

借

继续教育本科系列教材

护理心理学

张银铃 雷 鹤 主编

HULI
XINLIXUE



第四军医大学出版社

继续教育本科系列教材

护 理 心 理 学

主 编 张银玲 雷 鹤

编 者 (以姓氏笔画为序)

付菊芳 付建芳 张银玲 张美霞

邵永聪 姚菊峰 曹宝花 雷 鹤

第四军医大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护理心理学/张银玲, 雷鹤主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2003. 12
继续教育本科系列教材
ISBN 7-81086-058-5

I. 护… II. ①张… ②雷… III. 护理学: 医学心理学—终生教育—教材
IV. R471

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 106651 号

护理心理学

主 编 张银玲 雷 鹤
责任编辑 土丽艳 韩文强
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路 17 号 (邮编: 710032)
电 话 029-3376765
传 真 029-3376764
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>
印 刷 西安力顺彩印有限责任公司
版 次 2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷
开 本 787×1092 1/16
印 张 11.75
字 数 220 千字
书 号 ISBN 7-81086-058-5/R·47
定 价 18.00 元

(版权所有 盗版必究)

前 言

在现代医学模式的深刻影响下,我国的护理心理学以前所未有的速度进入了一个快速发展时期,特别是在引进系统化整体护理的模式之后,护理心理学在我国的发展,从深度和广度上都更进了一步。护理工作者越来越重视将心理学理论知识和技术运用到护理理论研究和临床实践工作之中,心理护理已经成为现代系统化整体护理中不可或缺的一个重要部分。

《护理心理学》是我国护理教育的一门必修课,是现代护理学的重要组成部分之一。本书在编写过程中,制定了明确的指导思想:第一,有明确的目标定位。在组织内容编写的过程中,我们既考虑到了临床护士的培养目标和特点,又综合这门课的教学和学科发展的特点,力求在有限的时间内,最大限度地为学生提供丰富的护理心理学知识,以充分体现护理心理学的教育价值。第二,突出“实用性”的取材原则。该书在保证教材的思想性和科学性的前提下,突出强调内容的实用性,也就是强调教材内容对护理工作实践的指导意义,力求达到护理心理学理论知识与临床护理实践的紧密结合。第三,在编写形式上,力求做到图文并茂,以增添学生的学习兴趣。

本教材共分十三章,主要涉及普通心理学的知识和临床护理心理学的知识。第一章绪论;第二至四章为基础心理学知识,为学生更好地理解后面的内容打下基础;第五章心理社会因素与心理健康,主要介绍心理健康的知识以及心理因素与健康 and 疾病的关系;第六、七章心理测验和心理治疗,主要目的是要学生掌握心理干预理论及技术;第八至十三章为病人心理护理的内容,重点阐述心身疾病、常见临床心理障碍、心理护理的程序及方法、病人的心理需求及心理护理的方法,还简要介绍了平战时军人的心理卫生问题。在编写过程中,所有编写人员都努力按预定的指导思想编写,以求充分反映现代护理学的发展趋势,并适合我国护理专业教学的要求。然而,由于编者的水平有限,能否达到编写的目标,还有待于在实践中检验。书中的不足及谬误之处,恳请批评、指正。

本书在编写过程中,参阅了大量的国内外文献,也得到了各级领导的鼎力支持,在此深表感谢。

张银玲 雷 鹤

2003年11月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 护理心理学及任务	1
第二节 护理心理学的研究方法	3
第三节 护理心理学的发展	6
第四节 护理心理学的意义	8
第二章 认知过程	9
第一节 感觉和知觉	9
第二节 记忆	15
第三节 思维	20
第四节 注意	24
第三章 情绪与情感	28
第一节 情绪与情感的概述	28
第二节 情绪和情感的分类	30
第三节 表情动作	33
第四节 情绪和情感的功能	34
第五节 情绪理论	36
第四章 人 格	39
第一节 人格的组成成份	39
第二节 人格的形成与发展	48
第三节 人格理论	52
第五章 心理社会因素与心理健康	56
第一节 心理健康	56
第二节 挫折与适应	61
第三节 心理应激	65
第六章 心理测验	72
第一节 心理测验概述	72
第二节 智力测验	77
第三节 人格测验	82
第四节 临床常用量表	85
第七章 心理治疗	90
第一节 心理治疗概述	90
第二节 支持疗法	92
第三节 精神分析疗法	93

