



全国中等卫生职业教育规划教材

供护理、助产等相关专业使用

案例版™

心理与精神护理

(第二版)

主编 张小燕 田连珍



科学出版社

全国中等卫生职业教育规划教材

案例版™

供护理、助产等相关专业使用

心理与精神护理

(第二版)

主 编 张小燕 田连珍

副主编 荆正生 邵苏敏 韩晓莉

编 者 (按姓氏汉语拼音排序)

冯艳华 韩晓莉 荆正生 田连珍

邵苏敏 张小燕 周雅馨

科学出版社

北 京

· 版权所有 侵权必究 ·

举报电话:010-64030229;010-64034315;13501151303(打假办)

内 容 简 介

全书共分为十二章,内容包括绪论、心理过程与人格、心理应激与危机干预、心理评估与心理治疗、患者的心理护理、精神障碍的诊断与常见症状、精神科护理技术、精神疾病的治疗与护理、精神活性物质所致精神障碍患者的护理、情感障碍患者的护理、神经症和癔症患者的护理、精神分裂症患者的护理。书末附有实践部分、教学大纲、心理测量量表等。全书紧扣护考大纲和教学大纲,内容丰富、结构合理、案例典型、逻辑严密、构思新颖、图文并茂,是一本利于学生的执业资格考试,具有实用价值的教科书。

本书可供中职护理、助产等相关专业师生使用,也可供临床护理人员和从事心理精神护理专业的人员使用。

图书在版编目(CIP)数据

心理与精神护理 / 张小燕,田连珍主编. —2 版. —北京:科学出版社,2013.2

全国中等卫生职业教育规划教材:案例版

ISBN 978-7-03-036592-7

I. 心… II. ①张… ②田… III. 精神障碍-护理学-高等职业教育-教材 IV. R473.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 019625 号

策划编辑:袁 琦 / 责任编辑:许贵强 丁海燕 / 责任校对:陈玉凤

责任印制:肖 兴 / 封面设计:范璧合

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京佳艺恒彩印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010 年 1 月第 一 版 开本:850×1168 1/16

2013 年 2 月第 二 版 印张:9

2013 年 2 月第六次印刷 字数:272 000

定价:21.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

第二版前言

当今世界已由“传染疾病的时代”、“躯体疾病的时代”悄然进入“精神疾病的时代”。著名心理学家和诗人奥登(Auden)曾指出,现代社会是“焦虑的年代”;心理学家阿诺兴说:“人类进入了情绪重负的时代”。随之而来的是人类心理与精神疾病的明显增加。而只有身体健康、心理健康及社会适应良好的人,才能接受时代的挑战,适应社会环境的变革,成为新世纪社会竞争的强者!我国正处在由传统向现代变迁的社会快速转型期。社会心理失衡与个体心理健康状况恶化,已成为严重的社会问题,亟待全社会的关注与行动。进入 21 世纪,我国各类精神卫生问题已更加突出。“善医者必先医其心,而后医其身”,可见心理与精神护理的重要性。“关注心灵,领悟生命”已成为现代人保障身体健康、获得幸福感受以及构建和谐社会的当务之急。

为了落实《国务院关于大力发展职业教育的决定》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划精神;为了贯彻“《护士条例》第七条:护士执业,应当经执业注册取得护士执业证书”的规定,科学出版社卫生职业教育出版分社组织我们编写了《心理与精神护理(案例版)》(第二版)一书。全书在第一版的基础上,汲取了多个院校的反馈意见,对内容做了一定调整。我们在编写过程中始终遵循教材的思想性、科学性、适用性、实用性、创新性原则,树立“以能力为本位、以执业护士资格考试为指南、以满足未来临床工作需要为目标”的指导思想,体现职业教育的三个“贴近”:贴近社会对教育和人才的需求;贴近岗位对专业人才知识、能力和情感的要求;贴近受教育者专业成长的需求。

