



教育部职业教育与成人教育司推荐教材
卫生职业学校教学改革实验用书

医学心理学基础

(护理、药学和医学相关专业用)

主编 秦爱军 盛秋鹏



高等教育出版社

教育部职业教育与成人教育司推荐教材
卫生职业学校教学改革实验用书

医学心理学基础

(护理、药学和医学相关专业用)

主 编 秦爱军 盛秋鹏

副主编 吴 斌 詹泽群

主 审 余凤英 周德华

编 者 (以姓氏拼音为序)

范振生 邢台医学高等专科学校

李凤霞 济南卫生学校

李 英 吉林市卫生学校

刘艳红 石家庄卫生技术学院

罗 华 石家庄卫生学校

齐文丽 张家口教育学院

秦爱军 石家庄卫生学校

盛秋鹏 石家庄医学高等专科学校

吴 斌 六安卫生学校

詹泽群 江西卫生职业技术学院

邹淑珍 邵阳医学高等专科学校

内容提要

本书根据教育部《2004—2007 年职业教育教材开发编写计划》(教职成司函[2004]13 号)的精神编写而成。教材包括普通心理学基础知识和医学心理学基础知识两个部分,共 14 章。其中 1—6 章为普通心理学部分,主要介绍心理现象及其活动的一般规律;7—14 章为医学心理学部分,主要介绍心理卫生、病理心理现象和心理疾病的原因、预防和诊治,各种临床心理技能,包括心理评估、心理咨询与治疗、心理护理等,医患关系及其相互作用中的心理问题。全书的编写始终以学生为中心,内容上科学严谨,格式上新颖、图文并茂,具有较强的启发性和可读性。

本书可作为高职医学相关专业的教材,也可作为有兴趣的读者的自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

医学心理学基础 / 秦爱军, 盛秋鹏主编. —北京: 高等教育出版社, 2005. 7 (2006 重印)
护理、药学和医学相关类专业用
ISBN 7-04-017287-9

I. 医... II. ①秦... ②盛... III. 医学心理学—医学院校—教材 IV. R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 053997 号

策划编辑	秦致中	责任编辑	岳永华	封面设计	刘晓翔	责任绘图	尹 莉
版式设计	王 莹	责任校对	俞声佳	责任印制	陈伟光		

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 涿州市星河印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16
印 张 14.5
字 数 350 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2005 年 7 月第 1 版
印 次 2006 年 6 月第 2 次印刷
定 价 18.90 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 17287-00

前 言

《医学心理学基础》是根据教育部《2004—2007年职业教育教材开发编写计划》的精神编写而成的。在编写过程中始终贯彻“以就业为导向,以能力为本位,面向市场,面向社会,为经济结构调整和科技进步服务,为就业和再就业服务”的指导思想,把提高学生自身的心理素质和职业能力放在突出的位置。在理论知识的取舍上本着够用为度,采集并精选了大量案例分析,突出了心理学技能的培养;在结构设计上,参考现代心理学体系安排章节内容,体现时代性和先进性原则;在教材格式的设计上,紧紧抓住学生的认知特点和规律,采取学生喜闻乐见的方式进行编排,以体现启发性、趣味性原则,增强了教材的可读性。

本书共14章:第一章总论(秦爱军、盛秋鹏编写),主要介绍医学心理学概念、学科性质、医学心理学基本理念和医学心理学主要学派;第二章心理现象与心理实质(秦爱军、刘艳红编写),主要介绍心理现象及其实质;第三章认知过程(刘艳红、吴斌编写),主要介绍认知过程的心理现象、规律和学习能力开发的方法;第四章情绪与情感(范振生编写),主要介绍情绪情感的概念以及情绪对健康的影响;第五章行为的调节与控制(范振生、詹泽群编写),主要介绍个体行为的动力系统(即需要、动机等)和行为的意志调节系统;第六章人格(吴斌编写),主要介绍人格的概念、特征以及良好人格的塑造;第七章心理发展与心理卫生(盛秋鹏编写),主要介绍心理发展的一般规律和特征,心理卫生工作的原则、方法以及各年龄段的心理卫生问题;第八章心理防御与心理应激(李凤霞编写),主要介绍挫折与防御机制理论、应激理论以及心理应激对健康的影响;第九章变态心理(罗华、盛秋鹏编写),主要介绍心理异常的成因、表现以及神经症、性变态等心理疾病;第十章心身疾病(罗华编写),主要介绍心身疾病的原因、理论模式以及几种主要的心身疾病的诊治;第十一章心理评估(李英编写),主要介绍临床心理诊断技能和几种著名的心理测验;第十二章心理咨询与心理治疗(齐文丽编写),主要介绍心理咨询和治疗的理论、方法及注意事项;第十三章心理护理(詹泽群编写),主要介绍心理护理的程序和方法以及影响心理护理效果的因素;第十四章医患关系(邹淑珍编写),主要介绍医学临床领域特殊的人际关系及其相互作用中的心理活动规律。本教材教学建议使用54学时。其中1—6章的心理学基础知识部分28学时,7—14章的医学心理学部分26学时。另外,由于医学相关专业的特点不同,在实际教学中各校可依据实际情况酌情删减有关内容。

本书在编写过程中得到了高等教育出版社、石家庄卫生学校、六安卫生学校、江西卫生职业技术学院、张家口教育学院、济南卫生学校、邵阳医学高等专科学校、邢台医学高等专科学校、吉林市卫生学校等单位的鼎力支持和密切合作,在此,一并表示诚挚的感谢!

