

作，大大降低了与生活紧张或行为模式有关的疾病的发病率，减少病人的住院日和医疗次数，从而节省了保健费用，减少了因病造成的生产上和社会上的损失。

(3) 增加了心理学工作者的培训内容

过去在医学部门工作的临床心理学工作者除有心理学的基本知识外，还受过精神病临床工作的训练。随着行为医学的发展，他们原有的知识和技术已不能应付行为医学工作的需要，即难以

用处理精神病的心理学知识和技术应付当前医疗工作中面临的一些问题，如怎样使糖尿病患者严格控制饮食和使用胰岛素，如何训练和控制内脏功能促使恢复健康，如何调动病人的积极情绪、消除紧张以增强机体的免疫能力等。所以，为行为医学服务的健康心理学工作者，除了具备临床心理学、社会心理学、实验心理学、生理心理学等知识外，还应掌握有关医学专业和其他行为科学的知识和技术。

第五讲 行为医学的研究任务和展望

中国科学院心理研究所 段淑贞

当前行为医学的任务主要是研究导致疾病的行为模式和对环境刺激的行为反应，其次是改善保健人员的行为和工作方法以便为病人提供更有有效的保健措施。研究内容大约有以下几个方面：

- (1) 从流行病学、社会学和人类学方面，研究探索社会文化对人类健康和疾病的影响。
- (2) 从社会心理学、生理心理学、人格评定和社会调查方面研究紧张的社会刺激引起的行为反应和情绪状态对健康的影响。
- (3) 发展行为诊断技术，包括心理生理评定法，如紧张状态的测定。
- (4) 遵守医疗保健制度和滥用药物的行为特征。
- (5) 区别健康行为、疾病行为和致病行为。
- (6) 比较行为的治疗（如生物反馈、松弛训练）与传统的心理治疗，并对其疗效进行评价。
- (7) 综合教育学、经济学和社会学等学科的知识，研究预防疾病和促进健康的行为方法。
- (8) 从行为治疗调节或控制内脏活动的途径去揭示大脑功能的复杂问题。

此外，近年来行为医学的研究虽已显示了行为因素对人类健康和疾病有明显影响，但这仅是初步的，问题并不那么简单，因为有研究发现，同样行为在不同条件下却产生了相反的效应，为

此必需对应激行为的强度、时间和后效作用进行详细研究。其次人们虽认为改善人民健康的措施应着重于有损健康的行为并培养利于预防疾病的行为，但工作也不容易，因为如吸烟、酗酒、多食和A型行为为较难改变，即使一时矫正也易重现，所以必须探索行为治疗疗效巩固的问题。再之，虽然多方面研究已证明，通过大脑起作用的心理因素会籍中枢神经、内分泌和免疫系统相互作用中介机制影响生理功能而致病，但真正决定行为因素导致某种疾病的特定机制尚有待进一步探讨。此外，积极因素，如社会支持、愉快情绪、对抗性条件反射、幽默诙谐行为，为什么有利于健康也需进行研究。

新兴的行为医学能否蓬勃发展并取得重大成果，将决定于行为科学和生物医学科学各学科间的配合协作。近年来，与行为医学有关的各学科的研究者们，纷纷进入医学的宽广领域，仔细观察并了解各种临床现象。为了提供治病防病的有效办法，他们积极学习新技术和其他学科的知识，以便相互交流经验，共同协作，不断发现并研究有关行为医学的理论和实践的重要课题。看来，各学科间的这种大力协作，必将迅速解决上述任务，进而促使这个新兴学科更快发展，结出丰硕的研究成果，为提高人类的健康水平作出重大贡献。

