

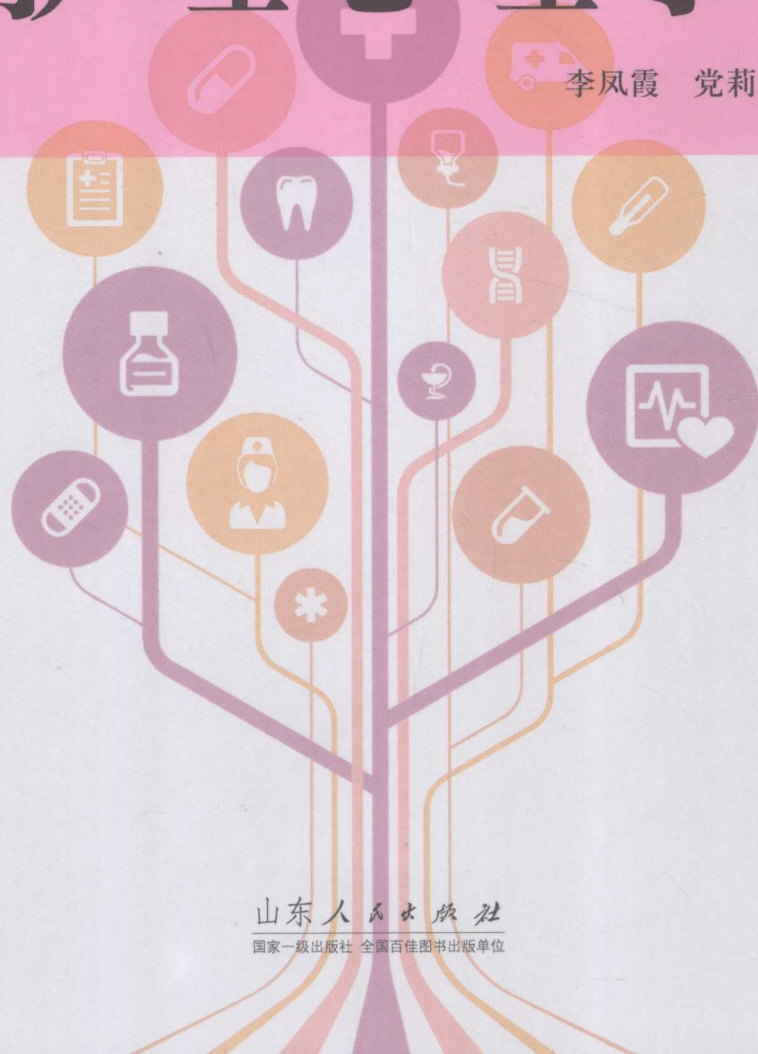
(供高职、中职护理专业使用)

山东省“十二五”规划护理专业创新特色系列教材

*Huli Xinlixue*

# 护理心理学

李凤霞 党莉 / 主编

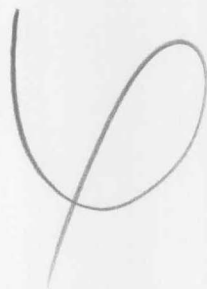


山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

# 护理心理学

主编 李凤霞 党 莉



山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

护理心理学/李凤霞,党莉主编. —济南:山东人民出版社,

2014. 1

ISBN 978 - 7 - 209 - 08145 - 0

I. ①护… II. ①李… ②党… III. ①护理学—医学心理学  
—高等教育—教材 IV. ① R471

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 018539 号

责任编辑:麻素光

封面设计:王园园

护理心理学

李凤霞 党 莉 主编

山东出版传媒股份有限公司

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

莱芜市华立印务有限公司印装

规 格 16 开(184mm×260mm)

印 张 12

字 数 260 千字

版 次 2014 年 1 月第 1 版

印 次 2014 年 1 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 08145 - 0

定 价 28.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。 电话:(0634)6216033

山东省“十二五”规划护理专业创新特色系列教材

专 家 委 员

(以姓氏笔画为序)

