

卫生部“十二五”规划教材
全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材



全国高等学校教材
供本科应用心理学及相关专业用

Health
Psychology

第2版

健康心理学

主 编/钱 明
副主编/张 颖 沈晓红



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

014004509

R395. 6-43

01

2

卫生部

全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材

全国高等学校教材

供本科应用心理学及相关专业用

Health

Psychology

第2版

健康心理学

主 编 钱 明

副主编 张 颖 沈晓红

编 委

(以姓氏笔画为序)

王 凯	黑龙江中医药大学	张亚宁	山西中医学院
王 曦	哈尔滨医科大学	张曼华	首都医科大学
王琳辉	苏州大学	杨艳杰	哈尔滨医科大学
邓科穗	江西中医学院	沈晓红	浙江大学
刘 洋	新乡医学院	狄 敏	天津医科大学
刘 畅	吉林大学第一医院	周秀芳	贵阳中医学院
曲海英	滨州医学院	郑 铮	南京中医药大学
吴俊端	广西医科大学	赵阿勐	齐齐哈尔医学院
张 婷	皖南医学院	徐 斌	苏州大学
张 颖	陕西中医学院	钱 明	天津医科大学



北航

C1691685

人民卫生出版社

R395.6-43
01-2
P

图书在版编目(CIP)数据

健康心理学/钱明主编.—2版.—北京:人民卫生出版社,
2013

ISBN 978-7-117-17218-9

I. ①健… II. ①钱… III. ①健康心理学-医学院校-教材
IV. ①R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 122793 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

健康心理学

第 2 版

主 编: 钱 明

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: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 19

字 数: 474 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 版 2013 年 3 月第 2 版

2013 年 3 月第 2 版第 1 次印刷(总第 4 次印刷)

标准书号: ISBN 978-7-117-17218-9/R·17219

定价(含光盘): 55.00 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)

全国高等学校本科应用心理学专业第二轮 卫生部规划教材出版说明

全国高等学校应用心理学专业第一轮教材自 2007 年出版以来,经过几年的教学实践,得到广大师生的普遍好评,填补了应用心理学专业教材出版的空白。这套教材的出版为规范本专业教学,培养社会急需的既懂心理学又懂医学的跨学科专业人才做出了巨大贡献。近年来随着心理学专业的迅猛发展,教材内容的更新迫在眉睫。根据本专业培养目标和教育部对本专业必修课的要求,本轮教材增加了六种:认知心理学、神经心理学、管理心理学、教育心理学、员工心理援助教程和性心理学;医学行为学变更为行为医学;心理学实验指导变更为心理学实验教程。

本轮教材编写仍然坚持“三基、五性、三特定”的基本要求,教材内容立足于医学院校应用心理学专业教学需要。注重教材的系统性、完整性,从不同角度、不同深度处理教材内容的交叉重合部分。全套教材提倡整体优化,并尽量编写配套教材和制作实用的配套光盘。

本套教材均为卫生部“十二五”规划教材,全套教材于 2013 年秋季前全部出版。



第二轮教材目录

1. 心理学基础 / 第2版
主编: 杜文东 副主编: 吕航 杨世昌
2. 生理心理学 / 第2版
主编: 杨艳杰 副主编: 朱熊兆 汪萌芽
3. 西方心理学史 / 第2版
主编: 郭本禹 副主编: 方双虎 严由伟
4. 实验心理学 / 第2版
主编: 郭秀艳 副主编: 周楚 李宏英
5. 心理统计学 / 第2版
主编: 姚应水 副主编: 隋虹 林爱华
6. 心理科学研究方法 / 第2版
主编: 李功迎 副主编: 关晓光 赵静波
7. 人格心理学 / 第2版
主编: 王伟 副主编: 方建群 方方
8. 心理评估 / 第2版
主编: 姚树桥 副主编: 刘畅 许明智 王晓英
9. 心理学实验教程
主编: 罗正里 副主编: 唐宏 霍莉钦 赵行宇
10. 认知心理学
主编: 周爱保 副主编: 钟毅平 陈炜
11. 神经心理学
主编: 何金彩 副主编: 汪凯 朱雨岚 许毅
12. 发展心理学 / 第2版
主编: 马莹 副主编: 刘爱书 王群
13. 社会心理学 / 第2版
主审: 李建明 主编: 苑杰 副主编: 杨小丽 梁立夫