虽然本书在教学改革方面做了一些有益的尝试,但由于编写人员水平有限,且时间紧迫,尚有许多不足之处,敬请广大同仁和读者在使用过程中不吝赐教,使之日臻完善。

秦爱军

2005年2月

目 录

第一章 总论	1	第二节 心理健康与心理卫生	120
第一节 医学心理学概述	1	第三节 不同年龄阶段的心理卫生问题	125
第二节 医学心理学与医学模式的转化	5	第四节 性心理卫生	133
第三节 医学心理学主要学派	6	第八章 心理防御与心理应激	138
第二章 心理现象与心理实质	14	第一节 挫折与心理防御机制	138
第一节 心理现象	14	第二节 心理应激	141
第二节 心理实质	17	第九章 变态心理	149
第三章 认知过程	23	第一节 概述	149
第一节 感觉和知觉	23	第二节 神经症性障碍	152
第二节 记忆	28	第三节 人格障碍	156
第三节 思维	32	第四节 性变态	160
第四节 注意	44	第十章 心身疾病	163
第五节 学习能力的开发	50	第一节 概述	163
第四章 情绪与情感	59	第二节 病因和发病机制	166
第一节 概述	59	第三节 诊断标准、治疗原则、预防和护理	169
第二节 情绪与情感的分类	62	第四节 常见的心身疾病	171
第三节 情绪的生理机制与外部表现	63	第十一章 心理评估	177
第四节 情绪理论	66	第一节 概述	177
第五节 情绪与健康	69	第二节 心理测验	179
第五章 行为的调节与控制	73	第三节 临床常用心理测验	181
第一节 行为的动力系统	73	第十二章 心理咨询与心理治疗	188
第二节 行为的意志调节	76	第一节 心理咨询	188
第三节 意志与健康	80	第二节 心理治疗	194
第四节 意志的品质与培养	82	第十三章 心理护理	207
第六章 人格	86	第一节 概述	207
第一节 概述	86	第二节 程序与方法	209
第二节 气质	93	第十四章 医患关系	214
第三节 性格	103	第一节 人际沟通与人际关系	214
第七章 心理发展与心理卫生	116	第二节 医患关系及影响因素	220
第一节 心理发展	116	第三节 建立良好医患关系的原则和方法	222

第一章 总 论

学习目标

1. 说出医学心理学的概念；
 2. 分析医学心理学在专业学习中的重要性；
 3. 解释当代医学模式的产生和含义；
 4. 了解医学心理学的研究对象和任务；
 5. 了解医学心理学的主要派别及其观点；
 6. 解释医学心理学的基本观点。
-

社会在发展、科学在进步，医学发展到前所未有的高度；社会节奏在加快，竞争在加剧，心理冲突空前增多。人们的生活水平在提高，行为习惯和生活方式日益成为影响人类健康的关键因素；人们的健康观在变化，已不再满足于没有躯体疾病，而是追求整体生命质量的不断提高；人类的疾病谱在变化，以社会心理因素为主导的心身疾病业已成为人类健康的主要杀手；医学模式需要更新，注重人的身体素质、心理素质和社会素质的整体医学模式应运而生；你——未来的医务工作者的知识和能力结构需要扩展，医学心理学已成为现代医学模式下必备的内容之一。通过学习本章，你将初步了解医学心理学的概念以及它在医学体系中的地位；你将初步领悟医学心理学的基本理念，为你提供—个看待人、看待疾病的新视角；你将粗略了解医学心理学的概貌和基本观点、基本学派。

第一节 医学心理学概述

一、医学心理学的概念与学科体系

(一) 医学心理学概念

医学心理学是将心理学的理论和技能应用于医学领域，研究人的心理因素在健康和疾病及其相互转化过程中的作用及其规律的科学。医学心理学既是社会学科，又是自然学科；既是理论学科又是应用学科，是心理学和医学两个学科发展到一定阶段的新型交叉学科。

医学和心理学是从不同角度研究人类自身的两门学科。医学是研究人体的健康和疾病及其相互转化规律的科学，心理学是研究人的心理现象及其活动规律的科学，医学心理学则是这两门学科的交叉学科，图 1-1 揭示了医学与心理学的关系。

(二) 医学心理学的相关学科和分支

医学心理学研究的范围广，涉及的科目多，研究的重点不同，可将其分为若干学科，主要有：

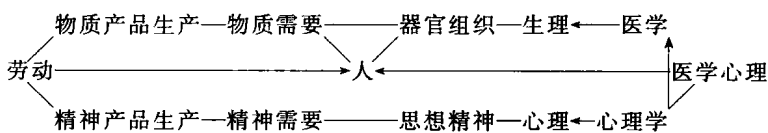


图 1-1 医学与心理学的关系

1. 临床心理学

临床心理学是对整个医疗过程中的各种心理因素进行分析研究,并应用心理学技术对这些心理因素进行评估和矫正,主要解决临床心理咨询、心理诊断、心理治疗以及身心健康和病人心理问题。

2. 变态心理学

变态心理学又称病理心理,主要研究异常心理活动和行为发生、发展、变化的原因和规律,探讨鉴别、评定异常心理的方法以及纠正和预防的措施。

3. 神经心理学

神经心理学研究人的高级神经功能与行为的关系,研究各种心理活动的大脑机理问题。

4. 护理心理学

护理心理学研究护理工作中心理学问题,指导护士根据病人的心理需要和疾病状态下的心理活动特点做好心理护理,使病人达到有利于治疗和康复的最佳心身状态。

5. 健康心理学

健康心理学是将心理学的知识应用于预防医学,研究如何维护和促进人们的心理健康,并向正常人群进行健康宣教。

二、医学心理学的研究对象与任务

(一) 医学心理学的研究对象

医学心理学以人的心理活动与健康、疾病之间的关系为研究对象。包括:(1)人的心理行为的生物学和社会学基础,及其对健康和疾病的意义;(2)人的心理与生理之间相互作用的规律;(3)人的情绪和个性等心理行为因素,在保持健康和疾病发生、发展变化中的影响及作用;(4)各种疾病过程中的心理行为变化及其影响;(5)心理学的知识如何应用于诊疗、预防和康复之中。