本教材融“护理心理学”与“精神科护理学”为一体,依据教学大纲和《护士执业资格考试大纲(试行)》要求,严格筛选教学内容。全书共分为 12 章,内容包括绪论、心理过程与人格、心理应激与危机干预、心理评估与心理治疗、患者的心理护理、精神障碍的诊断与常见症状、精神科护理技术、精神疾病的治疗与护理、精神活性物质所致精神障碍患者的护理、情感障碍患者的护理、神经症和癔症患者的护理、精神分裂症患者的护理。

为了弥补传统教材刻板、枯燥和乏味的局限性,充分调动学生学习的积极性、主动性和创造性,我们采用了大量具有知识性、典型性、针对性、启发性、趣味性和实践性等特点的案例进行教学。为了方便教学活动的开展,为了提高学生的护士执业资格通过率,每章中间设计了考点提示、知识链接,章节末有小结、目标检测[依据教学大纲和《护士执业资格考试大纲(试行)》的要求设计自测题],书后附录中有心理测量量表供学生应用,实践部分采用案例讨论、临床见习等方法,旨在提高学生的综合素质和应用能力。

本书主要供中等卫生职业教育护理、助产专业等相关专业的学生和护理人员使用。

本书在编写过程中得到了科学出版社、临床一线的护理专家、精神卫生中心的专家、医学院校的专家教授、各位编者单位领导的大力支持,在此一并致谢!

同时感谢第一版编者邓清清、郭俊峰、马中霞、孙璎、王琴芳、周海英等所做的工作。

由于编者经验不足,知识和能力水平有限,时间仓促,难免存在错误和疏漏,敬请各位护理同仁、专家、读者批评指正!

编 者

2012 年 11 月

第一版前言

现代社会发展的高速度、快节奏、多变化,给人类带来了更大的心理、社会压力。进入 21 世纪,我国各类精神卫生问题已更加突出。当今世界已由“传染疾病的时代”、“躯体疾病的时代”悄然进入“精神疾病的时代”。著名诗人和心理学家奥登(Auden)曾指出,现代社会是“焦虑的年代”;心理学家阿诺兴说:“人类进入了情绪重负的时代。”随之而来的是人类心理精神疾病的明显增加。而只有身体健康、心理健康及社会适应良好的人,才能接受时代的挑战,适应社会环境的变革,成为新世纪社会竞争的强者!“善医者必先医其心,而后医其身”,可见心理精神护理的重要性。“关注心灵,领悟生命”已成为现代人保障身心健康、获得幸福感受,以及构建和谐社会的当务之急。为此,科学出版社组织我们编写了《心理与精神护理(案例版)》一书。本书力求符合“以服务为宗旨,以岗位需求为导向”,以职业技能的培养为根本,满足岗位需要、教学需要、社会需要,力求体现中等职业教育特色。在编写过程中,始终以“人类的心理与精神健康”为中心,以系统化整体护理和增强人类的心理健康意识为理念,以护理程序为框架,以现代护理观为指导,融传授知识、培养能力、提高素质为一体,重视培养学生获取信息及终身学习的能力、一定的创新能力;重视培养学生良好的心理品质和健全人格。

本书融“护理心理学”与“精神科护理学”为一体,是一次让两者有机联系形成整体的大胆的尝试。全书共分为 11 章,内容包括绪论、心理过程与人格、心理应激与危机干预、心理评估与治疗、病人的心理护理、精神障碍的常见症状、精神科护理技术、精神疾病的治疗与护理、精神活性物质所致精神障碍病人的护理、心境障碍病人的护理、精神分裂症病人的护理。

为了弥补传统教材冷酷、森严和乏味的局限性,充分调动学生学习的积极性、主动性和创造性,我们采用了大量具有知识性、典型性、针对性、启发性、趣味性和实践性等特点的案例进行教学。为了方便教学活动的开展,每章前面均有学习目标,每章中间设计了一些知识链接,章节后面有目标检测,附录中有心理测评量表供学生应用,实践部分采用案例讨论、临床见习等方法,旨在提高学生的综合素质和应用能力。

