

Z
HONGHUA
JINGYI
ANBAIBING

H
HONGHUA
JINGYI
ANBAIBING

M
HONGHUA
JINGYI
ANBAIBING

Y
HONGHUA
JINGYI
ANBAIBING

Y
HONGHUA
JINGYI
ANBAIBING

Y
HONGHUA
JINGYI
ANBAIBING

Y
HONGHUA
JINGYI
ANBAIBING

Z
H
M
Y
T
B
B

中华名医 谈百病

心理健康与心身疾病



● 李心天 主编

广西科学技术出版社



丛书主编

王儒教授，1935年12月生，山东泰安人。

1956年毕业于北京医学院，留校任教并从事医疗及研究工作。在口腔医学及生物医学材料研究方面，有两项研究成果曾获国家科学成果奖。1958年曾获国家卫生部颁发的“全国医药卫生技术革命先锋”奖章和奖状。

1972年起，在卫生部从事医学科教管理工作。1976年赴西藏考察藏医藏药。1978年起，在国家教育部工作。

1994年，调任中华医学会副会长，医学教育学会主任委员，《中华医学杂志》总编辑。同时担任全国高等医学教育学会理事长、中国法医学会副理事长。

曾发表过口腔医学、医学材料学、医学史、医学和药学科技教育管理等方面论文百余篇。著作主要有：《口腔材料学》、《口腔矫形学》、《口腔技工工艺学》、《西藏医学史》、《藏药四部医典系列挂图全集》等。并曾主编《中国医药卫生学术文库》、《中国卫生法学》、《中国校医手册》等书。



丛书副主编

田翠华编审，1936年生于山东省龙口市。曾就读于山东医学院、山东济宁医学院，后在山东省淄博医士学校、山东济南妇幼保健院从事教学、医疗和科研工作。自1979年起从事医学编辑工作至今。历任《中华妇产科杂志》编辑、编辑部主任、中华医学会杂志社社长兼总编辑，负责60余种中华医学会系列杂志的编辑、出版管理工作，现任中华医学会杂志社顾问、中华医学会理事、编辑工作委员会副主任委员、中国期刊协会常务理事、科技委员会副主任委员、中国科学技术期刊编辑学会常务理事、医学委员会副主任委员，《中华妇产科杂志》副总编辑，《中国医药卫生学术文库》副主编，《中国学术期刊（光盘版）》常务编委，《中华妇产科学》和《妇科肿瘤学》编委。曾被评为中国科学技术协会先进工作者。1998年获全国百家出版工作者称号。

中华名医谈百病丛书

名医谈百病

福泽佑万家

吴阶平



《中华名医谈百病》丛书顾问名单

名誉顾问

吴阶平 全国人大常委会副委员长，九三学社中央委员会主席，中华医学会名誉会长，中国医学科学院名誉院长，中国科学院院士，泌尿外科专家

陈敏章 卫生部前部长，中华医学会会长，消化内科专家

钱信忠 卫生部前部长，教授

郭子恒 卫生部前副部长，中华医学会副会长，中华医学会科普学会主任委员，全国政协委员，骨科专家

曹泽毅 中华医学会常务副会长，中华医学会妇产科学会主任委员，妇产科专家

张 侃 中华医学会前副会长兼秘书长，中华医学会科普学会副主任委员，全国政协委员

顾问（以姓氏笔画为序）

于维汉 中国工程院院士，哈尔滨医科大学名誉校

- 长,教授,中华医学会地方病学会主任委员,内科专家
- 王正国 中国工程院院士,第三军医大学野战外科研究所所长,研究员,创伤外科专家
- 王光超 北京医科大学第一医院皮肤科教授,中国性学会理事长,皮肤病专家
- 王忠诚 中国工程院院士,北京市神经外科研究所名誉所长,教授,神经外科专家
- 王振义 中国工程院院士,上海第二医科大学教授,血液病专家
- 方 圻 北京协和医院名誉院长,教授,心血管病专家
- 朱希涛 北京医科大学口腔医学院教授,口腔修复学专家
- 汤钊猷 中国工程院院士,上海医科大学研究员,中华医学会副会长,肝脏外科专家
- 严仁英 北京医科大学第一医院名誉院长,教授,全国人大常委,妇产科专家
- 严世芸 上海中医药大学副校长,教授,上海中医药研究院副院长,中医内科专家
- 辛育龄 北京中日友好医院专家室主任,前院长,教授,胸外科专家
- 吴 旻 中国科学院院士,中国医学科学院肿瘤研究所研究员,中华医学会医学遗传学会主任委员,肿瘤遗传学专家
- 吴英恺 中国科学院院士,北京安贞医院教授,心胸外科专家