米振生 邢爱红 张 庆 赵继英

高占玲 徐传庚 耿 杰 徐晓霞

陶晓军 梁 峰 常翠鸣 潘永忠

## 编委会成员名单

主 编 李凤霞 党 莉

副主编 李 青 潘 虹 吴洪梅

编 委 (以姓氏笔画为序)

田 野(济南护理职业学院)

李凤霞( 济南护理职业学院)

李 青(山东大学医学心理学研究所)

李静静(山东医学高等专科学校)

吴洪梅(枣庄职业学院)

党 莉(枣庄职业学院)

潘 虹(济南护理职业学院)

随着职业教育积极而深入的发展,高职高专教育要遵循以服务为宗旨、以就业为导向、以岗位需求为标准的办学思想指导课程建设和教材编写。本教材本着坚持科学性、注重实用性、体现服务性的原则,以贴近社会、贴近岗位、贴近学生为目标进行编写。

《护理心理学》教材的编写主要体现在四个方面:

- (1) 紧紧围绕教材编写三基(基本理论、基本知识、基本技能)。
- (2) 体现教材的五性(科学性、实用性、发展性、指导性、服务性)的要求。
- (3) 注重全书的整体结构和编写的标准化、规范化。
- (4) 重点突出心理学知识与护理实践领域相关内容,使学生在实际护理工作中全面树立系统化整体护理和心身统一的理念。

全书共分8章,依次为:绪论、心理学基础知识、心理健康、心理应激与心理危机干预、心理评估技术、心理咨询与心理治疗、病人心理与心理护理、护士心理。

本教材编写单位济南护理职业学院、枣庄职业学院、山东医学高等专科学校、山东大学医学心理学研究所对本书的编写给予了大力支持,在此表示诚挚的感谢。在教材编写过程中,我们参阅了大量书刊、文献资料,在此向有关单位和作者表示衷心的感谢。

虽然我们尽了最大的努力,但由于水平有限,在教材中难免出现一些缺点和不足之处,恳请各位同仁指正。

李凤霞

2013年11月



# 目 录

MULU

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第一章 绪论 .....            | 1  |
| 第一节 心理学概述 .....         | 2  |
| 一、心理学的概念 .....          | 2  |
| 二、心理学的研究任务 .....        | 2  |
| 三、心理学发展简史 .....         | 2  |
| 第二节 心理学基本理论 .....       | 3  |
| 一、精神分析理论 .....          | 3  |
| 二、行为主义理论 .....          | 7  |
| 三、人本主义理论 .....          | 9  |
| 四、认知理论 .....            | 10 |
| 五、心理生理学理论 .....         | 11 |
| 第三节 护理心理学概述 .....       | 13 |
| 一、护理心理学的概念 .....        | 13 |
| 二、护理心理学的研究对象和任务 .....   | 13 |
| 三、护理心理学的发展前景 .....      | 13 |
| 第四节 护理心理学的研究原则和方法 ..... | 14 |
| 一、护理心理学的研究原则 .....      | 14 |
| 二、护理心理学的研究方法 .....      | 15 |
| 第五节 学习护理心理学的意义 .....    | 15 |
| 一、提高自身心理素质 .....        | 16 |
| 二、适应现代护理模式的转变 .....     | 16 |
| 第二章 心理学基础知识 .....       | 19 |
| 第一节 心理现象及心理实质 .....     | 20 |
| 一、心理现象 .....            | 20 |
| 二、心理实质 .....            | 21 |