本书主要供中等卫生职业教育护理、助产专业学生和临床护理人员使用。

本书在编写过程中得到了科学出版社、临床一线的护理专家、精神卫生中心的专家、医学院校的护理教授、各位编者单位领导的大力支持,在此一并致谢。

由于编者经验不足,知识和能力水平有限,时间仓促,难免存在错误和疏漏,敬请护理同仁、心理学与精神病学等专家、各位读者批评指正。

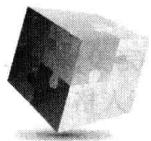
编 者

2009 年 11 月

目 录

第1章 绪论	(1)
第1节 概述	(1)
第2节 心理现象与心理实质	(6)
第2章 心理过程与人格	(10)
第1节 心理过程	(10)
第2节 人格	(20)
第3章 心理应激与危机干预	(31)
第1节 心理应激	(31)
第2节 护理工作中的应激现象	(38)
第3节 心理危机干预	(39)
第4章 心理评估与心理治疗	(44)
第1节 心理评估	(44)
第2节 心理治疗	(47)
第5章 患者的心理护理	(53)
第1节 心理护理概述	(53)
第2节 患者角色及心理需要	(54)
第3节 不同心理状态患者的心理护理	(56)
第4节 不同年龄阶段患者的心理护理	(57)
第5节 不同病症患者的心理护理	(60)
第6章 精神障碍的诊断与常见症状	(64)
第1节 精神障碍的病因与诊断	(64)
第2节 精神障碍的常见症状	(66)
第7章 精神科护理技术	(76)
第1节 精神科基础护理	(76)
第2节 精神科整体护理	(79)
第3节 精神科危机干预技术	(80)
第8章 精神疾病的治疗与护理	(89)
第1节 精神药物治疗与护理	(89)
第2节 电休克治疗与护理	(92)
第3节 心理治疗与护理	(94)
第4节 工娱治疗和康复治疗与护理	(94)
第9章 精神活性物质所致精神障碍患者的护理	(98)
第10章 情感障碍患者的护理	(104)
第1节 躁狂症患者的护理	(104)
第2节 抑郁症患者的护理	(107)

第 11 章 神经症与癔症患者的护理	(111)
第 1 节 神经症患者的护理	(111)
第 2 节 癔症患者的护理	(114)
第 12 章 精神分裂症患者的护理	(118)
实践指导	(124)
实践 1 气质类型问卷、A 型行为问卷调查分析	(124)
实践 2 SCL-90、SAS、SDS 量表测验	(125)
实践 3 精神障碍案例分析	(126)
实践 4 精神障碍的护理计划	(127)
附录	(128)
参考文献	(132)
《心理与精神护理》教学大纲	(133)
目标检测选择题答案	(136)



第1章 绪 论

案例 1-1

患者,女,20岁,大学生,每次看见母亲严肃的表情,就非常恐慌,担心自己做错了什么事情。只要母亲没有笑容,就感到焦虑,有压力,非常不舒服。一旦母亲笑了,才感到好些。但笑容一消失,患者的焦虑和烦恼又回来了,每天这样,非常苦恼。

问题:1. 引起张某焦虑的主要心理因素是什么?

2. 举例说明影响健康的心理社会因素有哪些?

21世纪,随着人们的生活节奏不断加快、人际关系日益复杂、社会竞争异常激烈、社会阅历的扩展和思维方式的变更,人们在工作、学习、生活、人际关系和自我意识等方面可能遇到心理失衡现象。作为护理工作者,增强人们的心理健康意识、帮助人们减轻心理社会因素对健康的影响、促进精神疾病患者全面康复、提高整体护理效果已显得刻不容缓。学习和应用心理与精神护理的理论和技术是当务之急。

第1节 概 述

一、心理与精神护理的基本概念

(一) 心理学

心理学是研究人的心理现象及其行为规律的科学。心理现象又称心理活动。心理又称精神,一个人的心理活动也就是精神活动。恩格斯把人的心理现象誉为“地球上最美的花朵”。人的心理现象包括心理过程和人格两个方面。

