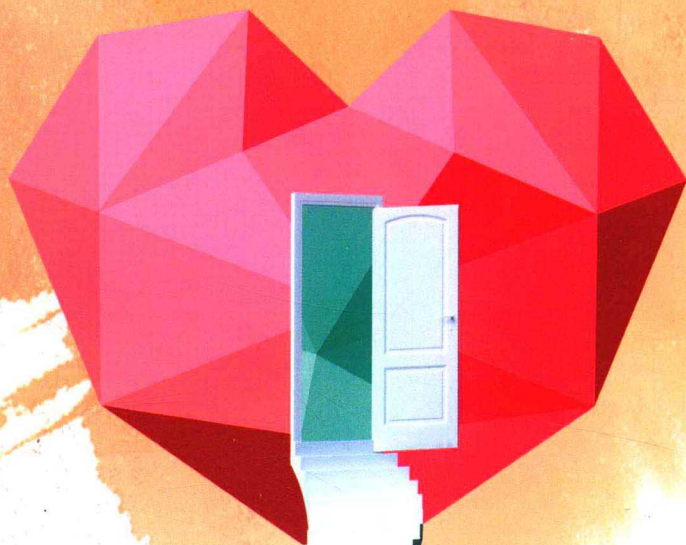




心理健康与癌症防治

徐韶旻 姚红梅 著



華齡出版社

心理健康与癌症防治

徐韶旻 姚红梅 著



華齡出版社

责任编辑：潘笑竹 高雅婧

特约编辑：唐 麒

封面设计：朱嘉诚

责任印制：李未圻

图书在版编目(CIP)数据

心理健康与癌症防治 / 徐韶旻, 姚红梅著. —北京：
华龄出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5169-0578-4

I. ①心… II. ①徐…②姚… III. ①癌—病人—心
理疏导 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 116147 号

书 名：心理健康与癌症防治

作 者：徐韶旻 姚红梅 著

出版发行：华龄出版社

经 销：全国新华书店

印 刷：无锡童文印刷厂

版 次：2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

开 本：880×1230 1/32 印 张：6.25

字 数：134 千字

定 价：19.80 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮编：100009

电 话：84044445（发行部） 传真：84039173

网 址：<http://www.hualingpress.com>

序言一

迄今为止，癌症仍是世界上最严重的公共健康问题之一。世界卫生组织近期发布的《2014全球癌症报告》中指出，中国每年新增癌症病例307万，占世界总量的21.9%，癌症发病率接近世界水平，患癌症死亡人数则达220万人，占世界总量的26.8%。近些年美国肿瘤患者5年生存率在60%至70%之间，而我国肿瘤患者5年生存率仅在30%左右，一个重要原因是我国癌症发现较多处于中晚期，而人们对癌症往往充满恐惧，这种恐惧的危害甚至超过癌症本身。经济的发展带来了环境污染和不良的生活方式，再加上快速的人口老龄化，所有这些因素叠加在一起，使我国在未来10年，将迎来一个癌症持续高发的时期，我国正面临一场应对癌症的战争，抗癌之路必将漫长而崎岖。

世界卫生组织提出：1/3的癌症是可以预防的，1/3的癌症是可以通过早发现、早诊断、早治疗治愈的，1/3的癌症是可以通过各种治疗来改善生活质量、延长生命的。2015年“世界癌症日”的主题是“癌症防控目标，实现并不遥远”，主要包括四方面内容：一是倡导健康的生活方式；二是注重早期发现，定期进行健康体检；三是使所有癌症患者都能得到有效治疗；四是最大限度提高生存质量，不仅要活下来，还要活得更好。美国哥伦比亚大学医学中心癌症研究员悉达多·穆克吉在其新作《众病之王：癌症传》里，花了整整一章的篇幅来阐述“预防就是治疗”的道理。癌症预防已经成为全球范围内重点医学课题。

癌症的发生是一个长期渐进、受复杂因素综合作用的过程。在被确诊为癌症前的十几年乃至几十年，细胞的基因改变已经开始。目前发现的引发癌症的原因有很多种，可以分为外因和内因两大类。外因主要有生物、化学、物理、营养等因素，内因主要有遗传、内分泌、免疫、心理等因素。无论是癌症的发生还是进一步发展，都与心理因素密切相关，并在某些情况下受到心理因素的极大推动。所以要战胜癌症，除了及时筛查和及时治疗，也要了解癌症预防、治疗、康