|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第二节 心理过程 .....        | 25 |
| 一、认识过程 .....          | 25 |
| 二、情绪情感过程 .....        | 42 |
| 三、意志过程 .....          | 48 |
| 第三节 人格 .....          | 50 |
| 一、人格概述 .....          | 50 |
| 二、人格倾向性 .....         | 52 |
| 三、人格特征 .....          | 56 |
| 四、自我意识 .....          | 64 |
| 第三章 心理健康 .....        | 66 |
| 第一节 心理健康概述 .....      | 67 |
| 一、心理健康的概念 .....       | 67 |
| 二、心理健康的标准 .....       | 67 |
| 第二节 优生与胎教 .....       | 70 |
| 一、优生 .....            | 70 |
| 二、胎教 .....            | 71 |
| 三、妊娠期心理健康 .....       | 72 |
| 第三节 不同年龄阶段的心理健康 ..... | 73 |
| 一、儿童期心理健康 .....       | 73 |
| 二、青春期心理健康 .....       | 78 |
| 三、青年期心理健康 .....       | 79 |
| 四、中年期心理健康 .....       | 81 |
| 五、老年期心理健康 .....       | 82 |
| 第四章 心理应激与心理危机干预 ..... | 85 |
| 第一节 心理应激 .....        | 86 |
| 一、心理应激的概念 .....       | 86 |
| 二、心理应激的过程 .....       | 87 |
| 三、应激与健康的关系 .....      | 91 |
| 四、心理应激的应对 .....       | 92 |
| 第二节 心理危机干预 .....      | 94 |
| 一、心理危机干预概述 .....      | 94 |
| 二、心理危机的分类 .....       | 94 |
| 三、心理危机的特征 .....       | 95 |
| 四、心理危机干预 .....        | 96 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第五章 心理评估技术 .....     | 98  |
| 第一节 心理评估概述 .....     | 99  |
| 一、心理评估的概念 .....      | 99  |
| 二、心理评估的任务 .....      | 99  |
| 三、心理评估的方法 .....      | 100 |
| 第二节 心理测验 .....       | 101 |
| 一、心理测验的概念 .....      | 101 |
| 二、心理测验的分类 .....      | 102 |
| 三、心理测验的条件和注意事项 ..... | 103 |
| 四、心理测验的有关术语 .....    | 104 |
| 五、常用的心理测验 .....      | 105 |
| 第六章 心理咨询和心理治疗 .....  | 113 |
| 第一节 心理咨询 .....       | 114 |
| 一、心理咨询概述 .....       | 114 |
| 二、心理咨询的形式 .....      | 116 |
| 三、心理咨询的过程 .....      | 118 |
| 四、心理咨询的技术 .....      | 119 |
| 第二节 心理治疗 .....       | 121 |
| 一、心理治疗概述 .....       | 121 |
| 二、常用心理治疗技术 .....     | 123 |
| 第七章 病人心理与心理护理 .....  | 130 |
| 第一节 病人角色 .....       | 131 |
| 一、病人角色的概念 .....      | 131 |
| 二、病人角色异常的特征 .....    | 131 |
| 第二节 病人心理 .....       | 133 |
| 一、病人的心理需要 .....      | 133 |
| 二、病人常见的心理特点 .....    | 135 |
| 第三节 病人的心理护理 .....    | 141 |
| 一、心理护理概述 .....       | 141 |
| 二、心理护理的基本方法 .....    | 143 |
| 三、不同病症病人的心理护理 .....  | 147 |
| 四、不同年龄阶段的心理护理 .....  | 152 |
| 第八章 护士心理 .....       | 159 |
| 第一节 护士角色 .....       | 160 |





## 学习目标

1. 掌握心理学与护理心理学的概念、现代医学模式。
2. 熟悉学习护理心理学的重要意义。
3. 了解护理心理学的研究对象和任务；了解心理学基本理论。

## 启思录

将护理工作中心理学问题作为一门科学对象来研究，迄今也只有 30 多年的历史，但早在 150 多年以前，护理学的先驱——南丁格尔（1820—1910）对护理心理就已有阐述并率先践行。她说：“护理工作的对象，不是冷冰冰的石块、木头和纸片，而是有着热血和生命的人类。”

南丁格尔从小就非常善良，她有一种与生俱来的照顾人的情结，也就是现在心理学上的“南丁格尔情结”。看到一只小麻雀死了，她会写一首诗来悼念；看到花被摘了，她就会小心翼翼地像照顾病人一样为花枝包扎……