链接

科学心理学之父——冯特

威廉·冯特(Wilhelm Wundt, 1832~1920年),德国心理学家、哲学家,世界上第一个心理学实验室的创立者,构造主义心理学的代表人物。他的《生理心理学原理》是近代心理学史上第一部最重要的著作。1855年冯特获得医学博士学位,1875年任德国莱比锡大学哲学教授,1879年在该校建立世界上第一座心理实验室,从而使心理学成为一门独立学科。

(二) 精神疾病

精神疾病是指在理化、生物、心理、社会因素影响下,大脑功能失调,导致认知、情感、意志行为等精神活动出现不同程度障碍为临床表现的疾病。精神疾病泛指所有的精神活动障碍,主要包括轻性精神障碍和重性精神障碍。精神疾病的共同临床特征是心理功能障碍,表现为心理活动能力的减弱,或心理功能发育不良,或个性特征等心理活动的紊乱。精神疾病属于精神医学研究的范畴。

链接

如何区分神经病、神经症和精神病?

神经病指神经系统发生的器质性疾病。中枢神经与周围神经或者内脏神经与躯体神经表现出解剖学上的病理特征,其主要特征是神经有器质性的病变。

神经症是一组轻性心理障碍的总称。神经症是由心理因素引起的,主要特征是主观感觉方面的不良,没有相应的器质性损害。表现为当事人一般社会适应能力保持正常或影响不大,有良好的自知力,对自己的不适有充分的感受,一般能主动求治。

精神病指严重的心理障碍,患者的认识、情感、意志、动作行为等心理活动均可出现持久的明显的异常;不能正常的学习、工作、生活;动作行为难以被一般人理解,显得古怪、与众不同;在病态心理的支配下,有自杀或攻击、伤害他人的动作行为;有程度不同的自知力缺陷,患者往往对自己的精神症状丧失判断力,认为自己的心理与行为是正常的,拒绝治疗。

(三) 精神医学

精神医学是研究精神疾病的病因、发病机制、临床表现、诊断、发展规律、治疗措施、预防等,以及研究心理、社会因素对人的健康、疾病的影响的一门医学科学。

(四) 心理与精神护理

心理与精神护理是护理学与心理学、精神医学相结合,将心理学和精神医学的理论和技术的运用于现代护理领域,以现代医学模式和系统化整体护理为指导,研究和帮助患者恢复健康,研究和帮助健康人群保持健康(尤其是保持心理健康)和预防疾病的一门

综合性应用学科。

考点提示:心理学的概念、心理与精神护理的概念

二、心理社会因素对健康的影响

(一) 心理因素

1. 认知评价 由于个体的人格特征、文化水平、社会环境、价值观、宗教信仰和既往经验的差异,均会影响个体对同一件事的认知评价。所谓“仁者见仁,智者见智”就是这个道理。如若个体的认知能力不足或有障碍,会影响个体对外界的各种刺激做出正确的评价和合理的决定。在对事物的认知评价中,一些学者认为持悲观归因模式者对消极事件作内部的、稳定的和一般的归因,降低了个体的自尊和自信,容易产生挫折,甚至构成重大精神创伤而损害健康。个体的认知特征与某些心理疾病、心身疾病甚至躯体疾病的发生、发展和康复有密切的关系。

2. 情绪因素 在外界环境因素的作用下,个体会产生各种情绪活动,情绪活动在相当大的程度上又影响着人体的新陈代谢和全身各器官的功能状态。美国生物学家坎农很早就分析了不同情绪对胃肠功能的影响,他认为焦虑、忧愁、恐惧等情绪对消化、心血管、运动、呼吸、泌尿等系统等都有不良影响,若不良情绪反复或持续地存在,能引起内脏功能紊乱,最后导致器质性疾病。马克思曾经说过一句名言:“一种美好的心情,比十付良药更能解决生理的疲惫和痛苦”。当你情绪稳定、乐观、心情愉悦时,大脑神经中枢会持续不断地分泌一种叫做“ β -内啡肽”的良性激素,这种激素能提高机体免疫力,使人延年益寿。大量临床事实证明,保持愉快和乐观情绪,就会有良好的抗病能力。因此,良好的情绪是健康的保证。

链接

内啡肽是什么?