(二) 医学心理学的研究任务

医学心理学的基本任务是将心理学的理论、技术应用于医学领域,探讨心理社会因素对健康和疾病的作用规律,全面阐明健康和疾病的本质,深刻揭示战胜疾病和维护健康的科学原则,寻找更多、更有效的防治疾病的途径和方法,提高医疗质量,维护和促进人们的身心健康。医学心理学的具体任务如下:

1. 研究在各类疾病的发生、发展和变化中心理因素的作用规律

根据医学心理学身心统一的观点,可以把疾病分为三类:

第一类疾病是精神疾病。致病因素直接或间接作用于大脑,病理改变主要在脑,主要包括神经病学中与脑损伤有关的一些疾病和精神病学中大部分的疾病。在这些疾病中,心理因素往往是主要的致病因素,有时则为诱发因素。

第二类疾病是身心疾病。致病因素直接或间接作用于大脑以外的躯体各系统器官,病理改变虽然主要发生在各器官,但心理因素在心身疾病中的重要作用不仅表现在致病因素上,而且表现在疾病症状上,即患这类疾病的病人或多或少表现出某种程度的心理障碍。

第三类疾病是躯体疾病。致病因素大都是物理、化学等因素,直接作用于躯体各部分器官,病理改变是明显的局部器官或组织损伤,患病后病人的不同心理状态影响疾病的进程,有的病人还有明显的心理障碍。

2. 研究心理因素特别是情绪因素对身体各器官生理、生化功能的影响

外界刺激作用于人体时,可引起中枢神经系统本身和由该系统所支配的躯体各系统、各器官广泛的生理反应以及相应的神经递质和神经内分泌等生物化学反应。到达大脑皮层的神经冲动,被个体意识到后,便引起复杂的心理反应,这些心理反应常以某些特殊色彩的体验,如喜悦、愤怒、悲伤、恐惧等情绪表现出来。可见,外界刺激可同时引起机体的心理和生理、生化反应。机体若长期地或反复地处于消极情绪状态,可使躯体某一器官或某一系统发生功能紊乱。

3. 研究人格特征在疾病发生和康复中的作用

每个人都有自己的心理特点,一个人的性格、气质和能力最能说明他本人的独特人格特征。不同气质和性格的人面对应激事件,会产生不同的生理、心理反应形式,从而产生某些疾病的易患倾向。例如在生活中应激事件造成过强的、过久的心理应激时,有的人会患冠心病,有的人会患消化性溃疡,有的人会患支气管哮喘等。

4. 研究如何通过人的心理活动支配或调节自身生理机能,以达到治病、防病和养生的目的

人的心理活动不仅伴有生理机能的变化,而且能调节后者,使其受控于自己的意识。如人在愤怒时,交感神经系统高度兴奋,出现心率增速、血压升高、呼吸加快、面部发白等现象。如果能控制自己的愤怒情绪,就会使其植物性神经系统的活动处于相对平衡状态,所支配的脏器的机能就不至于受到损伤。如果以积极的认知活动,集中注意去想象或思考一些能引起高度兴趣的事情,并伴以视、听感官刺激,引起轻松、愉快的情绪,就能促使全身各部位的生理机能得到最佳的调整。

三、医学心理学的基本观点与研究方法

(一) 医学心理学的基本观点

1. 心身统一的观点

一个完整的个体应包括心、身两个部分,二者相互影响,不可分割。人的心理活动都是建立在生理活动基础之上的,对外界环境的刺激,心与身是作为一个整体来反应的。任何心理反应总是伴随相应的躯体变化,任何躯体变化也都伴随相应的心理反应。因而在研究人的健康和疾病问题时,不仅要重视躯体问题,而且要重视心理问题,要把人作为身心统一的有机整体来看待。

2. 人与环境统一的观点

一个完整的个体不仅是生物的人,而且是社会的人。他生活在特定的社会环境之内,生活在不同层次的人际网络中,生活在一个多层次多等级的系统中。首先,人体是一个纵横交错的立体网络系统,由细胞—组织—器官—系统等特定结构方式有机结合起来,形成一个自我更新、自我复制的开放系统;其次,人类和环境又构成一个有机的统一体“人类—环境系统”;再次,“人类—环境—社会”是相互协调的有机整体。因此,在研究健康和疾病问题时,必须充分考虑个体所处

的自然环境和社会环境的影响作用。

3. 认知与自我评价的观点

心理社会因素能否影响健康或导致疾病,还取决于个体对外界刺激怎样认知和评价。如生活中遭遇婚姻变故、恋爱失败,工作中发生失误等,有的人悲观沮丧,精神压力大而损害健康;有的人吸取教训,振奋精神奋发图强。社会生活事件必须通过人的认知评价,成为心理刺激后,才能引起身心两方面的反应,才能对健康或疾病发生影响。

4. 主动适应与调节的观点

人在成长发育过程中,逐渐对外界事物形成了一个特定的反应模式,使其在与周围人和事的交往中,保持着动态平衡。其中心理的主动适应和调节是使个体行为与外界保持相对和谐一致的主要因素,是个体保持健康和抵御疾病的重要力量。

(二) 医学心理学的研究方法

1. 根据研究涉及的时间分类

(1) 横断研究。通常选取几组在某些方面匹配的被试在同一时间内进行观察和评定,或者进行不同的处理及治疗,并比较其效果和副作用。

(2) 纵向研究。指对同一个或同一组对象在指定的时间内进行追踪研究。可用于对同一个人的个案研究,也可用来观察、测量和评定被选取的一组人在一段时间内所发生的变化。

(3) 回顾研究。是由现在看过去,将现在同过去联系起来的研究。这种研究可用于深入细致的个案研究,也可用来评定既往的某种变量或因素在一组人或一种疾病中的作用。

(4) 前瞻研究。是由现在开始探索未来的研究,其目的是预见。由于科学真理的核心是可重复的预见,因此前瞻研究是很有价值的研究方法。

2. 根据研究的手段分类

(1) 观察法。指在完全自然或不加控制的条件下,对人的可观察到的行为进行观测和记录。优点是简便、易行,可得到许多基本的、比较真实的资料;不足是不适于准确评定人内心的认知和情感,常带有主观性和偶然性;某些行为的观察是不现实、不可能或不道德的。