南丁格尔建立了护士巡视制度，每天要工作 20 多个小时。夜幕降临时，她提着一盏小小的油灯，沿着崎岖的小路，在四英里之遥的营区里，逐床查看伤病员，士兵们亲切地称她为“提灯女士”。因此，“提灯护士”和“护士大学生燃烛戴帽仪式”，现已成为护理界的共识。

## 问题思考：

1. 作为一名准护士，我们应该怎样向南丁格尔学习？
2. 作为一名准护士，我们为什么要学习心理学？

随着医学模式的转变, 心理护理已成为护理工作的重要内容, 要想成为一名 21 世纪的合格护士, 必须具有心理学的基本知识和基本技能。

## 第一节 心理学概述

### 一、心理学的概念

心理学是研究人的心理活动及其行为规律的科学。

心理活动也称心理现象。在我们生活的周围环境中各种各样的现象, 如山川河流、动物植物、气象海洋、政治经济、法律道德、科学文化、宗教信仰及风俗习惯等。有的属于自然现象, 有的属于社会现象。对这些现象分别进行研究, 就构成了不同的学科, 不同的知识领域。心理学即为这样一门科学——研究人的心理现象及其行为规律。

人类关于自然和社会方面的各种知识, 以及在认识世界、改造世界方面获得的一切成就, 都是与人的心理活动紧密联系在一起。如我们的眼睛可以看到色彩斑斓的世界, 我们的耳朵可以听到悠扬美妙的乐曲, 时过境迁却记忆犹新, 科学的思维、丰富的想象使人类创造出无数人间奇迹。人还有喜怒哀乐的情绪, 通过活动以满足自己的各种需要, 并在环境中刻下自己意志的痕迹。而人与人之间的各种差异, 则更显心理现象之奇妙, 曾被恩格斯誉为“地球上最美的花朵”。

### 二、心理学的研究任务

心理学的基本任务是揭示心理活动的规律, 并应用这些规律为人类的实践服务。规律是客观事物本身所固有的、本质的和必然的联系, 认识了这种联系, 就能科学地解释客观事物的各种现象, 并能预测和控制事物的发展变化过程。

心理现象与其他自然现象、社会现象一样, 也有其特定的规律性: ①心理过程发生发展的规律; ②人格形成和发展的规律; ③心理过程与人格关系的规律; ④心理活动与行为关系的规律。心理学的任务就是探讨这些规律, 并将其研究成果应用于实践的各个领域, 如教育、国防、医学、商业、体育等。同时, 也就相应地形成了心理学的各个分支学科, 如教育心理学、军事心理学、医学心理学、商业心理学、运动心理学等。

### 三、心理学发展简史

德国心理学家艾宾浩斯曾说过一句名言: “心理学有一个长远的过去, 却只有一个

短暂的历史。”的确，心理学是一门既古老又年轻的学科。

说其古老，是因为人类探讨自身的心理现象已有两千多年的历史了。长期以来，许多哲学家、教育家、思想家和医生就十分关注“心灵”“意识”“人性”等问题。我国先秦时期的著名思想家孔子、孟子、荀况等人，就曾探讨过人性的本质，在人性与环境的相互关系问题上也有过一系列的精辟论述。

古希腊哲学家亚里士多德的著作《灵魂论》《记忆论》《梦论》等，可谓是最早的心理学专著，而同时期的希波克拉底在他的《论人的本性》等书中首先提出了“脑是心理的器官”。中世纪，宗教神学占有统治地位，使心理学带有浓烈的宗教色彩。欧洲文艺复兴后，在自然科学迅速发展的基础上，产生了唯物主义哲学，将人的感觉、意识、本能等问题作为哲学上的主要概念加以探讨，扩大了心理学的研究领域。德国哲学教授洛采 1852 年出版了第一本医学心理学专著。虽然心理学经历了漫长的变化，但仍未形成一门独立的学科。

