

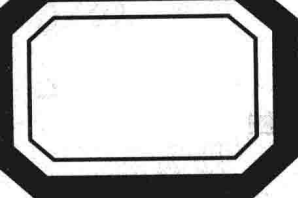
2009年北京市教委“基于体适能
背景下的运动人体科学学科与心
理学科建设”项目资助

康复 心理学

佟立纯 主编

REHABILITATION
PSYCHOLOGY

北京体育大学出版社



“基于体适能背景下的运动人体科学学科与心理学科建设”项目资助

「 康复 心理学 」

佟立纯 主编

北京体育大学出版社

责任编辑：董英全
审稿编辑：董英双
责任校对：金润
责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

康复心理学 / 佟立纯主编. --北京：北京体育大学出版社，2010.4
ISBN 978-7-5644-0373-7

I. ①康… II. ①佟… III. ①康复医学-精神疗法-教材
IV. ①R493

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第045684号

康复心理学

佟立纯 主编

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京市海淀区信息路48号
邮 编：100084
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部：010-62989320
网 址：www.bsup.cn
印 刷：北京雅艺彩印有限公司
开 本：787×960毫米 1/16
印 张：20.25

2010年4月第1版第1次印刷

定 价：40.00元

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

前 言

康复心理学(rehabilitation psychology)是运用心理学理论和技术研究揭示残疾人和病人在康复过程中的心理活动现象及规律的科学。它的目的是解决康复对象的一系列心理障碍,协助其消除因残疾、病患或器官和功能缺陷等所造成的心理问题,挖掘他们的潜能,使他们重新回归社会。随着社会的进步和康复医学的发展,人们越来越关注患者康复过程中的心理问题,也会用心理学的方法促进患者康复。因此,康复心理学在现代社会中有了广阔的发展空间和良好的应用前景。

本书是专为体育院校运动人体科学专业学生讲授康复心理学课而编写的。书中系统详细地论述了康复心理学的重要理论,介绍了心理康复的目标和方法,既可以作为教材,又可作为一般读者了解康复心理学知识,增进心理健康,促进患者康复的实用手册。

本书是集体合作的结晶,各章节的编写者是:

- 第一章 绪论 (佟立纯编写)
- 第二章 心理康复的目标 (佟立纯编写)
- 第三章 心理过程障碍 (徐守森编写)
- 第四章 个性心理障碍 (徐守森编写)
- 第五章 性心理变态 (韩桂凤编写)
- 第六章 心身疾病 (韩桂凤编写)
- 第七章 智力与人格的测量与评估 (李京诚编写)
- 第八章 心理咨询 (佟立纯编写)
- 第九章 心理治疗 (佟立纯编写)
- 第十章 心理训练 (李京诚编写)
- 第十一章 残疾人的心理康复 (佟立纯编写)
- 第十二章 老年人身心特点与心理康复 (佟立纯编写)
- 第十三章 康复心理学的研究方法 (殷小川编写)

本书在完成过程中,由教育心理教研室2009级研究生姚娜、高觉书、李姮、彭晶、赵荒等同学进行了部分校订工作。在此表示感谢!

2009年12月27日

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 康复心理学的概念	(1)
一、康复心理学	(1)
二、康复心理学的研究对象及工作内容	(2)
三、心理康复	(2)
第二节 心理康复的作用	(3)
一、心理康复在现代多发病中的重要作用	(3)
二、心理康复在老年病中的重要作用	(4)
三、心理康复在慢性病中的重要作用	(4)
四、心理康复对促进人心理健康的作用	(5)
五、心理康复在康复领域占有重要的地位	(5)
第二章 心理康复的目标	(7)
第一节 健康的概念	(7)
一、健康概念的发展	(7)
二、全面健康观	(8)
三、健康的不同状态	(9)
第二节 心理健康的概念和标准	(10)
一、心理健康的含义	(10)
二、心理健康的标准	(14)
第三节 心理健康的影响因素	(20)
一、影响心理健康的因素	(20)
二、心理健康是各因素的辩证统一	(24)
第四节 心理健康的测量与评价	(26)
一、心理健康测量的重要性、程序和方法	(26)
二、心理健康的测量	(27)
三、心理健康的评价	(31)

