

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

Behavioral
Medicine



行为医学

主 审/陈 力
主 编/韦 波
副主编/张作记



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

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

Behavioral
Medicine

第2版

行为医学

主 审 陈 力 (哈尔滨医科大学)

主 编 韦 波 (广西医科大学)

副主编 张作记 (济宁医学院)

编 者

(以姓氏笔画为序)

韦 波 (广西医科大学)

冯 坤 (清华大学玉泉医院)

吉 峰 (济宁医学院)

曲海英 (滨州医学院)

刘破资 (清华大学玉泉医院)

杨 闯 (温州医科大学)

吴大兴 (中南大学湘雅二医院)

吴均林 (华中科技大学同济医学院)

汪 凯 (安徽医科大学)

宋雪佳 (哈尔滨医科大学)

张东军 (新乡医学院)

张作记 (济宁医学院)

张聪沛 (齐齐哈尔医学院)

陈 力 (哈尔滨医科大学)

郑 铮 (南京中医药大学)

唐云翔 (第二军医大学)

唐峥华 (广西医科大学)

梁立夫 (天津医科大学)

程乐森 (山东潍坊医学院)

秘 书 聂光辉 (广西医科大学)

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

行为医学 / 韦波主编. —2 版. —北京: 人民卫生出版社, 2013.3

ISBN 978-7-117-17162-5

I. ①行… II. ①韦… III. ①行为医学—高等学校—教材 IV. ①R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 064670 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!

行 为 医 学

第 2 版

主 编: 韦 波

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: 三河市富华印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 15

字 数: 374 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 2 次印刷)

标准书号: ISBN 978-7-117-17162-5/R · 17163

定价(含光盘): 28.00 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: 邓明昱 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			



前 言

根据 2012 年 4 月全国高等学校应用心理学专业教材评审委员会二届二次会议，暨应用心理学专业第二轮规划教材主编人会议的会议精神，我们编写了《行为医学》。本书的编写是围绕应用心理学专业本科生和医学各专业本科生的培养目标进行的，努力体现教育部提出的普通高等教育教材的思想性、科学性、先进性、启发性和适用性。

行为医学是一门行为科学与医学相结合的新兴的交叉性学科，它是随着经济社会的发展、医学模式的转变以及人民健康意识的觉醒而逐渐发展壮大起来的一门科学，它倡导“心理健康是健康的灵魂，行为健康是健康的基石”、“行为决定健康——更决定未来医学走向”的新理念。如今，这一理念正逐渐成为大众健康生活的准则。

为了体现行为医学的新进展和应用心理学专业的特点，本教材的全体编者查阅了近年来国内外有关的著作、教材和文献，根据“构思严谨，重点突出，内容新颖，资料翔实”的原则进行编写，在编写过程中，以行为医学的“基本理论，基本知识和基本技能”为脉络，力求层次清晰地反映出医学领域行为科学的基本内容和前沿进展，在编写策划上选择了国内各医学院校比较熟悉的框架体系，在内容上进行了调整和充实，坚持通俗、适用和丰富的基本特色，以有利于教师讲授和便于学生自学为编写要旨。全书总共 12 章，绪论至第四章主要介绍行为医学的基本概念、基本理论，第五章至第十章介绍行为与健康、疾病的关系，以及行为障碍、医患行为、保健行为、社区卫生服务行为，第十一章是介绍心理行为评估，第十二章介绍行为医学有关的治疗技术。各校可根据教学时数和专业特点，选择恰当的内容开展教学。教材也为应用心理学专业本科生和医学生提供了一定的自学内容，使对行为医学感兴趣的学生有一个扩大知识面的空间。此外，与本教材配套，同时还出版有《行为医学学习指导与习题集》，供同学们使用。

本教材的策划和编写，得到了教材主审、哈尔滨医科大学陈力教授的大力支持和帮助，陈力教授主编的《医学行为学》教材的精髓在本教材中得到了延伸，为此表示诚挚的感谢！

参加本教材编写的老师们均是我国“行为医学”教学、科研或临床第一线的专家学者，为编写本教材做了很大的努力，并召开了两次编写会议，对稿件进行了认真的互审、互校，

尽管如此,本教材仍难免存在各种缺陷或不足,为此,我们诚恳地希望使用本教材的老师 and 同学们提出宝贵的意见,以期不断提高教材的编写水平。

在本教材的编写过程中得到了广西医科大学、中南大学湘雅医学院、清华大学、济宁医学院、哈尔滨医科大学、华中科技大学等院校的领导、同仁们的关心、指导和支持,在此深表谢忱。