(2) 调查法。是借助于会见和问卷或各种调查表了解一组人的态度、意见和行为的一种研究方法。调查除了可收集到病人的自我报告资料外,还可以面对面直接观察。不足是需投入较多的人力和时间,某些被调查者不习惯面对面,导致收集的资料不真实。

(3) 测验法。是利用心理测验来测量和评定个体的能力、态度、性格、成就和情绪状态等的一种研究和诊断方法,它要求向被试呈现某种一致的情景或问题,搜集他们的自我报告或回答,然后根据统一的标准计分,并将得分同个体间的有关差别联系起来。

(4) 个案法。是对某现象的一个特例进行详细深入的调查研究的一种研究方法,主要用于了解和帮助有心理问题或障碍的病人。个案研究者往往希望通过研究一个个案,从中推出有关现象的一般原则。

(5) 相关法。是考查两个变量间是否有联系的一种研究方法 with 统计技术。两个变量间有相关关系,意味着当其中一个变量的值改变时,另一个变量的值也发生某种变化。但这并不意味着因果关系。相关关系只表明一起变化,至于造成变化的原因,相关研究一般不能回答。

(6) 实验法。是在控制的条件下观察、测量和记录个体行为的一种研究方法,也是科学研究中应用最广、成效最大的一种方法。它最常被用于实验室中,也可用于临床研究中。主要特点是

在控制的条件下,实验者系统地操纵或改变一个或几个变量,观察、测量和记录对其他变量的影响。

第二节 医学心理学与医学模式的转化

一、医学模式及其发展

医学模式是某一时代人们总体上认识疾病和健康及其相互转化的哲学观点,包括健康观、疾病观、诊断观、治疗观,是当代医学发展的指导思想。

医学模式的发展经历了以下几个阶段:

1. 神灵主义医学模式

在原始社会,生产力水平极为低下,人们无法认识、理解、解释和抗拒许多自然现象,对健康和疾病的理解是超自然的,相信“万物有灵”,认为人类的生命和健康由神灵主宰,疾病和灾祸是天谴神罚。治疗疾病的方法是利用巫术祈求神灵的佑护。现在在一些落后地区和群体中,还可以见到这种模式的遗迹。

2. 自然哲学医学模式

进入奴隶社会后,出现朴素的唯物主义观点,解释人与自然、人的健康和疾病等问题。在我国古代医学著作中提出“天人合一”、“天人相应”、“阴阳对立和转化”等思想;在西方,希波克拉底指出“治病先救人”、“一是语言,二是药物”的治疗观。这些观点至今仍有一定的指导意义,但带有一定的局限性。

3. 生物医学模式

从文艺复兴时期开始,西方医学开始摆脱宗教的禁锢。哈维(Harvey)等人提出的血液循环说,把医学推向了一个崭新的时期。采用杀菌灭虫、预防接种和抗菌药物等手段治疗疾病,取得了巨大成就。但在机械唯物主义思想指导下,孤立、静止、片面地看待人,只看到人的生物属性,把人看成是“机器”,忽视了人的心理特征和社会属性。

4. 生物—心理—社会医学模式

首先由美国身心医学家恩格尔(G. L. Engle)提出,1977年他在《科学》杂志上著文批评了生物医学模式的局限性,提出了生物—心理—社会医学模式(bio-psycho-social medical model)。这一观点认为,无论是致病、治病、预防还是康复,都应把人视为一个多层次的、身心统一的整体。在健康和疾病问题上,要综合地考虑生物、心理和行为以及社会各种因素的相互影响和作用。

5. 整体医学模式

1990年世界卫生组织(WHO)指出,人类不健康的生活方式(运动不足、无节制娱乐和工作、生活不规律、睡眠不足等)和行为习惯(吸烟、酗酒、饮食习惯等)是产生疾病的主要原因。这就把生物—心理—社会医学模式进一步推进到整体医学模式。

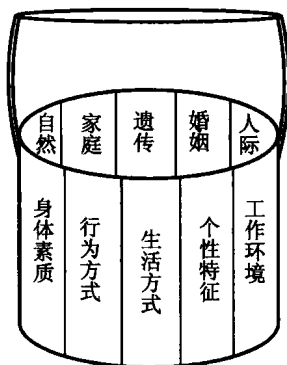
整体医学模式提出,健康是整体素质的健康,是身体素质、心理素质(含行为习惯)、社会素质(含生活方式)的完整结合。疾病是整体素质中的某一个或某几个环节不好造成的。它和生物—心理—社会医学模式一样都强调了生物、社会、心理因素对人类健康和疾病的巨大影响,同时更加强调了个人的行为习惯和生活方式对健康的影响。

这一模式强调:个人健康与家庭成员健康密切相关;个人的道德和文化修养能调控自己的行为习惯和情绪,对健康极为重要;个人认识和有意识地改正自己的不良行为习惯和不良生活方式,对维护和增进健康、治疗疾病非常重要;个人正确认识、理解和处理社会生活事件,是提高整体素质、维护健康的必要条件。医护人员要对服务对象进行整体诊断、治疗和护理,要矫正其不良行为习惯和生活方式,全面提高人们的整体素质和健康。

木桶原理

木桶原理告诉我们:木桶由若干木块拼接而成,盛水的多少,不是取决于最长、最好的木块,而是取决于最短、最差的木块。

人的健康也是如此,是身体素质、社会素质、心理素质的有机结合。自然环境、家庭婚姻状况、遗传倾向、身体素质、行为习惯、生活方式、个性特征、工作环境、人际关系等都对人的健康有一定影响。