第三章 心理过程障碍	(42)
第一节 心理过程概述	(42)
一、感觉和知觉	(42)
二、记忆	(44)
三、表象和想象	(46)
四、思维	(47)
五、情绪和情感	(49)
六、意志	(51)
七、注意	(53)
第二节 感知障碍	(54)
一、错觉	(55)
二、幻觉	(55)
三、知觉综合障碍	(57)
第三节 注意和记忆障碍	(58)
一、注意障碍	(58)
二、记忆障碍	(58)
第四节 思维障碍	(60)
一、思维过程障碍	(60)
二、思维形式障碍	(61)
三、思维内容障碍	(61)
第五节 情感障碍	(63)
一、心境障碍	(63)
二、情感反应性异常	(65)
三、情感统一性异常	(66)
第六节 意志和行为障碍	(66)
一、意志障碍	(66)
二、行为障碍	(67)
第七节 智能障碍	(68)
一、精神发育迟滞	(69)
二、痴呆综合征	(70)
第八节 意识障碍	(71)

一、环境意识障碍	(71)
二、自我意识障碍	(73)
三、定向障碍	(74)
四、自知力障碍	(74)
第四章 个性心理障碍	(77)
第一节 个性心理概述	(77)
一、个性倾向性	(77)
二、个性心理特征	(78)
第二节 人格心理障碍的类型、表现和治疗	(80)
一、偏执型人格障碍	(82)
二、分裂型人格障碍	(85)
三、反社会型人格障碍	(87)
四、攻击型人格障碍	(89)
五、自恋型人格障碍	(92)
六、强迫型人格障碍	(94)
七、回避型人格障碍	(97)
八、依赖型人格障碍	(100)
九、癯症型人格障碍	(102)
十、不成熟型人格障碍	(104)
第三节 形成人格障碍的原因	(105)
一、生物学因素	(105)
二、心理因素	(105)
三、社会-文化因素	(106)
第五章 性心理变态	(109)
第一节 性变态的概念与判别标准	(109)
一、性变态的概念	(109)
二、性心理变态的成因	(110)
第二节 性心理变态的种类	(111)
一、性心理变态分类	(111)
二、约翰马利的分类法	(112)

第三节 性心理变态的表现及治疗	(113)
一、不以异性成年人为对象的性活动	(113)
二、不以阴茎、阴道交媾为性活动中心的类型	(116)
三、以古怪条件为性活动前提的类型	(122)
第六章 心身疾病	(126)
第一节 心身疾病概述	(126)
一、心身疾病的概念	(126)
二、确定心身疾病的标准	(126)
三、心身疾病的范围	(127)
四、心身疾病的分布趋势	(127)
五、几种常见的心身疾病	(128)
第二节 心身疾病产生的主要原因	(130)
一、关于心身疾病的理论	(130)
二、心身疾病的神经学研究	(132)
三、影响心身疾病的主要因素	(132)
第三节 心身疾病的预防	(136)
一、心身疾病的三级预防	(136)
二、心身疾病的综合预防	(137)
第七章 智力与人格的测量与评估	(140)
第一节 智力测量与评估	(140)
一、智力概述	(140)
二、智力的测量与评价	(144)
第二节 人格的测量与评估	(155)
一、人格的概念	(155)
二、人格的测量与评价	(158)
第八章 心理咨询	(172)
第一节 心理咨询的概念	(172)
一、心理咨询的定义	(172)
二、心理咨询与心理治疗的区别	(173)
第二节 心理咨询的内容、形式和原则	(175)