内啡肽亦称安多芬或脑内啡,是一种内生性(脑下垂体分泌)的类吗啡生物化学合成物激素。它是由脑下垂体和脊椎动物的丘脑下部所分泌的氨基化合物(肽)。它能与吗啡受体结合,产生和吗啡、鸦片剂一样有止痛和欣快感的作用,等同天然的镇痛剂。利用药物可增加内啡肽的分泌效果。已经发现的有亮氨酸-脑啡肽、甲硫氨酸-脑啡肽、 α -内啡肽、 β -内啡肽等多种。这些肽类除具有镇痛功能外,尚具有许多其他生理功能,如调节体温、心血管、呼吸功能,提高机体的免疫力等功能。

3. 人格特征 人格心理特征不仅影响心理健康,而且还会影响躯体健康。临床资料表明,某些特殊人格常成为某些神经症的发病基础。例如,具有谨

小谨慎、追求完美、拘谨呆板、敏感多疑、责任心过重或苛求自己等人格特征的人易患强迫性神经症。具有富有暗示性,情绪多变,容易激动,自我中心等人格特征的人易患癔症。大量研究表明,不同的人格特征易患的疾病有所不同,存在一定的疾病倾向性。美国医学家弗雷德曼和罗森曼研究发现冠心病患者中,A型人格的比例高达70.9%,心肌梗死的发病率是B型人格的2~4倍。在1977年国际心肺及血液病学会上,已确认A型人格是引起冠心病的一个重要的危险因素。C型人格是大多数癌症患者的一种普遍人格特征。

4. 心理冲突 个体面对难以抉择的处境时,会产生心理冲突。经常剧烈而持久的心理冲突会影响人的身心健康。有的学者曾经做过这样的动物实验,把一只嘴馋的猫放在一个装有鲜鱼食品盒子的地方,猫要吃到鲜美的鱼肉,就必须脚踏蹬在食品盒前面的一个通电的电极上,这样猫就得忍受伤肤的电击痛,否则就得不到美味可口的鲜鱼肉。在这种取鲜鱼忍受电击痛,不取鲜鱼又馋的煎熬情绪折磨下,猫发生了严重的心理冲突,变得愤怒、恐惧与矛盾,引起了高血压。

(二) 社会因素

1. 环境因素 环境是人类和生物赖以生存和发展的各种因素的总和。环境与人相互对立又相互制约、相互依存又相互转化。环境给人类的生存和发展提供了一切必要的条件,而人类通过调节自身以适应不断变化的外界环境,同时也不断地改造环境,创造有利于自身生存、发展的环境条件。人类在改造环境的同时,也将大量的废弃物带给了环境,造成了环境污染,如大气污染、水体污染、土壤污染等威胁着人类的身心健康。随着科学技术的进步和生产的发展,噪声污染、光污染、电子污染、放射性污染等同样影响着人类的身心健康。此外,社会政治制度的变革、战争、经济收入低下、居住拥挤、工作竞争、不良的工作环境、人口的高度集中等社会因素均会对人的身心健康产生影响,进而导致疾病的发生。大量调查资料证明,高血压和冠心病的发病率,发达国家高于发展中国家,城市高于农村,脑力劳动者高于体力劳动者。

2. 生活方式 在影响人类健康寿命的因素中,60%为生活方式。可见,健康的生活方式是人类身心健康的重要保证。据调查,因生活方式病而死亡的人口比例在中国达到67%。我国前10位死因疾病中,不良生活方式、不良行为在致病因素中占44.7%,不吃早餐、长期吸烟、过量饮酒、熬夜、不当的膳食和缺少体育活动等不良生活方式是发生这些疾病的主要