二、医学心理学与医学模式的关系

医学模式的转变是医学发展和人类对自身的认识进步的必然。医学心理学的产生和发展是医学发展和医学模式转变的要求和必然结果,同时医学心理学促进了新的医学模式的出现并为其提供理论基础,改变了传统的疾病观、健康观,为人类防病治病、维护健康,提供了更多更有效的途径和方法。新的医学模式对医学心理学提出了更新更高的要求,提供了更广阔的研究领域,并使医学心理学的理论和技术在医学模式的转变中发挥了更大作用。

第三节 医学心理学主要学派

如何认识心理因素在健康和疾病中的作用和地位,西方国家有许多学派和理论。它们各有特色,但又不足以完全解释身心关系问题。下面介绍几个主要的医学心理学派。

一、心理动力学派

心理动力学派又称精神分析学派,创始人是 19 世纪末奥地利神经内科医生弗洛伊德(Sigmund Freud),该学派认为被压抑的情绪和心理冲突是导致人体功能失调、造成疾病的原因。弗洛伊德创造了“自由联想法”,让病人在觉醒状态下,身心放松不受任何约束和限制地把内心的苦闷尽量发泄出来,而获得治疗。

弗洛伊德将人的心理活动分为三个层次:意识、前意识、潜意识(图 1-2)。

意识:是当前注意到的心理活动,是人们可以直接感知到的心理部分,是心理活动的表层,是有限的外现部分。意识活动遵循“现实原则”行事,即合乎社会规范和道德标准的各种观念才能进入意识。

心理学家 西格蒙德·弗洛伊德

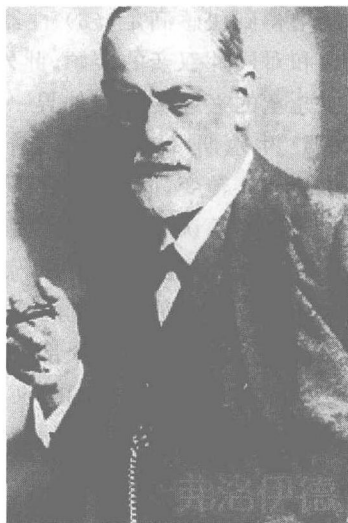
西格蒙德·弗洛伊德(1856—1939),奥地利医生,精神病学家,精神分析学的创始人。他在人类行为学方面提出了不少革命性的、颇有争议的观点。他还为治疗心理方面的疾病建立了一套新的体系。1897年创立了精神分析方法。对心理学的最大贡献是对人类无意识过程的揭示,提出了人格结构理论,人类的性本能理论以及心理防御机制理论。主要著作有:

《歇斯底里研究》(1895);《梦的解释》(1900)

《性欲三论》(1905);《论无意识》(1915)

《自我与本我》(1923);《焦虑问题》(1926)

《自我和防御机制》(1936)



前意识:是指当前未曾注意到,但经过他人提醒或自己集中注意、努力回忆可以回忆起来的心理活动,即潜意识中可被招回的部分。它处于潜意识和意识的过渡领域,其功能是在意识和潜意识间从事“警戒”,充当检察员的作用,保持人对欲望和需求的控制,使其尽可能按外界道德要求和个人道德来调节。它是意识和潜意识之间的缓冲。

潜意识:又叫无意识,是指在人们的清醒状态下,不被人意识到而潜在于人的心理结构深层的心理活动。潜意识中的心理活动内容包括各种为社会伦理道德和宗教法律所不能容忍的原始的盲目冲动、各种本能活动和被压抑的愿望。潜意识是人的心理原动力所在,其活动遵循“享乐原则”。

潜意识的欲望只有经过前意识的审查、认可,才能进入意识。人的一切活动,都是以满足其愿望或欲望为前提的,为了使被压抑的观念或欲望能在意识中出现,只能乔装打扮,变相出现而得到间接满足。梦、神经症病人的各种症状以及正常人偶然的失误,都是变相满足的表现形式。正常情况下,潜意识、前意识和意识之间,保持动态平衡。潜意识的概念是弗洛伊德学说的基础。

弗洛伊德认为在整个心理活动中,起重大作用的是性的本能和欲望。他把性的本能和欲望所具有的心理能量叫做“里比多”,即“性力或欲力”,它能给人的全部活动、本能和欲望提供能量,并且在人的整个心理活动中表现出来,是人类心理活动的基本动力。据此弗洛伊德提出了人格发展理论——心理性欲发展理论。他将人的心理发展分为五个阶段:(1)口唇期(0—1.5岁),此阶

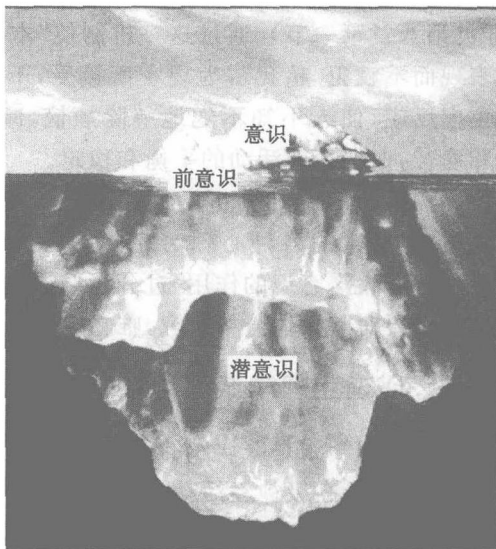


图 1-2 人的心理结构

段婴儿主要从刺激口腔的部位得到快感；(2) 肛门期(1.5—3岁)，多半从自身大小便的排泄和克制中得到快感满足；(3) 性器期(3—6岁)，儿童开始注意两性之间的差别，产生对异性双亲的爱恋和对同性双亲的嫉妒，此外，生殖部位的刺激也是快感来源之一；(4) 潜伏期(6—12岁)，此阶段儿童的兴趣转移到外界——学习和游戏，性欲倾向受到压抑，心理发展处于相对平静的时期；(5) 生殖期(12岁后)，随着青春期到来，个体的生理和心理产生了质变，总体是向成熟的、社会化的成人转变，此阶段的活动包括异性吸引、社会化、团体活动、结婚成家以及职业发展。