一、心理咨询的内容	(175)
二、心理咨询的形式	(175)
三、心理咨询的原则	(176)
第三节 心理咨询的基本要求	(178)
一、对咨询目标的要求	(178)
二、对咨询对象的要求	(179)
三、对咨询员的要求	(181)
第四节 心理咨询的主要理论	(183)
一、精神分析理论	(184)
二、个人中心心理咨询	(190)
三、现实疗法	(194)
四、行为疗法	(197)
五、合理情绪疗法	(201)
第五节 心理咨询的程序与技巧	(206)
一、心理咨询的一般程序	(206)
二、心理咨询的具体技巧	(207)
第九章 心理治疗	(213)
第一节 心理治疗的概念	(213)
一、什么是心理治疗	(213)
二、心理治疗的适用范围	(214)
第二节 心理治疗的机制和过程	(215)
一、心理治疗的机制	(215)
二、心理治疗的一般过程	(216)
第三节 心理治疗具体方法简介	(217)
一、精神分析治疗	(218)
二、行为治疗	(219)
三、理性情绪疗法	(222)
四、生物反馈疗法	(222)
五、认知治疗	(223)
六、支持治疗	(224)
七、森田治疗	(225)

八、家庭治疗	(226)
九、感觉统合训练治疗	(227)
十、艺术治疗	(227)
十一、团体治疗	(228)
第十章 心理训练	(232)
第一节 心理训练概述	(232)
一、什么是心理训练	(232)
二、心理训练的种类	(232)
三、心理训练在心理康复中的作用	(233)
第二节 自我意识训练	(233)
一、自我意识的结构	(233)
二、自我意识障碍	(235)
三、自我意识的训练	(236)
第三节 情绪调节训练	(237)
一、情绪与身心健康	(237)
二、情绪调节训练	(239)
第四节 意志品质训练	(241)
一、意志与心理健康	(241)
二、意志品质训练	(243)
第五节 人格训练	(246)
一、人格与心理健康	(246)
二、人格训练	(247)
第六节 人际关系训练	(250)
一、人际关系与心理健康	(250)
二、人际关系训练	(252)
第十一章 残疾人的心理康复	(255)
第一节 残疾的分类与残疾人的心理障碍	(255)
一、残疾的分类	(255)
二、残疾人心理特征	(261)
第二节 残疾人的心理康复	(269)

一、残疾人心理康复的意义	(269)
二、残疾人心理康复的总体方法	(270)
三、残疾人心理康复的具体方法	(272)
第十二章 老年人身心特点与心理康复	(276)
第一节 老年人身心特点	(276)
一、人的寿命和老年人的年龄划分	(276)
二、老年人的身体机能特点	(277)
三、老年人心理改变的特点	(279)
第二节 老年人心理康复	(281)
一、老年人常见病	(281)
二、老年人心理康复	(284)
第十三章 康复心理学的研究方法	(289)
第一节 康复心理学研究的基本原则和基本过程	(289)
一、康复心理学研究的基本原则	(289)
二、康复心理学研究的基本过程	(290)
第二节 康复心理学的主要研究方法	(295)
一、文献综述法	(295)
二、观察法	(298)
三、实验法	(301)
四、心理测量法	(304)
五、个案法	(308)
参考文献	(311)

静坐沉思可获得较好疗效。一些有悠久历史和独具特色的传统治疗方法，如气功、导引、太极拳、八段锦等，对于身心康复有着明显的效果。

二、康复心理学的研究对象及工作内容

康复心理学的研究对象十分广泛，包括身体残疾和精神障碍者、慢性病人、老年人等。其探讨的课题和工作的主要内容有：①制定医疗康复计划，对丧失能力的康复对象，除采用物理治疗、工娱治疗和体育疗法等使其尽量恢复功能外，同时给予心理治疗和护理，加速康复进程，使其心理的适应功能得到恢复，达到康复所需要的最佳心理状态；②进行职业康复训练，对有潜在能力的残疾者给予适当的职业训练，直接改善身心功能，帮助他们获得一定的独立生活能力；③开办监护性工厂，使康复对象在特殊照顾的环境中，从事集体生产劳动，增加与社会的接触，提高社会适应的能力；④安排各种形式的特殊教育措施，以减轻康复对象的痛苦和困难；⑤把开展心理咨询看作是康复心理的关键环节；⑥通过各种心理测验和鉴定，为康复对象提供相应的措施和指导。