- 吴孟超 中国科学院院士，第二军医大学教授，肝胆外科专家
- 吴祖泽 中国科学院院士，军事医学科学院院长，教授，血液病专家
- 陈可冀 中国科学院院士，中国中医研究院教授，中国中西医结合学会会长，老年病学专家
- 陈中伟 中国科学院院士，上海医科大学教授，显微外科专家
- 肖碧莲 中国工程院院士，国家计划生育委员会科学技术研究所名誉所长，妇产科专家
- 何凤生 中国工程院院士，中国预防医学科学院劳动卫生研究所研究员，劳动卫生学专家
- 宋鸿钊 中国工程院院士，中国医学科学院北京协和医院教授，中华医学会妇产科学会名誉主任委员，全国政协常委，妇产科专家
- 施奠邦 中国中医研究院名誉院长，研究员，中医内科专家
- 胡亚美 中国工程院院士，首都医科大学附属北京儿童医院名誉院长，教授，全国人大常委，儿科血液病专家
- 姜泗长 中国工程院院士，中国人民解放军总医院耳鼻咽喉科教授，中华医学会耳鼻咽喉科学会名誉主任委员，耳鼻咽喉科专家
- 秦伯益 中国工程院院士，军事医学科学院前院长，研究员，药物学专家
- 钱貽简 卫生部北京医院内科教授，《中华医学杂志(英文版)》总编辑，内科专家

- 顾玉东 中国工程院院士，上海医科大学教授，手外科专家
- 翁心植 中国工程院院士，北京红十字朝阳医院名誉院长，教授，呼吸疾病专家
- 董建华 中国工程院院士，北京中医药大学教授，全国人大常委会，中医内科专家
- 程莘农 中国工程院院士，中国中医研究院针灸研究所研究员，针灸专家
- 曾溢滔 中国工程院院士，上海市医学遗传研究所所长，研究员，遗传学专家
- 曾 毅 中国科学院院士，中国预防医学科学院院长，研究员，病毒学专家
- 裘法祖 中国科学院院士，同济医科大学名誉校长，教授，外科专家
- 蔡宏道 同济医科大学环境医学研究所名誉所长，研究员，卫生学专家
- 黎磊石 中国工程院院士，南京军区总医院教授，肾脏病专家
- 黎 鳌 中国工程院院士，第三军医大学教授，烧伤科专家



主编简介

李心天，教授，1924年出生于湖南零陵。1948年毕业于湖南湘雅医学院（现湖南医科大学）。毕业后在医科大学附属医院从事内科、神经精神科临床和教研工作，任精神科主任。1958年在中科院心理所医学心理学研究室任主任教授。20世纪50年代，应用快速综合心理治疗即悟践疗法治愈了一批神经症患者，受到全国群英会的奖励。其研究的《大脑两半球协同活动》等课题，获得中央或地方多项大奖。主编了大型参考书《医学心理学》等科学价值很高的著作。现已过古稀之年，还担任中国心理卫生协会副理事长等职，是我国医学心理学和神经心理学的奠基人之一。



副主编简介

胡佩诚，教授，1947 年出生于上海。

1982 年毕业于北京医科大学医疗系。曾在清华大学社科系及北师大心理博士班学习。曾赴美国两年研修临床心理学。现担任北京医科大学医学心理学教研室主任，硕士生导师，《国际中华心身医学》杂志编委，世界医学法律学会中方执委。曾出访 20 多个国家参加学术会议或讲学。出版了学术著作 20 多部 200 多万字，在中外期刊上发表了中英文学术论文及文章 100 多篇。开展多项有价值的科研课题研究，创立了有