因素。据世界卫生组织预测,到2015年生活方式病将成为人类的头号杀手。

3. 生活事件 个体在社会生活中会遇到各种生活事件,例如,升职、受奖、离婚、失业、人际关系紧张、亲人丧亡等。其中负性事件会使个体产生悲观、怨恨、绝望等消极情绪。尤其是一些突发的负性事件对个体的身心健康影响最大。正性事件一般有利于个体的身心健康,但如果不能正确处理,也会对健康不利,例如个人取得显著成就。

4. 社会文化因素 文化是在某一特定群体或社会的生活中形成的,并为其社会成员所共有的生存方式的总和。包括语言、风俗习惯、艺术、社会道德规范、价值观、宗教信仰、思维方式、社会观念等。随着时代的变迁、社会的发展以及个体生活环境的变化,作为生存在特定的社会文化环境中的每个社会成员,必须学习、接受、选择、应对各种复杂的社会文化,这样有助于人格的形成和发展,有助于自我概念和社会角色的建立,从而有利于个体的身心健康。

5. 社会支持 是指个体与社会各方面,包括亲属、朋友、同事、伙伴等社会人以及家庭、单位和团组织等产生的精神上和物质上的联系程度。社会支持分为主观支持、客观支持和个人利用度三类。主观支持是指个人自我感觉获得别人支持的程度;客观支持是指个人实际上与他人联系的数量情况;个人利用度是指个体在遇到生活事件时能够利用别人的支持和帮助的程度。大量的研究表明,在压力情境下,那些受到来自伴侣、朋友或家庭成员较高社会支持的人,比受到较少社会支持的人身心更为健康。例如,对于产后妇女,通过各种社会支持能有效地防止其产生抑郁。因为社会支持可以使她们得到更多关于抚养孩子的知识与信息,提高她们有效应对的能力,从而减少压力的不良影响。通过动物应激实验发现,如果动物处于应激状态下,有同窝动物,或动物母亲存在,或有熟悉的实验人员安抚,则可减少其胃溃疡、高血压、实验性神经症、动脉粥样硬化性心脏病的患病率。如果自出生后即对动物实行“社会隔离”,单独饲养半年至1年后,再与同窝其他动物放在一起,就可发现被隔离的动物有明显的异常行为,需要一段时间才能恢复。需要注意的是社会支持使用得当方可有效缓冲各种外界刺激所致的紧张。在医院环境中,不恰当的物质支持有可能会加重患者心理负担。还需注意的是,当患者觉得医患关系比较融洽时,医护人员对患者的社会支持才会发挥更好的功效。

案例 1-2

李某,中职学校男生,该生见人腼腆,遇到生人或校领导更加局促不安,如遇女生,会手足无措,面红心悸,交谈时口吃,惹同学嗤笑;性格孤僻、内向,无知心好友,严重时心烦意乱,消沉苦闷,经常失眠、纳呆,多次要求中止学业。

问题:1. 该男生心理健康吗?

2. 请结合心理健康的标准对该男生的心理健康状况进行分析。

三、心理健康的概念和标准

(一) 心理健康的概念

心理健康又称为精神健康。1946年召开的第三届国际心理卫生大会提出心理健康的定义:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”

世界心理卫生联合会则将心理健康定义为:“身体、智力、情绪十分协调;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。”

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是十全十美的绝对状态。”

在概括各种观点的基础上,《心理咨询师国家职业资格培训教程》中对心理健康的定义是:“心理健康是指各类心理活动正常、关系协调、内容与现实一致和人格处在相对稳定的状态。”

链接

世界精神卫生日

1991年,尼泊尔提交了第一份关于“世界精神卫生日”活动的报告。随后的十多年里,许多国家参与进来,将每年的10月10日作为特殊的日子:提高公众对精神疾病的认识,分享科学有效的疾病知识,消除公众的偏见。世界卫生组织确定每年的10月10日为“世界精神卫生日”。世界各国每年都为“精神卫生日”准备丰富而周密的活动。包括宣传、拍摄促进精神健康的录像片、开设24小时服务的心理支持热线、播放专题片等。至2010年已先后举办了14届活动,结合现实情况和精神卫生的需要,确定每年的活动主题。