弗洛伊德认为以上心理发展过程如不能顺利进行，如把某些欲望压抑到潜意识层形成情结、使心理发展停滞在某个阶段，就可能导致心理异常，成为各种心理疾病的根源。

弗洛伊德以欲力的动力变化说明人格的发展，所以他的学说称为精神动力学说。他把人格分为本我、自我、超我三个部分，每一部分都有相应的反映内容和功能，三部分始终处于冲突与协调的矛盾运动之中。“本我”又称私我、原我或生物的我，是人格中最原始的部分，代表人的本能和欲望，包括人的内驱力和被压抑的习惯倾向，处于潜意识的最深层，其活动按“享乐原则”行事，目的是争取最大的快乐和避免最小的痛苦；“超我”是道德和良心的我，是人在社会成长过程中，形成的符合社会规范、道德和价值观念的最文明的人格部分，其活动是按“至善原则”行事，其主要作用是监督和控制“自我”，使之符合社会规范，不让它有越轨行为；“自我”是现实的我，存在于意识中，一方面按“超我”的要求，采取社会允许的方式，指导自己的行为，另一方面按“现实原则”调节和控制“本我”的活动。在人格结构中，“自我”起着中介作用，一旦“本我”和“超我”之间的矛盾冲突达到“自我”不能调节的程度，就会导致心理异常，甚至精神疾病。见图1-3。

弗洛伊德认为“本我”、“自我”、“超我”三者经常处于矛盾冲突之中，于是产生了应付矛盾的心理防御机制(详见第八章第一节)，通过这一机制使“本我”得到一定的表现而不触犯“超我”，为现实所接受，不引起“自我”的焦虑反应，使人不知不觉地解除烦恼，减轻内心的不安和痛苦，保持精神活动的平衡和稳定。

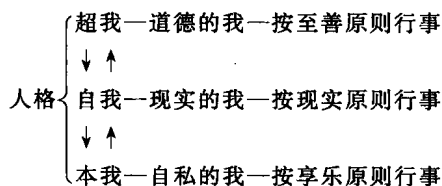


图1-3 人格结构

弗洛伊德的精神分析学说在心理学史上占有一定的地位，对后来的各种心理治疗方法产生了重要影响。

但他过分夸大潜意识的作用，过分强调性本能，有许多唯心论的主观臆想，缺乏自然科学研究依据。我们要对其具体分析研究，唯物辩证地看待。

二、心理生理学派

心理生理学派是以坎农的生理学、塞里的应激学说以及巴甫洛夫、谢切诺夫、贝柯夫等人的条件反射学说、高级神经活动学说和皮层内脏相关学说为基础，由沃尔夫、马森、恩格尔等人发展起来的。

美国著名心理学家坎农在1927年提出了情绪心理学说，指出强烈的情绪变化(恐惧、愤怒等)会使动物产生“战斗或逃避”的反应，通过植物神经系统影响下丘脑的分泌，导致心血管系统活动的改变。如果不良情绪长期反复出现，就会引起生理功能紊乱和病理改变。

20世纪30年代，加拿大生理学家塞里提出了应激适应机制学说。他认为应激是个体对有害因素的抵御引起的一种非特异性反应，表现为一般适应综合征，分为警戒期、抵抗期和衰竭期。

三个阶段。警戒期动员个体内部做好应付外界紧张刺激的准备;抵抗期个体内部防御力量抗衡紧张刺激,使生理和心理恢复平衡;衰竭期是在多种紧张刺激或持久反复的紧张刺激下,个体的抗衡力量达到衰竭的地步,个体失去应变能力,出现焦虑、头痛、血压升高等一系列症状,最后导致有关身心疾病的产生。

与此同时,苏联巴甫洛夫学派提出了高级神经活动学说,指出躯体各器官都受大脑皮层的调节。特别是贝柯夫的皮层内脏相关的研究表明,高级神经活动功能异常时,会向内脏发出病理性冲动,而使内脏机能失调。

近代心理生理学派的代表人物美国的沃尔夫,经过几十年的研究,开创了心理刺激造成的生理和病理变化,可测量、重复、比较的心理生理研究方法,在 20 世纪 50 年代后成为研究心身疾病的主要方向。例如,他通过胃瘘观察情绪因素对胃的运动、张力、黏膜血管舒缩和分泌的影响,发现在情绪愉快时,黏膜血管充盈,分泌增加;在愤怒、仇恨时,黏膜充血,分泌和运动大大增强;在忧郁、自责时,黏膜苍白,分泌减少,运动受限制。这些生理变化如持续下去,就会发生病理变化,导致心身疾病。沃尔夫学派还认为,情绪影响躯体器官的生理活动程度,还取决于遗传素质和个性特征。有意识的心理活动,对外界刺激的认知、评价能主动调节机体生理机能,也是导致疾病或促进健康的关键因素。如果觉察外界刺激具有威胁性,就会产生焦虑、恐惧或愤怒的情绪;如果认为它是良好的信息,就会产生愉快、喜悦的情绪。这种消极或积极情绪的产生,因个人个性差异和对外界刺激的主观评价又有很大不同。如亲人死亡产生悲观情绪,但有人对久病不愈、长期伺候或感情不和的亲人去世,却产生如释重负的情绪,而不形成精神创伤。