中国特色的漂浮治疗，对我国心理咨询与治疗的事业发展作出了一定的贡献。

内容提要

本书系从心理健康的角度谈心身疾病以及心理保健的有关问题。随着时代的发展，我国的经济与社会生活发生了重大的变化，心身疾病——一系列因生活方式不良而引起的疾病，严重威胁着人类的健康。本书运用通俗生动的语言，着重介绍了健康的含义及心理健康的标准，分析了各个年龄阶段的心理问题、心理治疗的主要技术以及心理评估的手段与自测等。

前 言

中华名医谈百病系列丛中惟有本书不是单纯从疾病的角度来谈论某一疾病的治疗和预防，而是从健康的角度来阐述心理保健的问题。疾病和健康本是人的生命过程中一种现象的两个侧面，它们彼此相互依存、相互制约和相互转化。健康因某种因素的作用向不健康的方向发展，到一定程度和时间就形成疾病，疾病经过治疗向康复的方向转化，到一定程度和时间就恢复了健康。这一现象经常处于变化而非静止的状态。医学研究的对象是人的健康和疾病及其相互转化的规律，而人不仅是一个有血肉、有生命、有大脑、有完整生理活动的动物，而且还是一个有意识、有思想、有情感、有各种心理活动的动物。所以人的心理活动也同其生理活动一样，必然会反映在健康和疾病的问题上。

从医学的发展来看，人们对心理因素在健康和疾病中的作用经历了一个认识—忽视—再认识的曲折过程。在古代医学史中，不论是我国的《黄帝内经》还是古希腊的希波克拉底，在疾病的防治上都十分注意心理的一面。在中世纪西方医学与神学和宗教相混杂，处于黑暗时代。直到十四五世纪以后，西方资本主义工业化生产和自然科学的迅速发展，孕育出现代医学。后者是在魏尔啸的细胞病理学和哈维的实验生理学的基础上发展起来的，它把人体疾病的防治放在实验和定量的基础

上,认为化学和物理的语言最终足以解释生物现象,强调生物科学对医学的决定性意义,这样在疾病的问题上突出了生理的一面而忽视了心理的一面。用这种思想概念模式来认识和防治疾病曾使医学取得辉煌的成就,所以生物医学模式就成为现代医学的标志与核心。后来,随着社会、科学技术和医学的进一步发展,威胁人们健康的不再是各种传染病,死因谱前四位的位置已被心血管病、脑血管病、恶性肿瘤和意外事故所替代,而这些疾病都与人的心理紧张、个性心理特征、饮食无节制、吸烟、酗酒、环境污染和交通事故等心理、社会因素密切相关,它们的发生与转归都涉及个人与环境的关系、生理与心理的关系,因而人的心理的一面又被重视起来。为此,除了要从生物学角度,还需要从心理学、社会学的角度来考虑疾病和健康的问题,也就是要用生物心理社会医学模式来观察和思考才能全面认识医学中的各种问题,包括疾病的治疗和预防的问题。

过去从生物医学模式教育培养出来的医学生,进入临床后往往只治疗了病人的一部分,即他的病理生理的一面,而对他的心理问题或心理障碍的一面,却没有加以重视而给予必要的治疗,因此治疗是不完全的,医生常常花了很大努力却只收到部分的效果。为此,本书准备从人的本质属性即人性的观点来谈论人的健康问题。

心理学认为人脑是三种属性即生物属性、社会属性和心理属性的有机统一体,它同时从这三个侧面反映来自外部和内部世界的信息。对每一个个体来说,他的大脑所反映的是来自环境外部世界的社会信息和来自身体内部环境的生理信息,转化成为大脑内部的心理社会信息和心理生理信息。这两种信息在大脑中进行有意识的心理活动,经过认识、记忆、分析、比