三、心理康复

心理康复是研究运用心理手段促进人的身体、心理及社会适应恢复到健康状态的科学。

心理康复学是一门应用学科，它以心理学的理论为基础，并运用心理学特有的方法、手段和技术，帮助存在某些伤病或障碍的人们获得躯体上的康复、心理上的康复和社会适应方面的康复。人们为了追求健康，或是为了使出现疾病的身心逐渐康复到健康状态，发展了很多种康复的手段。如医学康复、教育康复、职业康复、社会康复、体育康复、心理康复等。

运用心理学的理论和手段促进人身心健康或使病人的身心康复的方法有悠久的历史。如中国古代已有记载，张仲景用气功疗法进行康复治疗。还有通过看戏剧表演及弹琴、书法等方式进行心理疏导的康复治疗等均是采用调整身心平衡的心理康复例证，再有古代中医在五行相生相克的理论中提出“以情胜情”的原则进行康复治疗，国外也有采用心理疗法进行康复治疗的文献记载。例如，美国一些科研机构已经推行幽默疗法，此疗法使许多患者全身肌肉得到松弛，解除烦恼、内疚、抑郁的心理状态。研究表明，人在欢笑时，膈、胸、腹、嘴、唇等部

位的肌肉必须同时运动，而构成笑容满面的肌肉就有40多块。这就能刺激大脑产生一种儿茶酚胺激素，促使人体内产生吗啡物质，从而减轻工作疲劳。欣赏音乐可以增进健康，辅治疾病，使人延年益寿。经常欣赏优美动听的音乐，不仅有益于陶冶情操，舒心爽志，而且还有化干戈为玉帛，家人和睦相处的奇妙作用。国外有很多医生用音乐来止痛、解毒、消除紧张情绪，并治疗神经衰弱和失眠。医生们指出，悦耳动听的音乐通过人的听觉影响大脑皮层，使内分泌系统增加分泌一些有益于健康的激素和酶，因而当一个人听到自己喜欢的音乐时，呼吸就加深，神经就松弛，疲劳便得以消除。

随着时代的发展，人们逐渐形成三维的健康观，即人的健康是受躯体、心理、社会功能三方面因素的制约。现代社会中，人们发现许多疾病是受以上三种因素的共同影响而造成的，如癌症、冠心病、高血压等。要想治疗这些疾病，应从以上三方面寻找病因，并进行根治；而如果要使病人完全康复，则不但要进行躯体的治疗，也要从心理及社会适应等方面进行调整，改变过去的心理及社会行为模式。例如，冠心病是指冠状动脉粥样硬化引起的心肌缺血缺氧，甚至心肌坏死。现代医学已证明冠心病虽然是有明显的躯体病变，但冠心病的发病却和A型性格有密切的关系（A型性格表现为不可抑制的进取心，争强好胜的动机、敌意，醉心于工作，常有时间紧迫感）；另外，冠心病的发作常与情绪激动有关，许多冠心病病人发病前因为政治上受冲击，工作劳累、紧张和生气、争吵等而产生过强烈的情绪波动。而要想使冠心病病人完全治愈康复，除了药物治疗、手术治疗以外，还要改变他的A型性格，改变其易紧张、易发怒、生气的情绪。否则，通过手术使冠心病治好，可能还会复发。

第二节 心理康复的作用

社会心理因素在疾病的发生、发展中已日益受到人们的高度重视，同样在康复过程中，社会心理因素也应受到高度重视。人们开始认识到心理康复在康复医学的研究和应用方面的重要意义，特别是在现代多发病、老年病、慢性病的康复中更为明显。