14. 变态心理学 / 第2版

主编: 刘新民 副主编: 杨甫德 程灶火 朱金富

15. 健康心理学 / 第2版

主编: 钱明 副主编: 张颖 沈晓红

16. 心身医学 / 第2版

主审: 姜乾金 主编: 潘芳 吉峰 副主编: 余琳 方力群

17. 心理治疗 / 第2版

主编: 胡佩诚 副主编: 郭丽 李英 赵旭东

18. 咨询心理学 / 第2版

主编: 杨凤池 副主编: 张曼华 刘传新

19. 心理健康教育 / 第2版

主编: 孙宏伟 副主编: 唐峥华 冯正直 郑爱明

20. 行为医学 / 第2版

主审: 陈力 主编: 韦波 副主编: 张作记

21. 中医心理学 / 第2版

主审: 董湘玉 主编: 庄田畋 副主编: 王玉花 张丽萍

22. 管理心理学

主编: 崔光成 副主编: 吴均林 梁瑞琼

23. 教育心理学

主编: 乔建中 副主编: 林榕发 林大熙 张艳萍

24. 员工心理援助教程

主编: 洪炜 副主编: 解亚宁 刘伟 傅文清

25. 性心理学

主审: 邓明显 主编: 李荐中 邱鸿钟 副主编: 王翔南 许华山

全国高等学校本科应用心理学专业教材 第二届评审委员会

主任委员 杜文东

副主任委员 姚树桥 洪 炜 崔光成

委 员 (按姓氏笔画排序)

马 莹	方 方	王 伟	王效道	邓明昱
韦 波	乔建中	刘新民	吉 峰	孙宏伟
朱金富	何金彩	吴均林	李功迎	李建明
杨小丽	杨凤池	杨艳杰	邱鸿钟	陈 力
陈福国	周爱保	林大熙	罗正理	苗丹民
姚应水	姜乾金	胡佩诚	徐 斌	郭本禹
郭秀艳	钱 明	傅文清	董湘玉	解亚宁
潘 芳	戴秀英			

再版前言

本书再版时仍遵循了健康心理学的概念,延用了原版书的框架。

新增第十二章“睡眠”;合并两章,将原版书的第二章和第四章合并为“健康行为与行为改变”一章;拆分三章,将原版书的第六章“应激与应对”拆分为“应激”和“应对与应激管理”两章,将原版书的第十五章“病人行为和医患关系”拆分为“患者行为”和“医患关系”两章,将原版书的第十六章“特殊人群”拆分为“女性行为与健康”和“儿童与老年人”两章。

本书根据近5年来健康心理学的发展和教学需要,汲取各方意见和建议,订正了所发现的原版书中的一些错误,调整了部分章节,新增部分内容、课后复习题和图片,另外,还制作了教学指导用的电子资料供教学和学习。尽管我们竭尽所能,但仍难免错误的发生,望各位同道和读者谅解并指正。

本书保留了原版中的大多数编者,并增加了新人,感谢他们为本书的编写和出版所做的贡献;还要感谢各位著者所在单位和出版社给予的大力支持,感谢教材评审委员会给予的专业指导;更应感谢著者家人们的配合和体谅。同时,也非常遗憾没有能与范学胜、孙越异和朱祝生老师继续合作,谨对他们为本书所做的奉献深表谢意。

钱 明

2013年3月



目 录

第一章 绪论	1
第一节 概念、任务和相关学科	1
一、概念	2
二、研究任务	2
三、相关学科	2
第二节 简史	4
一、古代健康心理学思想	4
二、健康心理学的出现与发展	4
第三节 健康及其行为的评估	8
一、健康评估工具	8
二、生命质量评估工具	9
第二章 生物学基础——神经、内分泌、免疫	10
第一节 神经系统	10
一、神经细胞及其信息传递	10
二、神经系统的主要结构	11
三、神经系统对内脏活动的调控	13
第二节 内分泌系统	16
一、激素	17
二、内分泌的调控作用	18
第三节 免疫系统	19
一、免疫系统的结构	19
二、免疫系统的功能	20
第四节 神经-内分泌与免疫系统间的相互影响	20
一、神经-内分泌系统对免疫系统的影响	20
二、免疫系统对神经-内分泌系统的影响	22
三、神经-内分泌-免疫环路	22
四、心理社会因素对神经-内分泌-免疫的影响	23