第四节	行为疗法	95
第五节	认知行为疗法	99
第六节	以人为中心的疗法	103
第七节	家庭治疗	105
第八章	心身疾病	108
第一节	心身疾病概述	108
第二节	与心身疾病有关的危险因素	110
第三节	心身疾病的诊断、防治与心理护理原则	113
第四节	常见心身疾病	114
第九章	患者的心理问题与心理需求	116
第一节	患者的一般心理问题	116
第二节	患者的心理需要	124
第十章	心理护理及其程序与方法	127
第一节	概述	127
第二节	患者角色、权力与义务	129
第三节	心理护理程序及方法	132
第十一章	患者的心理护理	137
第一节	门、急诊患者的心理特点与护理	137
第二节	儿科患者的心理特点与护理	138
第三节	ICU 患者的心理特点与护理	139
第四节	青年患者的心理特点与护理	141
第五节	老年患者的心理特点与护理	142
第六节	手术患者的心理特点与护理	144
第七节	慢性疾病患者的心理护理	147
第八节	急重症患者的心理特点与护理	148
第九节	临终患者的心理特点与护理	150
第十二章	平时时军人心理卫生	152
第一节	平时军人心理卫生	152
第二节	战时军人心理卫生	156
第三节	军人心理健康的维护	159
第十三章	临床心理障碍	163
第一节	认知过程障碍	163
第二节	智力障碍	169
第三节	人格障碍	170
第四节	性心理异常	171
第五节	神经症	172
	参考书目	182

第一章 绪 论

第一节 护理心理学及任务

一、心理学与护理心理学

(一) 心理学

心理学 (Psychology) 是研究心理现象发生、发展规律的一门科学。提到心理现象,人们总有一种神秘感。其实,心理现象就是我们生活中实实在在存在着的、为我们非常熟悉并随时会接触到、感受到的精神现象。

为了便于把握心理现象,心理学家将这些心理现象进行了科学的分类,从心理的动态性维度上划分,心理现象包括心理过程和个性心理。心理过程和个性心理二者又紧密联系在一起,一方面个性心理是在心理过程的基础上形成和发展,另一方面已经形成的个性心理又会影响心理过程。

心理过程是指一个人心理现象的动态过程。包括认知过程、情感过程和意志过程。认知过程是个体在实践活动中对信息的接收、编码、贮存、提取和使用的心理过程,它又包括感觉、知觉、记忆、思维、想象和注意等;情感过程是个体在实践活动中对事物态度的体验;意志过程是个体自觉地确定目的,并根据目的调节支配自身的行动,克服困难,去实现预定目标的过程。三者又相互联系、相互作用,构成个体有机统一的心理过程。

个性心理是一个人在社会生活实践中形成的、相对稳定的各种心理现象的总和。它包括个性倾向、个性特征和个性调控,其核心是自我意识。

个性倾向是推动人进行活动的动力系统。包括需要、动机、兴趣、理想、信念、价值观和世界观等;个性特征是个人身上经常表现出来的本质的稳定的心理特征。包括气质、性格和能力;个性调控是个人对自己心理和行为的控制和调节。

(二) 护理心理学

护理心理学 (Nursing psychology) 既是医学心理学的一大分支,又是护理学的重要组成部分。它是将护理学和心理学相结合,将心理学知识、心理学原理和方法等运用于现代护理领域而形成的一门新的应用学科。护理心理学主要研究在特定的社会生活条件下 (护理情境),个体心理现象及其活动规律,也就是研究如何用心理学的理论、方法和技术解决护理实践中的心理问题。

二、护理心理学的对象及任务

(一) 护理心理学的研究对象

护理心理学的研究对象是护理工作中心理问题,主要包括:护理者、护理对象的心理问题以及护理环境对他们心理的影响,即研究患者的心理活动规律及其相应的最佳心理护理措施,研究护理工作者的心理活动规律及护理环境对他们心理的影响。

(二) 护理心理学的研究任务

根据研究对象,护理心理学的研究任务主要包括以下几个方面的内容。

1. 研究一般心理活动规律和特殊心理活动的特点 首先,无论什么病,均会对患者的心理活动产生负面影响。例如,急性阑尾炎住院的患者会产生焦虑心理;临床上严重的疾病,如恶性肿瘤、重大意外伤害等常常会导致患者产生严重的心理障碍。

其次,不同年龄和性别的人群患病后的心理反应也各有差异。如年轻人住院大多担心前途、恋爱、婚姻问题,而中年人更多担心的是家庭的经济问题。另外,患者的社会背景、经济状况对其心理活动的变化也有影响,外科患者手术前、中、后的心理活动也各有差异。

再次,患者的心理因素对于其疾病的进程、疗效、疾病的预后以及患者本身的生活质量都会产生不同程度的影响。因此,研究被护理者一般心理活动规律和特殊心理活动的特点是更好地对其进行系统护理,促进患者早日康复的保证。

2. 研究护理人员的言行对被护理者的影响 良好的护患关系是心理护理顺利实施的保证,护理人员真挚的同情心、感人肺腑的语言、微笑的面容、娴熟的护理技艺等都会对患者心理产生正面影响,增强患者战胜疾病的信心和力量;反之亦然。