1879 年德国心理学家冯特（W. Wundt, 1832—1920）创建了世界上第一个心理实验室，至此，心理学才真正脱离哲学，而成为一门独立的学科。在冯特的主持下，开展了对感知觉、联想和情感等系统的研究，形成了现代心理学的雏形。此后，大批的哲学家、生理学家、医学家和教育学家按照各自的理论和方法对心理现象进行了研究，在上世纪初形成了百家争鸣、学派林立的局面，对心理学的发展起到了促进作用。

## 第二节 心理学基本理论

### 一、精神分析理论

精神分析理论又称心理动力学理论。创始人是奥地利精神病医生弗洛伊德（S. Freud, 1856—1939）。他于 19 世纪末创立该学派，主张把无意识作为精神分析心理学的主要研究对象，其理论主要包括潜意识理论、人格结构理论、性本能理论、释梦理论和心理防御理论等。

#### （一）潜意识理论

弗洛伊德将人的心理结构分为三个层次：意识、前意识和潜意识。弗洛伊德曾做过这样的比喻，他把人的整个心理结构比做漂浮在大海中的一座冰山，露在海平面上小小的山尖好比是人的意识部分，它仅仅是一个人的心理活动有限的外显部分；而潜藏在海平面下看不见的巨大部分则是潜意识；在海平面时隐时现的部分则是前意识（图 1-1）。



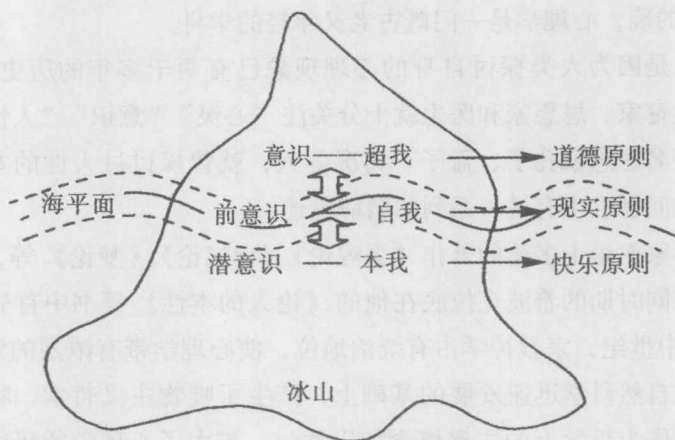


图 1-1 潜意识理论、人格结构理论示意图

### 1. 意识

意识是指人们可以直接感知到的心理部分，是一个心理结构的表层。如人们能注意到的清晰的感知觉、情绪、意志、思维等活动。意识活动是依照“现实原则”来行事的，是理性的，即合乎社会规范和道德标准的各种观念才能进入意识。

### 2. 前意识

前意识是指处于意识和潜意识层之间的很小一部分，即当前虽未注意到，但一经他人提醒或自己集中注意、努力回忆即可进入意识的心理活动。潜意识内的观念，也要首先进入前意识，才能到达意识层面。前意识的作用是保持对自己欲望和需求的控制，使其尽可能按照外界现实要求和个人的道德来调节，是意识和潜意识之间的缓冲地带。

### 3. 潜意识

潜意识又称无意识，是不能被自己意识到的心理部分。它包括个人原始的盲目冲动、各种本能以及与本能有关的被压抑的欲望。正常人大部分日常行为是受潜意识驱动的。弗洛伊德认为，潜意识是心理结构最深层、最底部的部分，是支配人类活动的主要根源。

通常一个人的意识、前意识和潜意识之间保持着动态平衡。潜意识中的内容很难进入意识层，在意识层中似乎有一种抵抗力量，不准潜意识中的本能欲望随意进入，弗洛伊德把这种防守作用称为检查作用或检查员。潜意识中各种本能的欲望或冲动，如要进入意识，则将受到社会道德标准的检验而遭拒绝；若不进入意识层，潜意识欲望就无法得到满足，能量无处释放。这些被压抑的观念、情感或欲望为了进入意识层，只能乔装打扮，变相出现而获得满足。通常它们以梦、口误、笔误、记忆错误等方式出现。