三、行为学派

行为主义学派形成于 20 世纪 20 年代,创始人是美国心理学家华生。他们认为隐藏在内心的欲望、欲力以及心理冲突只能自己内省,而不能为他人观察,很难予以客观定量。而研究行为,从行为的表现上看意识或心理过程,所获得的资料较为可靠。早期行为主义的“行为”是指个体活动可以直接观察到的部分。华生受巴甫洛夫条件反射学说的影响,认为心理学是自然科学,因而只能应用客观观察法进行外部观察,目标是预见和控制人的行为,所以他只研究刺激与反应。随着行为科学的发展,现在将“行为”理解为个体内在或外在各种形式的运动,包括外部运动、内部活动和心理活动。

心理学家 华生

华生(John Broadus Watson, 1878—1958),美国心理学家,行为主义心理学的创始人。1900 年获格林阜曼教会学院哲学硕士学位;1903 年获芝加哥大学哲学博士学位;后任芝加哥大学讲师和心理实验室主任;1908 年在霍布金斯大学任教授,担任心理系主任和《心理学评论》杂志编辑。

1913 年发表了《一个行为主义者眼中的心理学》一文,对传统的心理学方法和理论框架提出了公开的挑战。他声称,行为主义将使心理学成为一种纯粹客观的自然科学,它的理论目标就是“对行为的预测和控制”,并企图把心理学与实证主义思潮联结起来。1914 年开始进行著名的婴儿恐怖实验,并声称已发展出可以对婴儿的情绪反应建立条件反射的一套技术。1920 年移居纽约,改行为广告公司的总经理,直至 1945 年退休。20 世纪二三十年代,他做了大量的心理学普

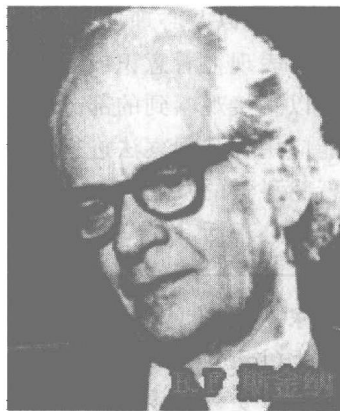
及工作,使行为主义在美国得到了普遍承认,产生了巨大影响。主要著作有《行为:比较心理学导论》、《行为主义心理学》、《行为主义》、《婴幼儿心理教养》。

行为主义认为,人的正常或病态行为,包括外显行为及其伴随的身心反应形式,都是通过学习而形成的。例如,一个幼儿,每当他伸手玩弄他喜欢的白色玩具时,实验者就在他背后猛击铁器,发出强噪音,使之惊吓,这样数次后形成条件反射,每当此玩具出现,幼儿就会惊吓哭闹,甚至一接近白色物品就恐惧,正所谓“一朝被蛇咬,十年怕井绳”。华生认为这一病态体征就是学习得来的。在实际生活中,我们经常发现幼儿由于打过针而怕穿白大褂的医务人员,就是这类学习的常见例证。所以行为主义认为学习是支配行为和影响身心健康的重要因素,可通过对行为的学习来纠正不良行为,进而治疗和预防疾病。

行为主义的代表人物斯金纳,将人和动物的行为分成应答行为和操作行为。他设计了一个动物实验装置——“斯金纳箱”,箱内有一个输送食物的杠杆,当一只饿鼠在箱内探索时,偶然按压杠杆后就能得到食物,在食物的强化下,白鼠很快学会通过压杆来获取食物,形成操作条件反射。这种通过奖赏来增加行为或反应发生的频率、速度和强度的过程,称之为正强化;如果改变实验场景,白鼠压一次杆就受到一次电击,那它就会减少压杆,直至不再压杆,这种通过特定惩罚来增加行为或反应发生的频率、速度和强度的过程,称之为负强化;在白鼠压杆获得食物形成操作反应后,如果不再给食物,那么白鼠压杆反应的频率就会下降,以至不再压杆,条件反应逐渐消退。可见,在特定情景中,有机体的预期行为出现后立即强化,再出现再强化,其预期行为再出现的概率就会增加,形成特定情景中的特定行为,这就是学习过程。学习过程就是反复强化的过程。人的许多正常或不良生活习惯和行为都是通过强化而形成的。

心理学家 斯金纳

斯金纳(1904—1990),美国心理学家,新行为主义学派的重要代表人物。1930年获心理学硕士学位,1931年获哲学博士学位。1936年至1944年任教于明尼苏达大学。1945年任印第安纳大学心理系教授和系主任,1948年在哈佛大学任心理学教授,直到1974年退休。1958年获美国心理学会授予的杰出科学奖;1968年获美国政府颁发的最高科学奖“国家科学奖”;1971年获美国心理学会基金会颁发的金质奖章。



行为主义理论,促进了心理学研究的客观化,追求心理学研究的现实性和实用性,推动心理学向应用科学方向发展。

四、人本主义学派

人本主义是20世纪五六十年代在美国兴起的一个心理学派,其代表人物是美国心理学家罗杰斯和马斯洛。

心理学家 罗杰斯

罗杰斯(Carl Ranson Rogers, 1902—1987), 美国人本主义心理学代表人物, 1924年毕业于威斯康星大学, 1928年获心理学硕士学位, 1931年获哲学博士学位。他是美国应用心理学学会的创始人之一, 并曾任该学会主席, 还曾担任过临床和变态心理学分会的主席和美国心理学会主席。由于他对心理学的杰出贡献, 1956年荣获美国心理学学会首次颁发的杰出科学贡献奖, 1972年获该学会杰出专业贡献奖。其主要著作包括《问题儿童的临床治疗》、《咨询和心理疗法》、《患者中心疗法: 它的实践、含义和理论》、《在患者中心框架中发展出来的治疗、人格和人际关系》、《学习的自由》、《择偶: 结婚及其选择》等。