一、心理康复在现代多发病中的重要作用

随着社会的进步、科学技术的发展，“死因谱”、“疾病谱”在不断改变，

近几十年来,在现代多发病中肿瘤、心脑血管病、内分泌疾病(如糖尿病)等的发病率明显增高,死亡率也不断上升。随之而来的是这些病人的康复工作也极为重要。这些疾病目前尚无特效的治疗,所以预防就显得格外重要。心理康复在预防保健方面具有重要意义,在早发现早治疗方面也可起到较好的效果。国内外已有大量的关于肿瘤、冠心病和糖尿病等心理康复方面的研究,这些研究结果均显示,采取适当的心理治疗会取得令人满意的康复效果。在心理康复的过程中首要的是对这些患者从心理方面进行正确的评估,对其行为方式、人格特征等心理功能做出判断,以便采取合适的心理治疗手段,如心理咨询、行为治疗、合理情绪疗法、认知领悟疗法等。总之,在现代多发病的康复中,心理康复已占有了很重要的地位。

二、心理康复在老年病中的重要作用

据有关统计,中国的老年人口占总人口的7.5%。世界老龄化问题也越来越受到世界各国的关注,老年人及老年病患者的心理康复将成为重要课题。老年人常多病共存,且起病缓慢,病程时间长、慢性病化、临床表现常不典型、容易有并发病或多脏器功能衰竭。老年病人常因自己已到暮年,又体弱多病,觉得自己给社会和家庭造成负担。因此孤独和被遗弃、恐惧感等常成为其沉重的心理压力,使老年人对自己的情绪和行为等往往不能较好地调节。这些社会的、心理的、生物的因素均不利于老年病患者的康复。同时老年病患者的认知体系和价值观也会受到疾病的影响,以致于社会、心理、生物因素相互作用造成恶性循环,继而加重病情。所以,心理康复对老年病患者的康复更加具有重要的意义。

三、心理康复在慢性病中的重要作用

医学科学的日新月异使得人类寿命不断增长,多数传染病得以控制,然而一些慢性病的发病率却在不断上升。由于慢性病患者需经历漫长的康复生涯,甚至终生不能根除,需要康复对象有长期与疾病做斗争的思想准备,在长期的慢性病康复过程中患者除有躯体症状、体征等生物功能障碍外,还会有不同程度的心理障碍。例如,慢性病患者可出现外向投射性心理反应,即患者遇到自己不能接受的意念、欲望或遭受精神挫折时,将原因、责任向外推托,对自己的躯体症状改变极为敏感,对医院、对家庭等百般挑剔,极易冲动。还有一些是内向投射性

心理反应，即自我压抑、克制不能接受的意念、感情、冲动和挫折，病人往往病前心理内倾，过于严于律己，对他人宽容，对自己却过分苛刻，对自己长期患病更是自责、自卑、消极待病，常处于抑郁、焦虑状态中，常有自杀意念。如果这些心理障碍不克服，它将会直接影响各种康复措施的进行和整个的康复效果。所以，此间心理康复的工作是非常重要的。

四、心理康复对促进人心理健康的作用

健康是身体健康与心理健康的统一。现代社会高度紧张的节奏，残酷竞争的压力，使人们难以承受，于是导致许多人出现心理障碍及社会适应障碍。这些障碍会使人的学习、生活、工作难以正常进行，严重者甚至出现自杀、他杀或危害社会的行为。对于心理障碍和社会适应障碍，必需以心理治疗、心理康复为主，并结合其它治疗方法，才可能解除患者的病痛，使他们恢复正常的生活。

五、心理康复在康复领域占有重要的地位

心理康复有悠久的历史和独特的方法，因此在康复中占有极其重要的地位。

医学康复的对象中主要是残疾者、老年病患者，慢性病患者，他们均有不同程度的各种心理功能障碍。心理功能障碍和生物功能障碍二者相互影响，在进行康复时二者缺一不可，如果只注重一方面的康复而忽视了另一方面，二者都不会产生满意的效果。所以，在对他们的躯体功能障碍进行医学康复的同时，还必须对他们的心理功能障碍进行康复，否则不能达到全面康复的目标。