第三章 健康行为与行为改变	25
第一节 健康行为与健康信念	25
一、概述	25
二、健康信念及其影响因素	26
第二节 动机与行为	29
一、控制源和健康控制源理论	29
二、归因理论和应用	30
三、自我效能理论和应用	31
第三节 认知理论	33
一、健康信念模型	33
二、理性行动/计划行为理论	35
第四节 行为转变的阶段理论	36
一、跨理论模型	36
二、健康行动进程理论	39
三、预警采用进程理论	40
第五节 支持性心理治疗	41
一、基本方法	42
二、注意事项	42
第六节 行为治疗	43
一、奖励与惩罚结合,矫正不良行为	44
二、自我调整法	44
三、示范法	44
第七节 认知治疗	45
一、理性-情绪疗法	45
二、贝克的认知转变法	47
三、促进态度与信念转变	48
第八节 来访者中心疗法	50
一、概述	50
二、操作	50
第四章 中国文化中的健康心理学元素	53
第一节 养生观	53
一、历代养生理论	53
二、七情与养生	55
三、迷信、忌讳、巫术及其批判	57
第二节 中国文化中的健康促进理论和原则	58
一、“天地与我并生,而万物与我为一”模式	58
二、道德修养和中庸之道模式	59

三、整体模式	59
四、性命全修模式	60
五、明心见性模式	60
六、个体与自然环境和谐模式	61
第三节 《内经》蕴含的健康心理学理论与原则	61
一、《内经》蕴含的健康心理学理论	62
二、《内经》中的健康标准	63
三、健康促进原则	63
第四节 养生保健的原则和方法	64
一、基本原则	64
二、常用方法	66
第五章 应激	70
第一节 应激概述	70
一、什么是应激	70
二、应激的种类	71
三、应激源	72
四、应激的反应及与健康的关系	75
第二节 应激的理论	76
一、生物应激理论	76
二、社会应激理论	78
三、心理应激理论	79
第三节 中介因素	79
一、人口学因素	79
二、认知评价	80
三、社会支持	82
四、人格	84
第六章 应对与应激管理	88
第一节 应对	88
一、什么是应对	88
二、应对的分类	91
三、心理防御机制	94
四、应对与健康的关系	95
第二节 应激管理	96
一、应激的系统管理模型	96
二、常用的应激管理技术	96

第七章 环境与健康	100
第一节 家庭环境与健康	100
一、家庭与健康关系概述	100
二、家庭应激与应对	101
三、家庭与健康行为	103
第二节 学校环境与健康	104
一、学校与健康关系概述	104
二、学校应激与应对	105
三、学校与健康行为	107
第三节 职业环境与健康	108
一、职业与健康关系概述	108
二、职业倦怠	108
三、职业生涯发展	109
第四节 社会环境与健康	111
一、社会分层与健康行为	111
二、社会变迁与健康行为	112
三、自然环境与健康行为	113
第八章 饮食和饮食行为	115
第一节 饮食	115
一、食品与健康	115
二、饮食行为与健康	115
第二节 影响饮食的因素	116
一、压力与情绪	116
二、学习和认知因素	117
三、饮食的文化差异	118
四、家庭影响	120
五、体型和身体满意度	120
六、进餐情境及食物相关的因素	121
第三节 肥胖和肥胖症	121
一、什么是肥胖和肥胖症	121
二、肥胖的机理	123
三、肥胖预防和治疗	124
第四节 进食障碍	126
一、神经性厌食症	126
二、神经性贪食症	127
三、进食障碍的病因	127
四、进食障碍的预防和治疗	128

第九章 成瘾行为	129
第一节 烟草与吸烟	129
一、烟草的历史与传播	129
二、烟草与健康	130
三、心理社会观点	132
四、戒烟	133
第二节 酒精与酗酒	136
一、酒精与人类	136
二、酗酒与健康	138
三、酗酒的心理学观点	140
四、控制饮酒	140
第三节 网络与网络成瘾	142
一、什么是网络成瘾综合征	142
二、心理社会因素	144
三、治疗与预防	144
第十章 锻炼与休闲	146
第一节 锻炼及其意义	146
一、什么是锻炼	146
二、锻炼的益处	147
第二节 锻炼与疾病	148
一、锻炼的预防和康复作用	148
二、锻炼原则	150
第三节 促进锻炼	151
一、影响锻炼的因素	151
二、锻炼生活方式的培养	152
第四节 休闲	154
一、休闲和休闲方式	154
二、休闲与健康	155
三、学会休闲	155
第十一章 性行为与艾滋病	158
第一节 性行为与性传播疾病	158
一、性与性行为	158
二、性取向	160
三、性传播疾病	162
第二节 艾滋病与性行为	163
一、概述	163