复等不同阶段心理因素的影响作用以及可能出现的心理问题，还要进一步了解如何更好地进行心理预防和心理干预。目前医学界对于癌症的认识也正处在探索阶段，已出版的癌症心理相关书籍中，很少全面地整合到这些内容。本书从心理因素与癌症的关系与预防癌症的心理维护方法，治疗期患者的心理状态和影响治疗的心理因素与治疗期心理干预和辅助心理治疗方法，康复期患者的心理状态和影响康复的心理因素与从情绪、思维、生命三个层面推动癌症心理康复的方法，患者家属在患者确诊、治疗、康复过程中对患者的心理维护与患者家属自身的心理维护，以及癌症患者的临终关怀问题，系统地对影响癌症发生发展整个过程中的相关心理因素进行了详细而全面的阐述和说明，并提供了行之有效的方法。这对于帮助广大患者和社会大众进一步深入对癌症防治的科学认识，更有效地做好癌症患者的康复工作和全社会的癌症防控工作具有重要意义。本书对于健康人群是“防癌心理科普书”，对于癌症患者是“抗癌心理自救书”，对于癌症患者家属和心理咨询师是“护航心理援助书”，对于医务工作者则是“治癌心理护理书”，值得推荐。

癌症虽然是一种威胁人类生命的疾病，但也是一

种可以预防、可以治疗的慢性病。在癌症的治疗和康复中必须勇往直前、乐观面对，从积极的角度来看，这也是一次可以重新认识自己、发现生命意义的机会。没有人知道我们还有多少时间，但只要我们积极主动去做了，就一定会受益。中华民族伟大复兴的中国梦是目标明确、切实可行、求真务实、奋斗之梦；健康梦是我们每个个体实现梦想的基础，我们同样要努力实现自己的健康梦，让自己活得更有目标，更有意义。不论时间还有多少，我们都要拥抱爱，拥抱希望，给人生一个完满的、有尊严的结局。

中国抗癌协会癌症康复工作委员会

主任委员 史安利

2015年3月

序言二

一本好书，是人们的良师益友，它能让人明白很多道理，获得很多有价值的信息，让人在生活 and 实践中少走弯路，走向阳光。

作为一名备受癌症折磨、在生死线上顽强抗争过的癌症康复者，我深知心理因素对癌症预防和康复的重要性，曾渴望有一本通俗易懂、系统专业的心理因素与癌症防治的著作问世，造福社会。今天，我终于如愿以偿。仔细阅读《心理健康与癌症防治》一书，第一感觉和最终感受前所未有地一致：这是一本好书，一本健康人、癌症患者和致力于攻克癌症的专家学者们都应当一读的好书！

当今社会，癌症的发病率居高不下。人们不禁要问，当前的癌情为何如此凶猛？癌情凶猛背后，到底

隐藏着哪些“秘密”？传统的治疗方式和抗癌手段似乎效果并不显著，对致癌原因的探求也总是不尽如人意，人们对此感到非常迷茫。在这种情况下，人们开始将目光从外在致癌因素逐渐转移到人体内部的原因上，即开始关注到心理因素对癌症的影响。现代医学和心理学的研究发展，以及中国传统医学的“身心一体论”的思想，指引着人们去探究心理因素对癌症发生、发展、治疗和康复各个阶段的影响，并逐步揭示出了它们之间的密切关系。治疗癌症、彻底控制癌症，不能忽略心理因素的影响、心理学方法和手段的运用。

江苏省癌症康复组织联席会成立10年来，一直鼓励和支持各成员组织结合癌症康复工作的实践，积极探寻那些隐藏在凶猛癌症背后的“秘密”。江阴市癌症康复协会的同仁们进行了脚踏实地的探索，并且初见成效，出了成果，可喜可贺！本书作者以科学理论为指导，认真总结了他们的团队开展癌症心理援助项目和推行身心灵整体康复模式的实践经验，同时参考国内同行已有的研究成果，撰写了这么一本比较系统、专业，又通俗易懂的关于心理因素对癌症影响作用的书。本书不仅详细阐述了心理因素与癌症的发生、发展、治疗、康复等各个阶段的关系，而且具体介绍了

相应的比较简便有效的心理学方法和技术。这是一本普及癌症心理科学的通俗读物，又是一本指导癌症心理干预的工作手册，因此，很有实用价值。

癌魔对于人类的摧残触目惊心，并且在不断地向纵深发展，攻克癌症刻不容缓。这场重大的战役考量着人们的战略思想是否英明，战术手段是否高明，武器装备是否精良。《心理健康与癌症防治》一书，无疑为人们调整战略战术，战胜癌魔这个顽敌提供了一种精准率高、威力巨大的新型武器。我相信：这样一本好书，定能在这场战役中孕育你我的期盼、渴望和梦想，释放你我的孤独、寂寞和忧伤，沸腾你我的欢乐、幸福和健康；使你我以无穷的战斗力和战斗力，笑傲战场，收获一个又一个惊喜，创造一个又一个奇迹，见证一个又一个胜利和辉煌！

江苏省癌症康复组织联席会主席 孔祥顺

2015年3月

目 录

前言：从心理视角解读癌症	徐韶旻 (1)
第一章 基本概念	(5)
第一节 心理因素与疾病	(5)
第二节 心理因素与癌症	(10)
第二章 心理因素与癌症发生发展	(21)
第一节 影响癌症发生发展的心理因素	(21)
第二节 癌症心理预防的方法	(37)
第三章 心理因素与癌症治疗	(56)
第一节 治疗期患者的心理状态和影响治疗的 心理因素	(56)
第二节 治疗期心理干预和辅助心理治疗方法	(71)