3. 研究其他群体对护理人员心理活动的影响 这些群体包括医生群体、患者群体、患者家属群体及护士周围的人群。护理人员工作时,面对的是生理和心理都受到伤害的人群,工作的性质要求护理人员要有奉献精神,要有一颗宽容、忍让之心,特别是在遇到患者或者患者亲属的误解时,要克制自己的情绪,耐心给予解释;在家庭有矛盾时,不能把情绪带到工作中,穿上工作服就要有一种责任感,在心理上把工作与家庭分开。长此以往,护理人员的心理就会受到影响。护理心理学也应研究护理人员的心理活动,使护理人员保持健康的心态,为患者提供高质量的心理护理。

4. 研究心理护理的干预理论和技术 护理教育的先驱弗·南丁格尔(Florence Nightingale)曾说:“人是多种多样的,由于社会职业、地位、民族、信仰、生活习惯和文化程度不同,所得的疾病与病情也不同,要使千差万别的人都能得到治疗或康复所需要的最佳身心状态,本身就是一项最精细的艺术。”护理心理学的研究任务之一就是这项艺术。如何运用心理治疗和心理咨询技术,改变患者错误的认知模式;如何运用积极的暗示使患者身体和心理进入积极的状态;如何激发患者树立战胜疾病的信心和勇气等,都是值得认真研究的问题。

5. 研究身心交互作用对身心健康的影响 大量的研究已经证明,人的心理活动对躯体生理活动会产生积极和消极两方面的影响,护理心理学必须深入研究这些影响,从而揭示疾病与心理因素之间的内在联系。只有掌握了这些联系,护士才能做到自觉采取适当的护理措施进行心理护理。

6. 研究护士的心理品质及其培养 护理工作是一项伟大而崇高的职业,从事护理工作

的人——护士必须具有优良的心理品质，如同情心、敏锐的观察力、准确的记忆力、精湛娴熟的护理技术、得体的仪表与语言等，这些都是完成护理工作必备的品质。对护士的心理品质和培养措施进行深入研究，才能有目的地培养出具有优良心理品质的护理工作者，也才能使“白衣天使”的形象更加高大。

第二节 护理心理学的研究方法

研究方法对于一门科学来说，其重要性是不言而喻的，如果能够了解护理心理学的研究方法，不仅有利于更好地认识护理心理学，了解护理心理学的规律，更重要的是能够增强护理工作者的科研意识，促进护理心理学的发展。

一、护理心理学研究的基本原则

护理心理学研究的对象是人，而人的生命是不可逆的。因此，在护理心理学研究过程中，对研究对象有损害的研究手段必须受到限制，研究措施必须谨慎周密，并恪守以下伦理学原则。

（一）无损被研究者身心健康的原则

心理学与医学都把人作为主要研究对象，医学的许多基础研究可以通过动物实验去完成，然后再引进到临床。但心理学研究却很难用动物的心理活动来解释人的心理现象，所以，护理心理学无论采用哪一种方法，最首要的一个原则就是要无损于被研究者的心身健康。在研究过程中，不能人为地对被研究者施以惊恐、忧伤等不良的情绪刺激。

（二）遵循被研究者主观意愿的原则

在护理心理学的研究过程中，常邀请患者、患者家属或者其他工作人员作为被研究者，对此，研究者不能采取强迫、命令等手段，必须奉行自愿配合的原则；另外，如果被研究者中途提出退出实验的要求，从维护被研究者个人权利的观点出发，研究者要尊重他们个人的选择。

（三）保护个人隐私的原则

在护理心理学研究的过程中，有些内容会涉及个体心理和行为的倾向，如个人的人生信仰、生活态度、价值取向等，其中大多数属于个人的隐私，并且是平时患者不对他人提起的。在实验中，被研究者为了与研究者的良好配合，把自己的隐私和盘托出。因此，研究者对收集到的个人资料，如患者的姓名、职业、病情及治疗过程等有责任实行严格的保密，这也是应遵循的职业道德。如果未经被研究者允许，不得将任何涉及其个人的原始研究资料公布于众，而且，研究者对被研究者的个人隐私，负有终身守密的义务。

二、护理心理学研究的具体方法和技术

当初，心理学之所以能最终脱离哲学思辨的范畴，成为一门独立的科学，就是得益于自然科学的研究方法在心理学领域中的应用。而今，护理心理学想要有所发展、有所创新，也必须重视研究方法。