二、心理社会因素的影响	165
第三节 艾滋病的心理行为干预	168
一、行为预防	169
二、心理治疗和心理支持	170
第十二章 睡眠	173
第一节 睡眠与梦	173
一、睡眠周期与理想睡眠	173
二、睡眠的生理与心理意义	174
三、梦	176
四、睡眠障碍	178
第二节 睡眠剥夺与健康	180
一、原因	181
二、睡眠剥夺对心身和社会的影响	181
三、睡眠剥夺的心理干预	183
第三节 失眠症	184
一、类型	185
二、原因	185
三、心理干预	186
第十三章 慢性疾病	189
第一节 心血管疾病	189
一、原发性高血压	189
二、冠心病	190
三、脑卒中	193
四、心脏介入手术后的心理问题	193
五、病程中的心理问题	195
六、健康促进与心理干预	196
第二节 糖尿病	198
一、行为危险因素	199
二、健康促进与心理干预	200
第十四章 癌症	203
第一节 病因:心理社会因素	203
一、心理社会因素	203
二、心理社会因素致病机制	208
第二节 癌症对患者的心理冲击	209
第三节 癌症的预防	210

一、预防	210
二、行为转变与健康促进	211
三、癌症的社区健康教育	212
第四节 心理干预	213
一、干预原则	213
二、干预方法	213
第十五章 疼痛	216
第一节 疼痛概述	216
一、什么是疼痛	216
二、急性和慢性疼痛	217
三、疼痛的临床意义	217
第二节 疼痛的生理基础和理论	218
一、疼痛的生理学基础	218
二、疼痛理论	218
第三节 疼痛的测量	221
一、莫克吉尔疼痛问卷	221
二、简明疼痛量表 (Brief Pain Inventory, BPI)	221
三、描述及类比法	221
第四节 疼痛的心理社会影响因素和心理干预	222
一、疼痛的心理社会影响因素	222
二、心理干预	227
第十六章 患者行为	229
第一节 患者及患者心理	229
一、患者与患者角色	229
二、患者心理需要	230
三、疾病进程与心理干预	230
四、患者角色障碍和干预	231
第二节 求医行为	233
一、求医行为的类型	233
二、影响求医行为的因素	233
三、筛查、体检、免疫接种与健康管理	234
第三节 遵医行为	235
一、遵医行为	236
二、影响遵医行为的因素	236
三、提高患者的遵医行为	238

第十七章 医患关系	240
第一节 医患关系与医生角色	240
一、医患关系	240
二、医生角色	241
第二节 医患关系模式和沟通影响因素	243
一、医患关系的模式	243
二、医患沟通的影响因素	245
第三节 医患沟通的改善	246
一、提高沟通技能	246
二、改善患者心理	251
三、提供良好医疗大环境	251
四、避免医疗纠纷	251
第十八章 女性行为与健康	253
第一节 健康的性别差异和原因	253
一、寿命和死因的性别差异	253
二、健康性别差异的心理社会因素	253
第二节 女性生殖健康	257
一、青春期与月经	258
二、流产与避孕	259
三、妊娠与分娩	260
四、更年期	261
第三节 女性疾病	262
一、乳腺癌	262
二、宫颈癌	263
三、心血管疾病	264
第十九章 儿童与老年人	267
第一节 儿童	267
一、培养健康行为	267
二、防止意外伤害	270
第二节 儿童疾病行为	271
一、支气管哮喘	271
二、儿童糖尿病	272
三、住院和面对死亡	273
第三节 老年健康心理学	274
一、促进健康	274
二、提高看护质量	275

第四节 死亡与临终关怀.....	276
一、死亡和死亡原因	276
二、临终与临终关怀	276
三、临终关怀	278
参考文献.....	281
中英文名词对照索引.....	282