第四章 心理因素与癌症康复	(100)
第一节 康复期患者的心理状态和影响康复的心理因素	(102)
第二节 癌症心理康复的方法	(116)
第五章 癌症患者家庭的心理维护	(144)
第一节 患者家属对患者的心理维护	(145)
第二节 患者家属自身的心理维护	(158)
第六章 癌症患者的临终关怀	(166)
第一节 临终关怀的主要任务和原则	(167)
第二节 临终患者的心理反应和护理	(170)
参考文献	(181)
后记	(184)

前言：从心理视角解读癌症

癌症，是一种至今真正病因尚不明确的恶性疾病。它的发生并不是完全来源于外在环境的影响——那些致癌物质顶多是起了推波助澜的作用，而是产生于机体自身正常细胞的基因突变，是发生在机体自身内部的一场“叛乱”。癌症的治疗和康复，也并不是简单地用外在医学手段就能完全达到目的。在科学技术越来越发达的今天，主要依靠医学手段的传统抗癌方式似乎并未能取得明显成效，癌症的发病率未跌反升。在对外在致癌因素和治疗方式探求未果的情况下，人们开始逐渐关注到人体内部的原因上来，即开始关注到心理和精神因素对癌症的影响上来。

随着心理学、心身医学、心理神经免疫学的研究发展，人们发现心理因素很大程度上影响着癌症的发

生、发展、治疗和康复。现代科学的研究揭示，人体的健康主要是依靠免疫系统的良好调节，而心理因素则可通过影响神经内分泌系统和免疫系统的有效运作，影响到机体的病变和癌变进程。中国传统中医理论也早就指出人是精神和机体的统一体，对疾病的思考不能将两者割裂开来，应从精神和机体的互相作用和矛盾变化中寻找原因和方法。因此，想要治愈癌症、彻底控制癌症，不能忽略心理因素、心理学方法和手段的影响和运用。

我们在以江阴市为实践基地开展癌症心理援助项目和身心灵整体康复模式的实践探索过程中，发现国内涉足心理因素与癌症关系方面的书籍较少，而广大患者和民众对这方面知识的普及却存在较大的需求。市面上已有的是一些专家、学者、医生在科研和实践过程中的学术论著或临床体会，而对癌症与心理因素的关系既做系统、专业的阐述，又具有一定可读性、科普性的书籍不多。因此我们萌生了依托正在开展的癌症心理康复实践工作，参考国内同行已有的研究成果和实践经验，撰写一本既系统、专业，又通俗易懂的关于心理因素对癌症发生、发展、治疗、康复、乃至临终各个阶段影响作用的书的想法，并很快付诸实

施。每阶段的论述都分成两个部分：第一部分是理论阐述，用已有的经由大家公认的心理学和心身医学理论及研究成果，用通俗易懂的语言详细解释心理因素与该癌症发展阶段的关系；第二部分是方法介绍，介绍相应的、实际可操作的、业内认可、简便有效的心理学方法和技术，患者可以自行操作，与患者亲密接触的家属以及亲友也可以用作参考，同时也可作为心理专业人员开展心理援助服务的技术指导。

全书分为六章，第一章厘清一些基本理念和概念，总体论述心理因素与疾病、心理因素与癌症的关系；第二章论述影响癌症发生、发展的心理因素，介绍心理健康的维护方法，从而预防癌症；第三章论述影响癌症治疗的心理因素，介绍患癌后的心理干预和辅助心理治疗的方法；第四章论述影响癌症康复的心理因素，介绍心理康复的方法和技术；第五章论述癌症患者家庭的心理维护问题，包括家人对患者的心理维护和家属自身的心理维护；第六章论述癌症患者的临终关怀问题。

本书旨在将心理因素与癌症的关系做一系统性的介绍，尽可能兼顾专业性和可读性，其科普价值应大于学术价值，希望能够使人们对心理因素与癌症之间

的密切关系做一清晰、明确的了解，以提升自我防范意识，也希望能唤起广大癌症患者的抗癌信心，因为毕竟“命由心造”。由于作者学识水平有限，本书必定存在诸多不足之处，或有遗漏，或论述不到位，或表达不合理，欢迎广大读者批评指正。

徐韶旻

2015年3月

第一章 基本概念

第一节 心理因素与疾病

“健康不仅为疾病或羸弱之消除，而系体格、精神与社会之完全健康状态。”世界卫生组织对健康的这一定义现在已越来越被广大民众所接受。人们对健康的认识从仅是躯体不生病逐渐向身体、心理和社会适应性全面健康转变。从广义来讲，社会适应性也包括在心理的范畴，健康包括身体健康和心理健康，身心的整体健康才是真正的健康。

身体健康和心理健康既相对独立又互相依存和影响。人的生理系统和心理系统是两套按照各自规律运转的系统，共同维系着人的生命活动，但两者又不能完全割裂和独立开来。生理和心理的互相依存和共同作用才能构成完整的生命，离开任何一方，人的生命