

行为变化与健康心理学基础

行为理论模型

健康信念模型

- 感知健康问题的严重性
- 感知健康问题的可能性
- 被提醒需要采取行动

自我效能

- 过往的运动经历
- 替代性经验
- 反馈
- 生理状态评估
- 情感状态
- 假想经历

行为变化的转化理论模型（TTM）

变化阶段

- 无准备阶段
- 犹豫不决阶段
- 准备阶段
- 行动阶段
- 维持阶段

- 变化过程
- 自我效能
- 决策权衡

行为变化原则

操作性条件反射

- 先行条件
- 刺激控制
- 结果
  - 正强化：阳性刺激
  - 负强化：回避不良刺激
  - 惩罚：不良刺激
  - 消退：回避阳性刺激

塑造

观察学习

认知与行为

行为变化策略

刺激控制

书面协议与行为契约

认知行为技术

- 目标设定
- 反馈
  - 内部
  - 外部
- 决策
- 自我监督

执行基本策略