罗杰斯认为, 人体内存在一种潜能, 这种潜能具有维持自我的生长、生存和充分发展自我的能力, 使自我的基本需要不断超过现在的水平, 这就是自我实现或“实现倾向”。它是个体所拥有的最重要的资源, 是所有人都拥有的一种内在需要。所有的生命内驱力都包括在实现倾向中, 人要发展就必须满足这些内驱力, 尽管存在许多阻碍, 也要坚持下去。正因如此很多人在可怕的环境中, 不仅能够求生存, 而且能够求发展。如果一个人从小处于良好的气氛、环境中, 是按照自己的实现倾向去生活, 这个人就可以被称为是一个充分发展的人。他们的幸运之处在于可以在很多地方体验到无条件的积极关注, 包括他们的家庭、朋友等, 他们可以按照自己的感情和实现需要行事。因此, 罗杰斯认为, 无条件的积极关注是心理治疗的一个根本性要素。

马斯洛在 1954 年提出人有五种需要, 从低级到高级可排列成五个层次: 生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重需要、自我实现的需要。马斯洛把高层次与低层次的需要之间的差别总结如下: (1) 需要的层次越高, 它在人类进化过程中出现得越晚; (2) 较高的需要在个体的发展过程中出现得相对迟一些, 特别是一些高层次的需要到中年时才开始产生; (3) 较高层次的需要不如低层次的需要那么同人的生存直接相关, 因此对它们的满足就相对地不那么迫切; (4) 虽然高层次需要不直接与生存问题相关, 但比起低层次需要来, 对高层次需要的满足是人更加渴望的, 因为高层次的满足会导致更加深沉的幸福感, 导致心灵的平静和更加丰富的内心生活; (5) 高层次需要的产生和满足, 比起低层次需要来, 需要更多的优先条件, 也需要更好的环境去让它们得到发挥。

心理学家 马斯洛

马斯洛(Abraham H. Maslow, 1908—1970), 美国人本主义心理学的主要发起者和理论家。1933年在威斯康星大学获博士学位, 第二次世界大战后在布兰代斯大学任心理学系教授兼主任, 开始对健康人格和自我实现者的心理特征进行研究。曾任美国人格与社会心理学会主席和美国心理学会主席(1967)。马斯洛的著名论文《人类动机论》最早发表于 1943 年的《心理学评论》。他认为人类动机的发展和需要的满足有密切的关系, 需要的层次有高低的不同, 最高层次是自我实现的需要。追求自我实现是人的最高动机, 它的特征是对某一事业的忘我献身。自我

实现具有超越自我的特征,具有很高的社会价值。健全社会的职能在于促进普遍的自我实现。他相信,生物进化所赋予人的本性基本上是好的,越是成熟的人越富有创作的能力,邪恶和神经症是环境造成的。主要著作有《动机和人格》(1954)、《存在心理学探索》(1962)、《科学心理学》(1967)、《人性能达到的境界》(1970)等。

人本主义认为,人性是善的、向上的,是诚实可信赖的,是实现自己理想的自我实现者;强调自我实现是人类最基本的动机。当理想的自我和现实的自我愈接近时愈快乐。如达不到自我实现,就会有失落和挫折感,就会出现焦虑、委屈,甚至消极和抑郁,从而引起整个人格的瓦解,导致精神疾病。该学派反对将人的心理低俗化、动物化,强调了人的主观意识和价值,认为行为主义将研究的重点放在人的外部行为是将人类降低到了动物和计算机的水平。该学派强烈冲击了传统精神学派和行为主义学派,代表了当代心理学的新的发展方向,所以被称为心理学的第三势力。罗杰斯以人本主义理论为指导提出的个人中心疗法,即依靠自身治疗自己、护理自己,在临床治疗、护理过程中尽量满足病人的各方面的合理需要,给患者提供一个有利的特定的心理氛围就能以自我理解的方式改变自我概念、基本态度和自身行为,以消除心理失调。马斯洛需要层次理论虽有一些机械性的成分,但它已被广泛用于管理、护理等工作中,取得了显著效果。但该学派过分强调人的内在价值,夸大了人的自然属性,忽视了时代条件与社会环境对人的先天潜能的制约和影响。

五、认知学派

认知(cognition)是全部认识过程的总称,包括感觉、知觉、记忆、思维、表象、言语等。认知学派产生于认知心理学。认知心理学兴起于20世纪50年代,至70年代成长为认知科学,是美国及西方心理学的主流。

认知心理学反对行为主义只重视研究外部行为而忽视意识,再次把意识作为心理学的研究对象,指出意识(consciousness)是刺激(S)和反应(R)之间最现实、最灵活的中介因素,提出了S—C—R公式。这一公式中S不再简单指外部刺激,而扩大为整个现实世界中可以起刺激作用的成分,如事件、情景、人际关系以及自己的行为等。外界的各种信息通过感官传递到脑,并与个人的经验、人格结构结合,从而对这些信息作出判断、评价和解释,得出结论,决定着行为和情绪反应(即公式中的R)。认知疗法认为,心理障碍是由个体歪曲的、不合理的、消极的思维方式和错误观念造成的。心理治疗的目的在于与患者共同找出这些错误的认知,并帮助患者改变不良的认知,使之更接近现实。随着对不良认知的改变、不良行为和情感的改善和调整,达到治疗目的。

认知心理学的兴起,迅速改变着心理学的面貌,给许多心理学分支以巨大的影响。认知心理学否定了行为主义,重新恢复了意识在西方心理学中的地位。认知学派将心理学过程看做信息加工过程,为研究心理活动的内部机制或内部心理机制提供了新的手段和方法,使心理过程的研究发生了明显的变化。特别是在普通心理学和实验心理学研究中,扩大了心理过程的研究范围,派生了种种复杂的心理学理论,如社会认知心理学、认知生理心理学等。总之,认知理论的兴起是心理学发展的新阶段。它在医学心理学有关的病因学及治疗学等方面也起着重大作用。但是,人的许多心理障碍、行为问题是复杂的,因此在医学界,认知理论尚不能完全取代其他的理论