1996年世界精神卫生日的主题是“积极的形象,积极的行动”。

1997年世界精神卫生日的主题是“女性和精神卫生”。

1999年世界精神卫生日的主题是“精神卫生和衰老”。

2000年世界精神卫生日的主题是“健康体魄+健康心理=美好人生”。

2001年世界精神卫生日的主题是“行动起来,促进精神健康”。

2002年世界精神卫生日的主题是“精神创伤和暴力对儿童的影响”。

2003年世界精神卫生日的主题是“抑郁影响每个人”。

2004年世界精神卫生日的主题是“儿童、青少年精神健康:快乐心情,健康行为”。

2005年世界精神卫生日的主题是“身心健康、幸福一生”。

2006年世界精神卫生日的主题是“健身健心,你我同行”。

2007年世界精神卫生日的主题是“健康睡眠与和谐社会”。

2008年世界精神卫生日的主题是“同享奥运精神,共促身心健康”。

2009年世界精神卫生日的主题是“行动起来,促进精神健康”。

2010年世界精神卫生日的主题是“沟通理解关爱,心理和谐健康”。

2011年世界精神卫生日的主题是“承担共同责任,促进精神健康”。

2012年世界精神卫生日的主题是“精神健康伴老龄,安乐幸福享晚年”。

我国卫生部2000年曾第一次在精神卫生日组织开展大规模活动,宣传精神卫生普及心理健康知识。

(二) 心理健康的标准

心理健康的标准至今尚无统一的模式,由于受时代、民族、文化等因素的制约以及人们的心理健康水平呈动态变化,故心理健康的标准是相对的。

1. 国外的心理健康标准

(1) 美国著名心理学家马斯洛和米特尔曼为心理健康提出了10条标准:①有足够的自我安全感。②能充分地了解自己,并对自己的能力做恰当的估计。③生活理想切合实际。④不脱离周围现实环境。⑤能保持人格的完整与和谐。⑥善于从经验中学习。⑦能保持良好的人际关系。⑧能适度地发泄情绪和控制情绪。⑨在不违背团体要求的前提下,能做有限度地个性发挥。⑩在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

(2) 美国心理学家奥尔波特提出心理健康的6条标准:①力争自我成长。②能客观地看待自己。③人生观的统一。④具有与别人建立亲睦关系的能力。⑤人生所需的能力、知识和技能的获得。⑥具有同情心,对一切生命或事物充满爱。

2. 我国著名心理学家郭念锋先生提出了评估心理健康水平的10条标准

(1) 心理活动强度:这是指对于精神刺激的抵抗能力。一种强烈的精神打击出现在面前,抵抗力低的人往往容易遗留下后患,可能因为一次精神刺激而导致反应性精神病或癔症,而抵抗力强的人虽有反应但不会致病。

(2) 心理活动耐受力:长期经受精神刺激的能力称为心理活动耐受力。耐受力差的人,会在这种慢性精神折磨下,出现心理异常、人格改变、精神不振,甚至出现严重躯体疾病。耐受力强的人虽然也体验到这种慢性精神刺激带来的痛苦,但不会在精神上出现严重问题。

(3) 周期节律性:人的心理活动在形式和效率上都有着自己内在的节律性。比如白天思维清晰,注意力好,适于工作;晚上能进入睡眠,以便养精蓄锐,第二天很好地工作。如果一个人每到晚上就睡不着觉,那表明他的心理活动的固有节律处在紊乱状态。

(4) 意识水平:意识水平的高低,往往以注意力水平为客观指标。如果一个人不能专注于某种工作,不能专注于思考问题,思想经常开小差或者因注意力分散而出现工作上的差错,就有可能存在心理健康方面的问题了。

(5) 暗示性:易受暗示性的人,往往容易被周围环境引起情绪的波动和思维的动摇,有时表现为意志力薄弱。他们的情绪和思维很容易随环境变化,给精神活动带来不太稳定的特点。