## （二）人格结构理论

弗洛伊德认为，人格是由本我、自我和超我三个相互作用的系统组成（图1-1）。

### 1. 本我

又称原我，意指原始的自己，是人格中最原始、最本能而又最有活力的部分，代表人的本能和欲望，是人格的基本结构。本我位于潜意识的最深层，是一切心理能量的源泉。本我遵循“快乐原则”，目的是争取最大的快乐和避免最小的痛苦。当个体的本我长期得不到满足，随着能量积蓄的增加，心理就会产生紧张。弗洛伊德认为，婴儿的人格结构完全属于本我。随着年龄的增长，本我逐渐被自我所替代。

### 2. 自我

又称现实我，是意识状态下的自己。在人格中代表理性和审慎，并对本我和外界之间的关系进行调节。自我处在本我和外部世界之间，遵循“现实原则”，并在超我的指导下让本我的某些欲望获得满足，同时又要避免整个机体遭受痛苦或伤害。

### 3. 超我

又称道德我，是人格中最高层次、最文明的部分，是道德化了的自我。它代表良心和道德力量，是人在长期社会化过程中，将社会规范、道德标准、价值观念、信念和理想内化而成的，即内化成自身的良心、良知、理性。超我遵循的是“道德原则”。它指导自我，并限制本我的冲动，即要求自我按社会可接受的方式去满足本我。

在人格发展的过程中，本我、自我和超我三者要均衡发展，而实际情况是三者之间经常充满着矛盾。自我在解决矛盾、维护人格发展的平衡方面起着重要作用。健康的人格主要表现在本我、自我、超我三者之间的均衡和协调。

## （三）性本能理论

弗洛伊德认为人的精神活动的能量来源于本能，他把性的本能和欲望所具有的心理能量叫做“力比多”（性力），他认为“力比多是本能理论用来描述性欲动力表现的一个术语”。“力比多”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。“力比多”是精神分析理论中的一个最基本的概念。弗洛伊德强调幼年阶段不利的心理发展或挫折对人格特征及成年后心理疾病的形成有着重要的影响。从婴儿到成年性本能的发展可以划分为口欲期、肛欲期、崇拜性器期、潜伏期和生殖期五个阶段。

### 1. 口欲期

口欲期（0~1岁）又称口唇阶段。“力比多”集中于口唇及口腔，此阶段婴儿的主要活动为口腔的活动，快感来自口唇、吸吮、吃东西、吮手指；长牙后，快感来自咬牙、咬东西。婴儿通过吸吮获得必要的营养，而且也获得本能的满足。

## 2. 肛欲期

肛欲期(1~3岁)又称肛门阶段。此阶段婴儿要接受排泄大小便方面的训练,学习控制自己的排便,并能从控制排泄的过程中获得满足。快感主要来自于粪便的排出和克制。

## 3. 崇拜性器期

即崇拜男性生殖器的阶段(3~5岁)。这个阶段的儿童通过摆弄自己的性器官而获得性满足,他们常把男性生殖器误认为是所有人的性标志,因而出现对男性生殖器的崇拜。当他们注意到两性区别之后,就开始对异性父母产生眷恋,男孩出现“恋母情结”,女孩出现“恋父情结”。恋母情结又称俄狄浦斯情结。弗洛伊德认为这种“情结”很重要,它虽然被压抑在潜意识层,但有可能是某些人日后心理障碍的根源。

## 4. 潜伏期

此阶段儿童(5~12岁)的性欲倾向受到压抑,心理发展处于一个相对平静的时期。即青春期前,“力比多”从体内转移到外界,儿童主要活动是学习和游戏,性心理活动趋于平静。快感主要源于对外界的兴趣。

## 5. 生殖期

此阶段始于青春期(12岁以后)。青春期生理标志为男子遗精、女子月经初潮,第二性征也日益明显,性生理的成熟重新唤起潜伏着的性本能。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。

弗洛伊德强调,儿童的早年生活环境和经历对其成年后的人格形成具有决定性意义,尤其前三个阶段对人格发展极为重要。许多成人的心理障碍都可追溯到儿童时期性发育过程中的创伤性经历和被压抑的情结。