(一) 观察法

观察法是通过有目的、有计划地观察被研究者的外部表现,研究其心理活动的一种方法。

观察法是一种最基本的研究方法,根据不同的划分标准,可分为不同的种类。

1. 从观察的时间上划分 可分为长期观察和定期观察。

长期观察:在比较长的日期内连续进行观察。

定期观察:按一定时期进行的观察。如每周观察 1、2 次,每次几小时,并以此限定一定的时期。

2. 从观察内容上分 可分为全面观察和重点观察。

全面观察:观察被研究者在一定时期内的全部心理表现。

重点观察:观察被研究者在某一方面的心理表现。

3. 从观察者的身份上划分 可分为参与性观察和非参与性观察。

参与性观察:观察者主动参与被研究者的活动,以被研究者的身份进行观察,但不干预被研究者的活动。

非参与性观察:观察者不参与被研究者的活动,以参观者的身份观察、记录被研究者的行为。

值得注意的是,无论是哪一种方式,原则上都不应该让被研究者发现自己是被别人观察的对象,以免影响观察的效果。

4. 从观察场所上分 可分为自然观察和情境观察。

自然观察:指观察者在自然场所里或不加任何控制的条件下,对被研究者的日常活动进行观察、记录,如身体的姿势、动作、面部表情和言语活动等。这样观察到的内容较真实。但由于影响个体活动的因素很多,因而,会影响对观察结果进行有系统的推论。

情境观察:又叫实验观察法,指观察者在人为安排的场所里对被研究者活动进行的观察。如在具有单向透视窗的房间,将一切可变因素予以控制,然后再观察个体的活动。在进行有关儿童行为、社会活动或动物等的观察时,多采用此种观察法。

观察法的优点有:用途广泛,方法简单易行,所收集的信息最直接、最丰富。由于观察过程一般不让被研究者知道,而且在完全自然的条件下进行,从而保证了被研究者心理表现的自然性,而不附加人为的影响,所得到的资料也较真实、可靠。

观察法的不足之处在于观察法对观察人员的条件要求较高,要求将所观察到的事物详实记录,不能加入个人的任何偏见,以防止他人对资料有错误的解释。其次,观察法只能了解被研究者的心理,而不能直接解释其发生的原因;再次,观察法只能被动地等待心理事实的发生,而不能主动地控制其发生,这在人力和时间上都易造成浪费。最后,观察法不适用于对患者态度和情感活动的观察,如失望、焦虑和抑郁等,而且观察到的行为可能是多种因素作用的结果,并常带有主观性和偶然性。

(二) 调查法

观察法了解的是研究对象的外显行为,而临床工作者更希望了解研究对象的内心体验或主观感受,这些常不能通过直接观察而得到。这时,可通过被研究者的内省来搜集资料,搜集内省资料最常用的方法就是调查法。调查法是以提出问题的形式搜集被研究者各种有关材

料来研究其心理的一种方法。实施时,虽然是以个人反应为主,但其目的是希望藉着众多个人的反应来分析推测团体的心理趋向。

1. 从调查目的来分 可分为一般调查和专题调查。

一般调查:了解某群体或个体的一般心理现象和行为表现;或搜集能说明心理、行为变化的有代表性的数据。

专题调查:就某专题对两个或两个以上群体或个体进行比较研究。

2. 从调查的格式上分 可分为结构性调查和非结构性调查。

结构性调查:指所调查的问题和被研究者的回答形式都以预先设计好的固定模式出现,以便于得出数量化的处理结果。如封闭式问卷,被研究者依据若干个固定答案作选择性回答,回答结果按统一标准计分。

非结构性调查:对所调查的问题允许被调查者自由回答,因而难以对结果作数量化处理。如开放式问卷,被调查者的回答没有任何选择范围,可随意回答。

3. 从调查方式上分 可分为问卷法、谈话法等。

问卷法是利用问卷来搜集资料的方法。如各种人格问卷或人格调查量表,这是临床心理学家们经常使用的一类纸笔测验,如“明尼苏达多相人格调查表”(MMPI)、Cattell 16种人格因素”(16PF)、“艾森克人格问卷”(EPQ)等。采用这些心理测量工具的调查,同测验法已无严格的界限。

谈话法是通过调查者与被调查者面对面的谈话方式而进行的调查。如要了解患者在进行某项特殊治疗或者检查前的心理反应,可以与患者进行面对面的交谈,以了解其焦虑水平、应对方式、对治疗的期待等。这种方法除了可以搜集到患者的自我报告资料外,还可以直接观察患者的外显行为,以弥补和验证患者的自我报告资料。但这种方法需要研究者投入较多的人力和时间。

调查法的优点:可以在最短的时间内获得被研究者的第一手资料,且节省人力、物力。其不足之处在于调查法只能对问题做初步的了解,且受被研究者回答问题的心态影响,这是研究者难以掌握的,因而易影响资料的真实性;另外,如果采用谈话法,需要调查者事先接受训练,调查也需要花费相当长的时间。