韦 波

2013 年 2 月



目

录

第一章 绪论	1
第一节 行为医学概述	1
一、行为医学的基本概念	1
二、行为医学的学科定位	3
三、行为医学与其他相关学科	4
第二节 行为医学的发展简史与展望	7
一、行为医学的发展简史	7
二、我国行为医学的现状与发展	11
第三节 行为医学的研究	12
一、行为医学的研究对象与研究任务	13
二、行为医学的研究方法和研究步骤	14
第二章 行为医学的基本理论	17
第一节 行为主义心理学理论	17
一、条件反射理论	17
二、社会认知学习理论	20
三、交互抑制和系统脱敏理论	21
第二节 健康行为改变理论	22
一、健康信念理论	22
二、行为分阶段转变理论	23
三、知-信-行理论	24
四、合理行为/计划行为理论	25
第三节 认知理论	27
一、埃利斯的理性情绪行为理论	27
二、贝克的认知疗法理论	28
三、自我指导训练	29
第四节 人本主义理论	30
一、马斯洛的需要层次与自我实现理论	30
二、罗杰斯的“以人为中心”与自我理论	33
第五节 内脏学习理论和心身相关理论	34

一、内脏学习理论·····	34
二、心身相关理论·····	34
第三章 人类行为的生物学基础与社会化·····	36
第一节 人类行为的生物学基础·····	36
一、遗传与人类行为·····	36
二、大脑与人类行为·····	37
三、神经递质与人类行为·····	39
第二节 人类行为的发展·····	40
一、各年龄段行为特点·····	41
二、男女行为的特点及差异·····	45
第三节 人类行为的社会学基础·····	47
一、人类行为的社会化·····	47
二、社会控制·····	50
第四章 人类的本能行为·····	53
第一节 摄食行为·····	53
一、摄食行为的遗传机制·····	53
二、摄食行为的意义·····	54
三、摄食行为的基本模式·····	55
第二节 性行为·····	56
一、性行为的心理学基础与生理机制·····	56
二、男女性行为的差异·····	58
第三节 睡眠·····	60
一、睡眠机制·····	60
二、睡眠的特征·····	61
三、睡眠的功能和梦的学说·····	63
四、睡眠行为·····	64
第四节 攻击与自我防御行为·····	65
一、攻击行为·····	65
二、自我防御行为·····	66
第五章 行为与健康·····	68
第一节 健康与亚健康·····	68
一、健康与健康行为·····	68
二、亚健康状态与健康危险行为·····	72
第二节 生活方式与健康·····	73
一、生活方式与健康期望寿命·····	73
二、健康的生活方式·····	75
第三节 行为健康咨询·····	80

一、行为健康咨询的概念	80
二、行为健康咨询的内容	80
三、行为健康咨询的方式	81
四、行为健康咨询的程序	82

第六章 行为与疾病 84

第一节 不良行为习惯 84

一、习惯的概述	84
二、不良行为习惯	87

第二节 不良饮食习惯与疾病 88

一、常见的不良饮食习惯	88
二、不良饮食习惯与疾病	90
三、不良饮食习惯的干预	91

第三节 运动缺乏与疾病 92

一、运动缺乏概述	92
二、运动缺乏对健康的危害	92
三、运动缺乏的干预	93

第四节 吸烟与疾病 93

一、吸烟的危害	93
二、如何减少吸烟的危害	94

第五节 不良睡眠习惯与疾病 94

一、睡眠的作用	94
二、常见的不良睡眠习惯	95
三、良好睡眠的培养	96

第七章 常见行为障碍 97

第一节 成瘾行为 97

一、成瘾行为的定义与分类	97
二、精神活性物质成瘾	98
三、酒精成瘾	100
四、赌博成瘾	102
五、网络成瘾	103

第二节 暴力行为 104

一、概述	105
二、暴力行为的成因	107
三、暴力行为的风险预测	108
四、暴力行为的干预	109

第三节 自杀行为 110

一、概述	110
二、自杀的流行病学研究	111

三、影响自杀的因素	112
四、自杀的检查与评估	114
五、自杀的预防和干预技术	116
第四节 性行为障碍	117
一、性功能障碍	117
二、性心理障碍	118
三、性病与性病防治	121
第五节 异常进食行为	121
一、神经性厌食	121
二、神经性贪食	123
三、神经性呕吐	124
四、肥胖症	125
五、其他异常进食行为	126
第八章 医患行为	127
第一节 患者角色与行为	127
一、患者角色	127
二、患者行为	129
第二节 就医行为与遵医行为	132
一、就医行为	132
二、遵医行为	133
第三节 医患沟通与医患关系	135
一、医患沟通	135
二、医患关系	140
三、医患关系的调适	144
第九章 保健行为	146
第一节 保健行为的概述	146
一、保健的概念	146
二、保健行为的概念	146
第二节 保健行为的原理	148
一、心身统一学说	148
二、社会支持学说	148
三、知-信-行学说	149
四、健康信念模式	149
第三节 保健行为的内容	150
一、病因保健行为	150
二、临床前期保健行为	150
三、临床保健行为	151
第四节 个体保健行为	151

