

招警考试心理百科知识：健康心理学 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E6_8B_9B_E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_19555.htm 健康心理学是运用心理学知识和技术探讨和解决有关保持或促进人类健康、预防和治疗躯体疾病的心理学分支。它主要研究心理学在矫正影响人类健康或导致疾病的某些不良行为，尤其是在预防不良行为与各种疾病发生中所应发挥的特殊功能；探求运用心理学知识改进医疗与护理制度，建立合理的保健措施，节省医疗保健费用和减少社会损失的途径，以及对有关的卫生决策提出建议。在一定意义上说，它是心理学与预防医学相结合的产物。健康心理学与临床心理学的一个主要区别在于，前者的中心任务是探讨有关躯体疾病的心理学问题，着力于人类健康的维护，而不是疾病的治疗。在这一点上，健康心理学同中国传统医学所强调的“不治已病，治未病”和“防病于未然”的主张有相通之处。健康心理学作为一门学科形成于20世纪70年代后期，并首先受到预防医学界的重视。它是在医学由生物-医学模式向生物-心理-社会-医学模式转化的形势下出现的。美国从节约医疗保健经费开支与降低发病率的目的出发，率先开始了对健康心理学的研究。1976年，美国心理学会讨论了心理学在人类健康中的重要作用，除了强调心理学在心理卫生中的作用外，还指出心理学应当研究有损人类健康或导致疾患的心理与社会行为因素，探讨预防和矫正不良行为以及帮助人们学会应付心理社会的紧张刺激。随后，成立了一个由心理学家组成的健康研究小组，并在此基础上，于1978年8月正式成立了健康心理学分支，成为美国心

理学会的第38分支，并创办了《健康心理学》和《行为医学杂志》。由于健康心理学的研究及其工作实践与人类健康的各种问题紧密相联，甚至直接关系到社会的进步与个人的幸福，所以它在建立后的短短几年里就获得了迅速的发展。如今在欧洲不仅已成立欧洲健康心理学会，比利时、联邦德国、英国、荷兰等许多国家也都建立了为数很多的国立健康心理学机构。近年来，澳大利亚政府和联邦政府直接提供研究资金开展健康行为和健康教育的工作。在南美和北美各国已制定出公众健康法规。一些发展中国家也已制定出有关计划。

健康心理学是在行为医学的基础上发展起来的。其主要任务是使心理学在行为医学和预防医学中发挥作用。它在理论研究和实际应用的过程中，综合运用了行为理论、程序学习、行为健康和条件反射的原理。它在疾病的防治、不良行为的矫正、生理功能障碍的康复、意外事故的减少、精神紧张的缓解，以及运动锻炼与健康教育的普及等方面，都获得了较为显著的成效；也对降低许多心身疾病，如对降低心血管病和癌症的发病率等起了重要作用。实践表明，健康心理学在与相关学科的协同合作的过程中，已经并将会越来越显示出其造福人类的重要作用。在美国，通过健康心理学家与各界人士的共同努力，青少年吸烟者的比率已明显下降，成人的吸烟率比20年前下降了12%，从而在一定程度上缓解了因吸烟致病致死的这一尖锐社会问题。健康心理学作为一门新兴学科正不断发展和逐步完善，它也面临着许多有待解决和探讨的问题。例如，如何在不同的科学中汲取有益于维护和促进人类健康的方法，手段，并与社会各有关方面进行有成效的合作，以实现为社会培训“健康人”（没有身体疾患，而且

有完整的生理心理状态与良好的社会适应能力)的目标；探寻和确定培养健康心理学家的正确途径与恰当标准；明确健康心理学家的工作内容、研究方向与职责权限，设置适当的工作机构并建立和健全相应的工作制度等等。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com