(三) 测验法

测验法是通过运用标准化的心理量表对被研究者的某些心理品质进行测定,以研究心理现象的一种方法。如评定个体的能力、态度、性格、成就和心理状态等心理特征。

心理测验是在实验心理学基础上形成并发展起来的一种测量工具,一个标准化的心理测验有较高的信度与效度,并且经过了数次的修订和实际应用的考验,已经成为最常用的研究手段。

1. 从测验内容上划分 可分为智力测验、能力倾向测验、创造性思维测验、成就测验、人格测验、兴趣测验和态度测验等。

2. 从测验材料上分 可分为文字测验和非文字测验。

文字测验:采用填空、是非、问答等文字性材料的测验题。

非文字测验:采用图形、符号、仪器、模型、工具等实验性材料的测验题,要求被研究者用操作形式作答。

特点：能数量化地反映人的心理发展水平和特点。但测验法的有效性在很大程度上取决于测验量表的可靠性，而各种测验量表尚在完善之中，对其结果不能视之绝对。而且一个测验工具的编制及运用，需要受过专业训练的人员参与，包括内容、结构、信度、效度、常模的建立等标准化过程。

（四）实验法

实验法是按研究目的控制或创设条件，以主动引起或改变被研究者的心理活动，从而进行研究的一种方法。

实验法是成效最大的一种方法，常被用于实验室或临床研究中。前三种研究方法主要在探讨对问题“是什么”的描述，而实验法除此目的外，进一步探求问题“为什么”的根源。如研究酒精浓度对速度判断的影响，或者照明度对阅读速度的影响等。

实验法主要分为实验室实验和现场实验两种形式。

实验室实验：在特定的心理实验室里，借助各种仪器设备，严格控制条件以研究心理现象的方法。

现场实验法：是在日常生活条件下，对某些条件加以适当控制或改变来研究心理现象的方法。当然，现场实验法也正是由于对实验控制不很严格，容易受到各种无关变量的干扰而影响研究结果的有效性。

实验法的主要特点是，在控制的条件下，研究者系统地操纵或改变一个或几个变量（自变量），观察、测量和记录对其他变量（因变量）的影响，这样，可保证将因变量惟一地归因于所研究的自变量。

心理学研究方法除上述介绍的以外，还有内省法（自我观察法）、思辨法、教育经验总结法等，并且各有所长，也各有不足。所以，只有根据实际情况加以综合运用，才能更好地取长补短。

第三节 护理心理学的发展

一、中国医学中心理学思想的形成与发展

中华民族历史悠久、文化灿烂，是世界心理学的最早策源地之一。春秋战国时期，百家争鸣，学术风气极为活跃，当时许多思想家、政治家、军事家、教育家等，都从不同角度对人的心理活动规律进行了探索。先秦诸子百家之书，涉及到了许多心理学的内容，如《左传》中关于形神合一、守静、保精、和气等的记载；战国后期的荀况，几乎把人的心理活动的一切主要方面，从唯物主义的观点出发进行了分析，提出了自己的看法，他是我国当代第一个较全面、系统地研究人的心理活动的思想家。

《黄帝内经》是反映中医学理论体系的一部最早的医学巨著，其中心理学思想占有相当的比重。近代心理学所涉及的主要课题，《内经》中几乎都有论述，如关于心理与生理之间的生态系统，关于知、情、意的概念，关于个性心理特征的分类等，对后世都产生了深刻的影响。

宋元时代，是我国科学文化发展的又一昌盛时期，在医学上出现了百家争鸣的新局面。

如宋代的陈元择在《三因极一病证方论》中,将喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志活动明确为“七情”,并认为七情的刺激是三大类致病因素中的一大类,突出强调了心理因素在疾病发生、发展过程中所起的重大作用。

明代的张景岳、汪石山等医学家,在心理致病、心理诊断、心理治疗等方面,也都有过许多卓越的见解和成功的经验。明代的李时珍在《本草纲目》中,首先提出了“脑为元神之府”的论断。清代医学家王清任,更明确地提出了“灵机记性不在心在脑”,同时他还对脑的功能、脑与各个器官的关系以及脑对躯体的作用等,均作了全面的论述,为创立近代科学心理学和生理心理学、病理心理学做出了贡献。

然而由于多种原因,我国传统医学中的朴素医学心理思想未能上升到科学和医学心理学的水平。真正的现代心理学起始于 1879 年,是从冯特在德国莱比锡创立世界第一个心理学实验室开始的,冯特也被公认为现代心理学的创始人,科学心理学的历史从此写起。