一、人格与保健行为·····	151
二、应对方式与保健行为·····	151
三、生活行为方式与保健行为·····	152
四、个人保健行为能力的培养·····	152
第五节 群体保健行为·····	153
一、群体和群体的行为特征·····	153
二、群体行为的干预·····	155
三、几种特定群体的保健行为·····	155
第六节 保健行为咨询·····	158
一、保健行为咨询的概念·····	158
二、保健行为咨询的内容·····	158
三、行为保健咨询的形式·····	159
第十章 社区卫生服务行为 ·····	160
第一节 社区卫生服务概述·····	160
一、社区卫生服务的基本概念·····	160
二、行为医学在社区卫生服务中的地位和作用·····	164
三、行为医学是全科医学知识体系的核心内容·····	164
四、行为医学促进社会健康道德规范·····	165
第二节 社区卫生服务行为·····	165
一、行为流行病学与社区诊断·····	165
二、社区健康促进·····	166
三、行为干预与社区慢性病防治·····	167
第三节 社区保健行为·····	167
一、社区保健行为概述·····	167
二、社区健康及其影响因素·····	168
第四节 社区行为干预·····	169
一、社区行为干预基本方法·····	169
二、不同社区人群的行为干预策略·····	169
第十一章 心理行为评估 ·····	172
第一节 心理行为评估的概述·····	172
一、心理行为评估的概念·····	172
二、心理行为评估的方法·····	174
三、心理行为评估的样本、标准情景和量化描述·····	177
四、心理行为评估的常模、信度和效度·····	178
五、心理行为评估的评价·····	179
第二节 心理评估与常用心理评估量表·····	180
一、心理评估概述·····	180
二、智力测验·····	180

三、能力倾向测验·····	182
四、成就测验·····	182
五、人格测验·····	183
第三节 行为评估与常用的行为评估量表·····	186
一、行为评估概述·····	186
二、功能性行为评估的步骤·····	187
三、功能性行为评估的方法·····	187
四、神经行为功能综合评定·····	188
五、行为类型评定·····	189
六、儿童行为评定·····	190
第十二章 行为医学有关的治疗技术·····	192
第一节 行为治疗概述·····	192
一、行为治疗的概念·····	192
二、行为治疗的基本原则·····	192
三、行为治疗的基本原理·····	193
四、行为治疗的适应范围·····	194
第二节 行为治疗的共同特征与实施程序·····	195
一、行为治疗技术的共同特征·····	195
二、行为治疗的步骤·····	195
第三节 行为医学治疗技术的分类介绍·····	196
一、系统脱敏法·····	196
二、冲击疗法·····	198
三、厌恶疗法·····	200
四、放松训练法·····	201
五、强化疗法·····	205
六、模仿法·····	206
七、生物反馈疗法·····	207
八、催眠与暗示疗法·····	209
九、埃利斯的理性情绪行为疗法·····	212
十、贝克的认知疗法·····	216
十一、自我指导训练疗法·····	217
参考文献·····	219
中英文名词对照索引·····	221



第一章

绪论

人类的衣食住行、学习工作、人际交往，都是由人的行为和健康所支撑的。科学研究证实：目前人类 46.7% 的疾病均与自身的生活习惯、行为方式等密切相关，不良的心理、行为因素已成为除生物、社会和自然因素外，导致疾病的重要因素。行为医学就是一门研究行为因素与健康 and 疾病的相互作用及其规律的新兴科学，它应时代而诞生，发展迅速；其研究成果不断推动着医学事业的发展。那么，什么是行为医学呢？行为医学主要研究些什么内容？其与医学、心理学的关系如何？它为什么会在我国心理学教育中产生和发展？它的过去、现在、将来是怎样的景象？所有这些问题，将在本章中进行分析作答。

第一节 行为医学概述

一、行为医学的基本概念

（一）定义

行为医学是行为科学与医学相结合而发展起来的一门新兴的交叉性学科。从字面上看，可以理解它为研究人类行为的医学。但其具体定义，学术界有着争议。

人类行为(human behavior)是人类心理活动的物化或外在表现，受人的心理活动的支配，具有心理基础。同时，它也是在人的本能活动的基础上发展起来的，具有生物性；是在社会环境和社会发展的过程中形成的，具有社会性。认识和把握人的行为离不开心理，但行为并不完全等同于心理。在各种心理学流派上，行为具有不同的意义：行为心理学派把行为定义为人或动物对环境刺激的反应；格式塔心理学家勒温(Lewin K)则把人的行为看成是人与环境相互作用的结果。西方学者大多赞成勒温的行为定义，并认为人类的行为可以因时、因地、因所处环境和个体的身心状况不同而表现为不同的反应。目前学者们给人类行为下的定义是：人类为了维持个体的生存和种族的延续，在适应不断变化的复杂环境时所作出的反应。