较、判断，作出决策，下达指示，变成实际行动（行为），以解决个体所面临的人际（社会）关系问题和心身关系问题。如果解决得好，使人际关系和心身关系都处在和谐一致的状态，个体就是健康的；如果解决得不好，使这两种关系中的一种或两种都处在不和谐的状态，个体就是不健康的。疾病就是生物（身体）、社会和心理三种属性的有机统一体发生了扭曲或畸变的表现。所以在谈论各种疾病的防治时，除了要注意其生物的一面外，不要忘记还要注意其社会和心理的一面，只有持这样的观点，才有可能比较全面地采取治疗和预防疾病的措施。对每一个个体来说，人的心理活动左右着他对外部世界（社会或人际关系）和对内部世界（心身关系）是否和谐一致，所以本书重点谈论人的心理保健问题，着重介绍健康和心理健康的标准、各年龄阶段的心理保健、临床疾病中的心理问题，以及常用的心理治疗和心理测试的方法，供初中以上文化程度的广大读者阅读。

李心天

目 录

第一章 心理健康纵横谈

健康的含义	(1)
如何认识自己是否健康	(2)
心理健康的观察角度	(4)
心理健康的标准	(6)
做一个生活中的强者	(8)

第二章 各年龄阶段的心理问题

一、漫谈婴幼儿心理保健	(11)
胎教能提高下一代的心身素质	(11)
怎样进行胎教	(13)
与家长谈谈孩子的早期教育	(18)
早期母子分离有碍儿童心身健康	(22)
孩子是父母的镜子	(26)
挫折教育——孩子不可缺的一课	(28)
二、漫谈青少年心理保健	(32)
学生的学习成绩为什么不理想	(32)
“乖孩子”等于“好孩子”吗	(37)
个体与社会的关系	(41)
“性”教育必须登上“大雅之堂”	(46)
三、漫谈中年人心理保健	(52)
中年人心理保健基础知识	(52)
中年人要了解自身的压力与矛盾	(57)

中年人要善于适应生活变迁·····	(59)
中年人自我心理保健的原则·····	(63)
中年夫妻要努力实现性和谐·····	(66)
更年期是多事之秋·····	(69)
四、漫谈老年心理保健·····	(71)
如何认识衰老、健康和长寿·····	(71)
从岗位上离退休后首先要注意什么·····	(78)
怎样看待自己的疾病·····	(81)
老年人的婚恋生活·····	(85)
如何处理好与子女及孙辈的矛盾·····	(87)
怎样再为社会贡献力量·····	(90)
第三章 临床疾病中的心理问题	
一、心理应激与健康·····	(93)
什么是心理应激·····	(94)
哪些情况会引起心理应激·····	(100)
心理应激会给人体带来哪些影响·····	(107)
如何解除和应付心理应激·····	(111)
二、心身疾病是危害人类健康的大敌·····	(116)
什么是心身疾病·····	(116)
心身疾病是怎样发生的·····	(119)
心身疾病与精神疾病有什么区别·····	(121)
怎样预防心身疾病·····	(123)
三、心身疾病种种·····	(125)
心理—社会因素对冠心病的影响·····	(125)
支气管哮喘与心理影响因素·····	(131)
心理社会因素与溃疡病·····	(133)
糖尿病的心身观·····	(138)

心理因素与口腔疾病·····	(142)
心理因素对皮肤科疾病的影响·····	(145)
神经性厌食症患者的心身观·····	(149)
心理作用对疼痛的影响·····	(151)
癌症的心身问题·····	(159)
第四章 心理治疗与自我防治术	
一、心理治疗的来龙去脉·····	(173)
心理治疗的历史与今天·····	(174)
心理治疗行之有效·····	(175)
心理治疗有哪些条件和原则·····	(177)
心理治疗的一般过程·····	(180)
二、精神分析治疗面面观·····	(182)
弗洛伊德与精神分析的发展·····	(182)
精神分析治疗的理论法宝·····	(185)
精神分析是如何治病的·····	(187)
什么是梦的解析·····	(189)
三、行为治疗的稳步发展·····	(192)
从巴甫洛夫、华生到斯金纳·····	(193)
行为治疗为什么能治病·····	(196)
自我放松术·····	(199)
五花八门的 behavioral 治疗·····	(202)
四、人本主义治疗的魅力·····	(209)
罗杰斯的毕生奋斗·····	(209)
人本主义治疗的依据与精髓·····	(211)
以人为中心疗法的过程与特点·····	(212)
如何用以人为中心疗法治疗抑郁性神经症·····	(214)
五、悟践心理治疗方兴未艾·····	(216)