二、护理心理学的发展

把护理视为科学,倡导护理教育,并最早提出心理护理的是护理科学的先驱南丁格尔。她以对护理工作的独到见解,创建了全新的护理概念,使护理工作走上了科学发展的道路。她在突出强调改善物理环境的同时,指出“患者应被看成是他们整体环境中的一部分”。她认为消极的环境可以影响患者的情绪状态,要求护理的重点应放在为患者提供丰富多样的活动上,通过丰富的刺激让患者从情绪上得到恢复。她要求医生、护士与患者交谈的内容应当是患者所关心的周围事件或是好消息。南丁格尔的护理思想中实际上已经有了心理护理的萌芽,这对于生活在 19 世纪中叶,心理学和护理学都还没有形成独立科学的时候,她的护理思想确实是难能可贵的。但可惜的是,由于受当时社会经济发展水平和大工业化生产方式的影响,以及当时正处在生物医学模式的蓬勃发展时期,护理人员仅仅是在生物医学模式下从事医疗活动医生的助手角色,因而,南丁格尔的这一光辉思想并未落实到护理实践中去,而是在日益巩固的生物医学模式的强大压力下淹没了。

1977 年,美国医师 G.L.Engel 率先批评了生物医学模式的缺陷,他指出:为了理解疾病的决定因素以及达到合理的治疗和卫生保健模式,医学模式也必须考虑到患者、患者生活的环境以及社会支持系统。继南丁格尔之后,随着护理工作内涵的不断扩展,许多护理理论家也不断提出新的护理理论和护理模式,强调护理工作的对象是一个有生命的、社会的人;强调加强健康教育,包括患者及其生活环境、家庭、社会的保健;强调护理的目标是帮助患者挖掘自身的潜能,适应和应付机体内外环境的变化,从而维持自己的健康;并认为护理是给需要的人们提供解除压力的技术,使其恢复原有的自我平衡等。这些现代化的护理理论体现了生物-心理-社会医学模式的影响。与此同时,护理心理学的理论和实践也随之丰富起来。

在现代医学模式的深刻影响下,护理心理学以前所未有的速度进入了一个快速发展时期。特别是随着系统化整体模式引入我国,使护理心理学在我国的发展,从深度和广度上都更进了一步。

整体护理于 1994 年由西方发达国家引进我国,它是以整体医学观为指导,以患者为中心,以护理程序为框架,将护理业务与管理的各个环节系统化,突出了护理工作的整体性、科学性和系统性。它强调护理工作不仅要重视局部、重视器官、重视个体、重视家庭和社会

会,更重要的是把它们置于一个完整的系统之中,把患者和疾病视为一个整体,把个体和从生到死的全过程视为一个整体,把个体和群体视为一个整体,把健康人与患者视为一个整体,全面完整地认识问题,这样才是真正意义上的整体护理。整体护理模式的提出,无疑的给护理心理学的发展带来了千载难逢的宝贵机遇,护理工作者已经深刻意识到了心理护理的重要性,意识到了用所学的心理护理知识指导临床实践的必要性和迫切性,他们参与心理护理实践的意识明显增强,积极性空前高涨。这最终将推动护理心理学健康、蓬勃的发展。

第四节 护理心理学的意义

护理心理学是应护理实践的迫切需要而形成的一门学科,其重要意义主要表现在以下几个方面。

一、护理心理学有助于推动护理学的发展

护理学是要为人们生老病死这一生命现象的全过程提供全面的、系统的、整体的服务。但分析我国目前护理界的现状,还没有完全摆脱单纯生物医学模式的影响,工作的重点依然是生理护理,这样的护理学已经落后于当代医学的发展,要想使我国的护理学从简单的医学辅助学科发展成为一门受人重视的独立学科,必须在综合运用基础医学、临床医学和预防医学的理论和技术的基础之上,大力吸收社会医学和护理心理学的有关内容,使目前的生理护理与心理护理真正融为一体,使护理学成为一门真正独立的、崭新的学科。

二、护理心理学有助于全面提高护理质量

护理的服务对象是人,而人具有复杂的心理活动,如果只见病不见人,忽视患者的心理需求,不但是无视患者的尊严,而且也难以真正提高护理质量。所以,只有护理人员学习了有关的护理心理学知识,才能了解不同患者的心理需要特点,才会懂得生理和心理之间的相互影响规律,从而才能依据患者的心理特点和心理需求,采取针对性的护理措施,使患者心身处于良性循环状态,也才能达到最终全面提高护理质量的目的。

三、护理心理学有助于系统化整体护理的实施

系统化整体护理是以整体医学观为指导,以患者为中心,以护理程序为框架,将护理临床业务与护理管理的各个环节系统化,突出了护理工作的科学性、系统性和整体性。它把疾病与患者视作一个整体、一个系统,强调在护理工作中,不仅要照顾患者的生理需要,而且对由疾病带来的生理的、心理的、社会的要求都要进行全面的整体护理。这就要求护理人员必须掌握一定的护理心理学知识,只有这样,才能真正做到整体化护理。所以,护理心理学在我国全面推动整体护理方面也会发挥重要的作用。