人类的行为丰富多变，其基本单元是动作，所有行为都是由一连串的动作组成的，而人的一生就是由各种行为链组成的，人的行为是人的生命活动的表现，生命不息，人的行为就不会停止。其主要表现为语言活动和操作活动，随着社会的发展、科学技术的进步，人们的生活方式和行为方式也在相应地发生着变化。

行为科学(behavioral sciences)就是指运用科学的方法，研究自然和社会环境中人类行

为规律的学科群。它是近代新兴的学科。人类行为的研究需要涉及十分广泛的学科知识,如解剖学、生理学、心理学、医学、社会学、人类学、文化学、经济学、语言学、法律学和政治学等,因此行为科学是一门跨学科的学科群。其英文词尾之所以用复数,就表明它作为一个学科群的特点。行为科学有许多分支,行为医学就是它在国际上受到广泛重视的分支学科之一。

行为医学是专门研究人类行为的发生、进化和发展,正常和异常行为的特征以及预防和矫正异常行为的科学。它主要关注与健康、疾病相关的行为,包括健康行为、常态行为、反常行为、健康危险行为、健康促进行为、患病后行为,等等。由于各学派的研究角度不同,对行为医学所下的定义也不一样,这些不同的定义多存在着一定的片面性与偏激性,较难准确地表达行为医学的整体含义。一直到20世纪70年代后期,美国一批行为主义者、实验心理学家、临床医生以及其他行为科学家,在耶鲁大学召开了第一届国际行为医学大会,正式宣布创立行为医学,并在会议上对行为医学的概念和研究方向进行了讨论,一致同意确定如下定义:

行为医学(behavioral medicine)是研究和发展关于行为科学中与健康和疾病有关的知识和技术,并把这些知识和技术应用于疾病的诊断、防治和康复的一门多学科交叉的科学。

具体地说,行为医学是研究与人的行为有关的一切知识和技术,从行为入手,来揭示人的生命活动、健康与疾病的本质、规律,探索诊断、治疗、预防疾病、增进健康的学科。从应用科学的角度看,行为医学是研究人类的各种问题行为、不良习惯行为、社会适应不良等,以及由这些行为所导致的人类疾病和健康问题的一门新兴的交叉性学科。

这个定义被行为科学和生物医学学派广泛接受,使用至今。通过这个定义,我们可以了解到,行为医学是综合行为科学与生物医学有关的各个学科的知识和技术,如医学、营养学、心理学、社会学、流行病学、人类学、教育学等方面的知识,来研究解决人类疾病和健康等问题的一门学科。

(二) 行为医学的意义

随着生物医学模式向生物-心理-社会医学模式的迅速转变,人们越来越关注心理行为因素对生命和健康的影响。目前越来越多的研究证实:人的不良行为是导致疾病的重要因素。据资料统计,现代疾病谱中约70%与不良行为有关;全球每年约有250万人死于与吸烟有关的疾病;在我国人口的死因中,约有40%是由于不良的生活方式和行为引起的疾病所致。同时,研究还证实:行为因素不仅是致病条件,还可以预防和治疗疾病,即可以通过调整人的行为和生活方式,从而预防疾病的发生,提高健康水平。这些研究发现的结果,从生物学角度难以解释其机制,从心理学和社会学角度也不易完全解释其机制,因此探讨行为与健康 and 疾病之间的关系及其机制问题,以及应用行为医学的知识来保健、防病治病的学科也就应运而生。

行为医学认为,不仅疾病有各种各样的行为表现,更重要的是人的行为对健康状况有着巨大的影响。只要掌握了有关行为改变的原因,就有可能实现对行为的控制,进而起到改变人的健康状况的作用。行为医学从人的外在行为入手,力图通过改变行为而达到防病治病、强身健体的目的。行为医学强调人类疾病不仅仅是细胞、组织、器官的病理过程,也是人与自然、心理和社会环境相互作用的一种表现。在病因方面,既重视社会心理应激因素的作用,也重视不健康的习惯行为和不良行为方式的致病作用。在病理方面,重视分析与健康和疾病有关的病理心理行为过程。在治疗方面,既重视药物和手术等躯体治疗手段,