····	(247)
第一节	医院发展简史·····	(247)
第二节	现代医院·····	(249)
第三节	医院中的病人·····	(254)
第四节	住院治疗的儿童·····	(259)
第十二章	什么是疼痛·····	(263)
第一节	疼痛的意义·····	(263)
第二节	疼痛的难以捉摸性·····	(267)
第三节	痛觉心理学·····	(272)
第十三章	痛觉控制·····	(278)
第一节	痛觉的临床特征·····	(278)
第二节	传统止痛技术·····	(282)
第三节	心理止痛技术·····	(286)
第四节	心理止痛分析·····	(299)
第十四章	不适的心理学控制及调理·····	(305)
第一节	基础控制调理·····	(306)
第二节	对病人进行基础控制调理·····	(312)
第三节	控制作用的不良后果·····	(317)

第四节	控制作用的个体差异·····	(319)
第十五章	慢性病的调理——概观·····	(322)
第一节	慢性病的危机阶段·····	(323)
第二节	慢性病导致的各种问题·····	(325)
第三节	慢性病带来的心理问题·····	(333)
第十六章	几种特殊慢性病的调理·····	(351)
第一节	心肌梗塞的康复·····	(351)
第二节	对癌症的调适·····	(358)
第三节	中风病人的康复·····	(364)
第四节	糖尿病的调理·····	(368)
第五节	癫痫症的调理·····	(374)
第六节	脊髓损伤的调理·····	(378)
第七节	老年慢性病的调理·····	(381)
第十七章	晚末期疾病的心理学问题·····	(387)
第一节	生命期中的死亡·····	(388)
第二节	疾病晚期的心理学问题·····	(394)
第三节	是否存在对死亡的调适阶段·····	(401)
第四节	疾病末期中的心理调适·····	(407)
第五节	末期疾病是否应住院治疗·····	(421)
第六节	遗属·····	(424)
第十八章	健康心理学的过去和现在与未来·····	(429)
第一节	未来的挑战——健康心理学的研究议题 ·····	(430)
第二节	未来的挑战——医学和医疗实践的变化 ·····	(445)
第三节	未来的挑战——保健心理学实践的变化	

.....	(451)
第四节 未来的挑战——健康心理学的普及问题	
.....	(454)

第一章 什么是健康心理学

健康通常意味着身体处于正常状态，而心理学关心的则是人的心理状态；强调由于心身共同作用，人才有身体和心理的健康。显然，健康心理学的研究领域，具有健康科学和心理科学的重要特征。这一章，我们将要论述过去哲学家们是怎样阐明心身关系问题的，还要讨论当前何以要开展健康心理学的研究。此外，通过与一些有关学科研究对象进行对比，我们要了解健康心理学究竟是干什么的。最后，我们在这一章里还要分析健康心理学中主要的应用和研究模式——生物心理学模式。

第一节 心身关系问题的历史回顾

在历史上，哲学家们对于心身关系问题，有两种不同的观点。一种观点认为心和身是两个相互独立的系统，另一种观点认为它们属于同一系统。假如我们追溯到古代，就会发现，那时的思想家把心和身看成是一个单位。古代人相信，如果妖气进入人体，人则生病，但妖气又可以用一些办法来驱除。考古家们发现，石器时代的人头颅骨上常常有一些小洞，他们断定这些小洞是当时的人用尖锐的石器钻出来的。那时的“医生”用这种“钻洞术”试图把妖气从人体里赶出

去。

另一方面，古希腊人认为心身是分离的。他们不把病归之于妖气。公元前5世纪，古希腊著名医生希波克拉底提出了“体液说”，用以说明人的疾病。这种学说认为，人体内四种液体——血液、粘液、黄胆汁、黑汁——的数量如果不平衡，就会生病。对疾病的处理就是设法恢复体液的平衡。那时人们没有考虑到心理因素的作用。

到了中世纪，神秘主义占了统治地位。把生病看成是因做了坏事而受到上帝的惩罚，治疗措施则是拷打身体以使罪恶脱身。后来，这种“治疗法”被祈祷和行善积德所取代。在这个时期，医疗知识被教堂占有，医疗方法带有浓厚的宗教色彩。

文艺复兴之后，医疗技术发展很快。显微镜的发明、尸体解剖的出现，以及其它许多成就，使人类放弃了体液说而转向了细胞病理学。这些进步使得人们越来越看重“医学实验室”和人的身体因素，把它们当成医学发展的基础，对于心则显然不大过问了。这样做的结果是：心身逐渐分离。医生成了身体的卫士，只有哲学家才考虑到心。此后的300多年中，医生们专注于器官和细胞的变化，他们把这些物理证据当成诊断和治疗疾病的唯一基础。