(张银玲)

第二章 认知过程

认知过程是指接受、加工、储存和理解各种信息的过程，是人们获得知识的过程，也是人脑对客观事物的现象和本质的反应过程。它包括感觉、知觉、表象、记忆、思维和想象等。

第一节 感觉和知觉

人脑对客观现实的反映是从感觉和知觉开始的。一切高级、复杂的心理活动都以感觉和知觉为基础。感觉和知觉是认识世界的重要途径，是人类从环境获得信息的主要手段。

一、感觉

(一) 概述

1. 感觉的概念 感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映。人生活在世界上，会接触到各种各样的事物，而各种事物都有它的个别属性。这些个别属性个别反映到我们头脑里，如我们看到颜色、听到声音、闻到气味、触到冷热等，就形成了感觉。通过感觉，人们不仅能够了解客观事物的各种属性，还可知道身体内部的状况和变化，如疼痛等。感觉是意识对外部世界的直接反映，也是人脑对外部世界的直接联系。它对维持身心健康也很重要。任何信息过载（如噪音）或信息不足（如感觉剥夺）都会造成机体严重的功能障碍。

2. 感觉的生理机制 感觉的产生，必须要有外界客观事物的刺激作用和接受相应刺激的感觉分析器。感觉分析器是感觉器官、传入神经和大脑皮层的感觉中枢所组成的统一整体，它们共同活动来实现感觉功能。

3. 感觉的种类 根据感觉所反映事物个别属性的特点以及接受刺激的分析器不同，可将感觉分为外部感觉和内部感觉两大类。

外部感觉是指接受外部刺激，反映外界事物的个别属性的感觉。它包括视觉、听觉、味觉、嗅觉和皮肤觉。皮肤觉又可细分为温度觉（温觉和冷觉）、触压觉和痛觉。

内部感觉是指接受机体本身的刺激，反映机体的位置、运动和内部器官不同状态的感觉，它包括运动觉、平衡觉和内脏感觉。

4. 感受性及其变化

(1) 感受性和感觉阈限：感受性是指感觉器官对适宜刺激的感觉能力。刺激强度必须达到一定的量，才能引起感觉。感受性常用感觉阈限的大小来度量。感觉阈限是人感到某个刺

激的存在或刺激的变化强度的临界值。不同的人感受性有很大差异。感觉阈限能通过训练而改变。人的每一种感觉的感受性和感觉阈限，都有“绝对”和“差别”两种形式：即绝对感受性和绝对感觉阈限，差别感受性和差别感觉阈限。

绝对感受性：指能够对一个刺激物感觉出最小刺激量的能力。

绝对感觉阈限：指刚刚能够引起感觉的最小刺激量。

绝对感觉阈限和绝对感受性成反比关系。绝对感觉阈限越低，绝对感受性就越高。

差别感受性：指刚刚能够感觉出两个同类刺激物间的最小差异量的能力。

差别感觉阈限：指能觉察的刺激物的最小差异量。

差别感觉阈限和差别感受性也成反比关系，即差别感觉阈限越小，差别感受性越大；反之，差别感觉阈限越大，差别感受性越小。

(2) 感受性的变化：人的感受性可因刺激物的性质、持续时间、相互作用和个体实践活动等而出现暂时提高或降低的现象，称为感受性的变化。它主要有以下几种：①感觉适应：指同一感受器接受同一刺激的持续作用，使感受性发生变化的现象。适应可使感受性提高，也可使感受性降低。适应现象是感觉中的普遍现象，但在各种感觉中适应的表现和速度不同。一般说来，视觉适应非常明显。例如，人从特别亮的地方到非常暗的地方，刚开始看不见周围的东西，过一段时间才可看见，这是视觉的暗适应。它是由于光刺激由强至弱，使眼睛的感受性相应地发生了变化（感受性提高）。嗅觉和肤觉的适应也较明显。“入芝兰之室，久而不闻其香；入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。”这是嗅觉的适应。听觉也存在一定的适应现象。②感觉对比：指同一感受器在不同刺激作用下，感受性在强度和性质上发生变化的现象。感觉对比有同时对比和先后对比两种。同时对比指几个刺激物同时作用于同一感受器产生的感受性变化。如黑人的牙齿总让人感觉特别白；“月明星稀”都是同时对比产生的结果。先后对比指刺激物先后作用于同一感受器时产生的感受性变化。如吃糖后再吃李子会觉得更酸。③感觉的相互作用：指在一定的条件下，各种不同的感觉都可能发生相互作用，从而使感受性发生变化的现象。这种相互作用既可使感受性提高，也可使感受性降低。不同感觉相互作用的一般规律是：弱刺激能提高另一种感觉的感受性；强刺激则会使另一种感觉的感受性降低。例如，在手术中，音乐可以减轻疼痛。红色可使人产生温暖感，同时又能使空间在感觉上变小等。④感觉补偿：指由于某种感觉缺失或技能不全，会促进其他感觉的感受性提高，以取得弥补作用。如盲人的触觉特别灵敏等。