弗洛伊德认为,以上心理发展的过程如不能顺利进行,停滞在某一发展阶段,即发生固着;或者在个体受到挫折后从高级的发展阶段倒退到某一低级的发展阶段即产生了退行,这些都可能引起心理的异常,成为各种心理疾病的根源。

## (四) 释梦理论

弗洛伊德通过自我分析,发现梦是通向潜意识的一条迂回道路。通过对梦境的解释,可以发现神经症患者最终被压抑的欲望。1900年,他出版了《梦的释义》一书,认为“可以将梦用来作为由某种病态意念追溯至昔日回忆间的桥梁”,“梦乃做梦者潜意识冲突欲望的象征”。做梦者为了避免被察觉,用象征性的方式,即梦的方式来实现愿望的满足。弗洛伊德认为,梦是因人在睡眠时心理督察机制松懈,潜意识中的本能冲动或那些在白天出现但由于环境限制未能得到满足的欲望,改头换面后,以化装的方式,乘机闯入意识而成梦。分析者对梦的内容加以分析,以期发现这些象征的真谛。

弗洛伊德认为与梦境内容有关的因素主要有以下三类:

(1) 睡眠时躯体受到的刺激：比如房间太冷，会梦到身处冰天雪地的山谷中。

(2) 日间活动残迹的作用：即所谓“日有所思，夜有所梦”。人们可以在梦中继续完成白天的某些活动。

(3) 潜意识内容的反映：这种梦是最重要的。他把梦分为“显梦”和“隐梦”两部分。显梦是梦者可以描述的梦境，是梦的伪装形式；隐梦是经过分析才能得到和揭示出来的梦境，它是显梦背后的真实含义，即梦者的潜意识欲望。把隐梦内容转化为显梦内容的伪装过程称为梦的工作。通过分析梦境，予以解释，即释梦过程，最终可以挖掘出做梦者被压抑在潜意识中的愿望和动机。弗洛伊德认为释梦是通往潜意识的重要途径。

### (五) 心理防御机制理论

心理防御机制又称自我防御机制，是精神分析理论的一个基本概念。弗洛伊德认为人在遇到挫折与冲突时，产生的焦虑会引发潜意识的心理防御机制。这种机制的运用可使个体不知不觉地解除烦恼，减轻内心的不安和痛苦，保持精神活动平衡与稳定。心理防御机制主要有否认、外射、退化、内射、合理化、转移、升华、幽默等。

精神分析理论是以潜意识理论为核心的一个有机整体，它在阐明人类心理、行为以及正常与异常的心理理论方面做出了重大贡献，但它过分夸大潜意识的作用，过于强调性本能，这也是该理论备受争议之处。

## 二、行为主义理论

行为主义理论是由美国心理学家华生(J. B. Watson, 1878—1958)在巴甫洛夫(Pavlov I, 1849—1936)经典条件反射理论的基础上于1913年创立的。华生认为心理学应该摒弃研究意识，只研究所观察到的并能客观地加以测量的刺激和反应。他认为人类的行为和情感反应都是后天习得的，学习是人类行为发展的关键，而学习是在环境中进行的，环境决定了人的行为。行为主义理论起源于经典条件反射、操作条件反射和观察学习理论的实验研究。该理论自形成以来得到广泛应用和迅速发展。到了20世纪60年代，在整个心理学领域中，行为主义学派被称为第二势力。

### (一) 经典条件反射

巴甫洛夫是俄国著名的生理学家，因消化腺生理学研究荣获诺贝尔生理学奖，他在研究消化生理的过程中发现了条件反射现象，从而创立了经典条件反射学说。

巴甫洛夫在对狗的条件反射实验中发现，铃声(无关刺激)与食物(非条件刺激)的多次结合以后，单独呈现铃声，狗也作出唾液分泌反应，说明狗已对铃声(条件刺激)建立了条件反射。巴甫洛夫认为，条件反射既是生理现象，又是心理现象，条件