在进行教育康复时，其康复对象大部分是伤残儿童，应对他们的智力、能力、行为、人格特征等方面做出适当的评估，以便确定教育的方式和内容，对这些特殊的群体采取特殊的教育，同时在教育过程中运用心理康复手段帮助残疾者提高自信心，克服挫折等心理障碍。

职业康复就是要帮助康复对象和健全人一样平等地参加社会劳动，克服自身障碍，全面康复重返社会，实现自身的价值。其中职业训练、就业及对其提供咨询指导等是职业康复的重要方面。在进行职业康复前更需要心理康复方面的评估，通过康复评估，掌握康复对象的生物功能状态和心理功能状态，心理康复是职业康复的重要基础，心理康复又给职业康复的顺利完成提供指导。只有在心理康复与职业康复及其它专业相互配合下，才能达到康复的最终目标。

在社会康复方面，心理康复能发挥很大的作用。人的社会性决定了人要生活于社会，依存于社会；社会的各方面变化均会通过生物功能和心理功能的改变对人体产生不同影响，特别是社会心理因素作为一种应激源，更是通过心—身机制对健康产生极大的作用。社会康复要求康复对象能以平等的权利和机会重返社会，自立自主参与社会。在社会生活的各个方面，康复对象都应受到同等对待，不受歧视，同时他们也应能够承担社会责任和义务，为社会的各项事业做出应有的贡献。社会康复涉及的面非常广泛，包括家庭生活方面：婚姻、繁衍后代、建立家庭及衣、食、住、行等；升学就业方面；技能培训方面；消遣娱乐、文化社团活动等方面；公共服务方面；政治经济生活方面等。其中每一方面都会有大量的心理问题存在，需要进行心理康复。

本章主要观点

1. 康复心理学是研究残疾人和病人在康复过程中的心理规律，运用心理学的知识、方法和技术设施，协助其消除因残疾、病患或器官和功能缺陷等所造成的心理问题，以便最大限度地恢复其适应能力的科学。

2. 康复心理学的研究对象十分广泛，包括身体残疾和精神障碍者、慢性病人、老年人等。

3. 心理康复是研究运用心理手段促进人的身体、心理及社会适应恢复到健康状态的科学。

心理康复学是一门应用学科，它以心理学的理论为基础，并运用心理学特有的方法、手段和技术，帮助存在某些伤病或障碍的人们获得躯体上的康复、心理上的康复和社会适应方面的康复。

4. 心理康复在现代多发病、老年病、慢性病的康复中有非常重要的意义。

思考题

1. 什么是康复心理学？
2. 心理康复的作用是什么？

第二章 心理康复的目标

第一节 健康的概念

一、健康概念的发展

健康是人人关注、全社会关心的重大问题，但对健康的理解却不断发生着变化。以往，人们认为健康是“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛，并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”美国一位健康专家贝克尔也有类似的论述，他认为健康是“有机体或有机体各部分处于安宁状态，它的特征是机体有正常的功能以及没有疾病。”

随着社会的发展和科学的进步，人们对健康的认识也发生了巨大的变化，主要是树立了从生理、心理、社会方面综合考虑的观念。

表现在1948年世界卫生组织（WHO）对健康所下的定义：“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状态。而不仅是没有疾病或残疾。”这一概念指出，健康的意义应包括生理健康、心理健康、社会交往健全三个方面。1989年，世界卫生组织进一步定义了四维健康新概念，即“一个人在身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康四个方面皆健全”。道德健康包括不以损害他人利益来满足自己的需要，具有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱等是非观念，按照社会行为的准则来约束自己。道德是社会意识形态之一，是人们共同生活及其行为的准则和规范。因此，道德健康也可以归为社会适应方面。近几年，世界卫生组织还提出了人体健康的“五快”和“三良”八条标准。“五快”指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。体现了个体生理上胃肠功能、神经系统功能、心肺功能协调，精力旺盛，无衰老之征。“三良”指良好的个性，