(二) 特征

1. 感觉反映的是当前直接接触到的客观事物，而不是过去的或间接的事物。所以，记忆中再现事物属性的映像和幻觉中各种类似于感觉的体验等都不是感觉。
2. 感觉反映的是客观事物的个别属性，而不是事物的整体属性。
3. 感觉是客观内容和主观形式的统一。感觉的对象和内容是客观的，它反映着客观事物。而感觉的形式和表现又是主观的，即在一定的主体身上形成、表现和存在着。人的个性、经验、知识和身体状况等主体因素也影响着人的感觉。因此，感觉是以客观事物为源泉，以主观解释为方式和结果，是主客观联系的重要渠道，是客观事物的主观映像。

二、知觉

(一) 概述

1. 知觉的概念 知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的整体属性的反映。知觉在感觉的基础上产生,是对感觉信息整合后的反映。

知觉之所以能对客观事物作整体反映,一是因为客观事物本身就是由许多个别属性组成的有机整体;二是大脑具有对来自不同感觉通道的信息进行综合加工分析的机能。例如,有一个事物,我们通过视觉器官感到它具有细长的形状、黄黄的颜色;通过嗅觉器官感到它特有的芳香气味;通过手的触摸感到它硬中带软;通过口腔品尝到它的香甜味道。于是,我们就把这个事物反映成香蕉。这就是知觉。因此,知觉的产生,必须以各种形式感觉的存在为前提,并且与感觉同时进行。但知觉不是感觉的简单总和,而是对大量感觉信息进行综合加工后形成的有机整体。知觉除了依赖于感觉外,还依赖于主体的过去经验或知识。另外,知觉还受到人的各种心理特点,如兴趣、需要、动机、情绪 and 态度等影响,使人的知觉具有一定的倾向性。

2. 感觉与知觉的关系 二者是既有区别又相互联系的两认识过程。

区别点是感觉反映的是客观事物的个别属性,而知觉反映的是客观事物的整体。知觉处处表现出人的主观因素的参与。知觉认识了事物的意义,而感觉只是个别属性的信息摄入。

二者的联系表现在它们都是人脑对当前客观事物的反映,对事物的反映都具有形象生动性和直接性。感觉是知觉的有机组成部分,是知觉的前提和基础,而知觉则是感觉的深入和发展。对某个物体感觉到的个别属性越丰富和精确,对该事物的知觉也就越完整和正确。感觉和知觉是人对客观世界认识的初级阶段,是一个人正常心理活动发生发展的必要条件。

(二) 知觉的种类

可以从不同的角度对知觉进行分类。

1. 根据知觉所反映的事物的特性,把知觉分为:空间知觉、时间知觉和运动知觉等。

(1) 空间知觉:是对客观事物的空间特性的反映。它包括形状知觉、大小知觉、距离知觉和方位知觉等。空间知觉是多种分析器协同作用的结果,其中视觉系统起主导作用。空间知觉是在人的后天实践中形成、发展和完善起来的。其中,距离知觉所依赖的线索有遮挡、线条透视、空气透视、明暗和阴影、运动视差、眼睛的调节、双眼视轴的辐合、双眼视差和结构级差等。

(2) 时间知觉:是人对客观物质现象的延续性和顺序性的反映。时间知觉的各种线索有自然界的周期性现象,如太阳的升落、昼夜的交替、四季的变化、月亮的圆缺等;计时工具,如日历、时钟等;人体自身的生理、心理的节律性活动,如心跳、呼吸和消化等。影响时间知觉的各种因素有:①感觉通道的性质:在判断时间的精确性方面,听觉最好,触觉其次,视觉较差。人的时间知觉的个别差异和误差较大。②一定时间内事件发生的数量和性质:在一定时间内,事件发生的数量越多,越复杂,人们倾向于把时间估计得较短;而事件的数量少、简单,人们倾向于把时间估计得较长。在回忆往事时,情况则相反。③自身活动的内容、情绪、动机、态度:人们在期待某种事物时,会觉得时间过得很慢;相反,对不愿意出现的事物,会觉得时间过得快。欢乐有趣的活动、积极的情绪使人感觉时间过得很