然而，我们现在看到的情况正在起着变化。人们逐渐认识到，身体的健康与心理状态、社会环境有关。对于疾病的治疗及愈后处理，都会受到病人和医护人之间关系、病人对于自己疾病的态度等因素的微妙影响。而且，要保持身体健康，需要良好的卫生习惯，而卫生习惯则受个人的控制，也受一些社会因素的制约。在健康和疾病的问题上，心和身是

不能分开的。不了解与健康 and 疾病有关的心理条件及社会环境，就不能确切地理解如何使人保持健康。心身相互作用的观点已被越来越多的专家学者和人们所接受。

第二节 健康心理学的定义

健康心理学是心理学的一个分支，旨在揭示心理因素对保持身体健康的作用，了解人为何生病，生病之后有什么反应。健康心理学在研究这些问题的同时，还研究如何帮助人们保持健康和战胜疾病。例如，健康心理学研究者的兴趣可能在于：为什么人们明明知道吸烟会导致癌症和心脏病，却仍然要吸烟？在对这个问题有所了解之后，研究者既可以弄清这种有损健康的恶习的具体表现，又可以帮助人们戒烟。

一、健康心理学研究对象

健康心理学关心有关健康及疾病的所有心理学方面的问题。它的研究重点首先在于如何增进和保持健康，其中包括如何进行锻炼和如何改善人们的饮食习惯等。

其次，健康心理学还要研究有关疾病预防和处理的心理学方面的问题。健康心理学家试图教会从事高度紧张工作的人如何有效地控制紧张，使紧张的状态不影响健康。健康心理学家可以和已经患病的人一道工作，帮助他们更有效地对待疾病或学会遵循医嘱治病。

再次，健康心理学还要研究“病原学”与健康、疾病、机能失调的关系。“病原学”涉及疾病产生的原因或来源。健康心理学家对于与人的健康、疾病及机能失调有关的行为和社会因素特别感兴趣。社会因素包括诸如饮酒、吸烟、锻

练、坐车系安全带、处理紧张工作的方式等。

最后，健康心理学家要分析和研究如何改善健康保护系统和制定健康政策。他们研究健康机构和健康专业人员对于人们的行为的影响，并且为改善健康保护提出建议。

总而言之，健康心理学是从心理学角度研究如何促进和保护健康、如何预防和处理疾病、如何找出疾病和有关的机能失调的原因，以及如何改善健康保健制度和制订健康政策。

二、健康心理学与有关学科的区别

健康心理学所要涉及的问题，一些有关学科诸如医学社会学、医学心理学、医学人类学、行为医学、行为健康和心身医学也同样要涉及。那么，健康心理学与它们有些什么区别呢？

（一）健康心理学与医学社会学

医学社会学是社会学的的一个分支，它用社会学的观点分析健康和疾病。社会学家关心社会、社会机构、社会关系这类较为宏观方面的问题；而心理学家则注重于个体行为、个性、以及小群体对于行为的影响作用。因此，医学社会学家研究医院的结构，而健康心理学家则研究医院对病人的影响；医学社会学家研究造成不良健康习惯的文化因素，而健康心理学家则研究是什么因素影响了人们良好的健康习惯，以及这些习惯将如何得以保持下去。

医学社会学有两种类型：医疗中的社会学和医学的社会学。医疗中的社会学是一种应用性研究，这种研究主要是针对医疗问题而不是针对社会问题。因此，医疗中的社会学家通常在医疗机构工作。他们帮助医院职工学会如何更好地通过

改变社会环境而达到控制疾病传染的目的。医学的社会学是从社会的角度研究和分析医疗环境。从这一角度研究的社会学家常常受雇于科研单位而不是医疗单位。医学的社会学家要研究复杂的社会组织，他们选择医院作为特定的例子。由此可见，医学社会学的这两种类型的区别主要在于两个方面：研究者的工作单位和他们研究的问题。

（二）健康心理学与医学心理学

医学心理学当前已被看成是健康心理学的一个分支。它主要研究人在生病过程中的心理因素。从历史上看，医学心理学的出现先于健康心理学，当时医学心理学家主要在精神病人或普通病人进行心理测量的医疗单位里工作。现在，他们大都仍在医疗单位里工作着，从心理学的角度去（特别是在进行心理测验方面）发挥自己的专长，解决由于医疗环境所造成的问题。

（三）健康心理学与医学人类学

医学人类学是人类学一般研究领域中的一个分支。它研究人类行为的生物学方面和社会文化方面的作用，特别专注这两方面和社会文化方面的作用，特别专注于这两方面的相互作用方式，以及在整个历史上已经发生的这种相互作用对于人的健康和疾病的影响。医学人类学和健康心理学的区别在于：前者较多地关心不同文化传统之间在对健康和疾病的本质理解方面的差别，并且还要研究在解释和处理疾病方面的文化差异；而后者对于这些问题不去涉足。例如，医学人类学家探索的早期宗教仪式、巫术对于疾病的处理，而健康心理学家则不去研究这些问题。此外，医学人类学家对于健康和疾病的历史模式较有兴趣，同时，他们还要不断研