(6) 心理康复能力:由于人们各自的认识能力不同,人们各自的经验不同,从一次打击中恢复过来所需要的时间也会有所不同,恢复的程度也有差别。这种从创伤刺激中恢复到往常水平的能力,称为心理康复能力。

(7) 心理自控力:情绪的强度、情感的表达、思维的方向和过程都是在人的自觉控制下实现的。当一个人身心十分健康时,他的心理活动会十分自如,情感的表达恰如其分、辞令通畅、仪态大方,既不拘谨也不放肆。

(8) 自信心:一个人是否有恰当的自信心是精神健康的一种标准。自信心实质上是一种自我认知的能力,这种能力可以在生活实践中逐步提高。

(9) 社会交往:一个人与社会中其他人的交往,也往往标志着一个人的精神健康水平。当一个人严重地、毫无理由地与亲友断绝来往,或者变得十分冷漠时,这就构成了精神病症状,叫做接触不良。如果过分地进行社会交往,也可能处于一种躁狂状态。

(10) 环境适应能力:环境就是人的生存环境,包括工作环境、生活环境、工作性质、人际关系等。人不仅能适应环境,而且可以通过实践和认识去改造环境。当生活环境条件突然变化时,一个人能否很快地

采取各种办法去适应,并以此保持心理平衡,往往标志着一个人心理活动的健康水平。

人的心理健康可以分为不同的层次,低层次的心理不健康主要是指没有心理疾病,高层次的心理不健康不仅指没有心理疾病,而且指能充分发展其身心潜能的丰富状态。心理健康既是一种状态,也是一个过程。心理健康不是指没有失败、没有烦恼、没有焦虑、没有痛苦,而是指能在这些情境中有效调整自己,不影响正常的工作、学习和生活。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态。因此,判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一时一事下结论,偶尔出现一些不健康的行为和心理,并非意味着就一定是心理不健康。

考点提示:心理健康的标准

链接

判断心理健康与不健康的原则

目前尚无量化水平比较理想的方法或工具来界定一个人心理是否健康,但专业心理工作者仍可利用现有的工具和手段把两者分开并划分出不同的水平。判断心理健康与不健康的原则是:①心理活动与外部环境是否具有同一性,即一个人的所思所想、所作所为是否正确地反映外部世界,有无明显的差异。②心理过程是否具有完整性和协调性:即人的心理活动中认知、情感、意志三个过程内容是否完整,是否协调一致。③人格心理特征是否具有相对稳定性:即在没有重大的外部环境改变的前提下,人的气质、性格、能力等人格心理特征相对稳定,行为表现出一贯性。

四、心理与精神护理中护士应具备的素质

(一) 职业道德素质

从事心理与精神护理专业的护士应该充分认识到自己的工作对社会、患者的价值。心理和精神疾病的患者属于特殊的患者,理应得到理解和关心。

1. 尊重患者的人格 在临床工作中面对精神患者的怪异思维、赤身裸体、敌视、漫骂、强食异物、毁物伤人等病态表现,护士不可谈笑、贬低、羞辱患者,而同情、理解、尊重、关心、保护患者。精神病患者的不幸和痛苦是有目共睹的,他们无法学习、工作,生活不能自理,亲友疏远,精神残疾的后果远比身体残疾更加严重。我国著名精神病学家粟宗华教授讲到:“内外科患者的病史是用笔墨写的,而精神科患者的病史是用血和泪写的。”因此,在工作中护士应以真诚、尊重的态度,不断增强其自信心,维护患者的自尊。

2. 保护患者的隐私 在采集患者的病史资料和临床诊疗过程中,应恪守保护性医疗制度的原则,对患者的生活隐私、病情资料要严守秘密。以免患者在得知其隐私被泄露、传播之后,不堪精神重负而加重病情,甚至自杀。

3. 具有“慎独”精神 护士工作独立性很强,经常要单独处理问题,独立完成大量的护理操作。精神科护士尤其需要“慎独”精神,因为精神科护士服务的对象无自制力,缺乏自我保护意识,不能客观反映自己身体的不适,对护士的工作质量和护理行为上的一些过失起不到监督作用。所以,在临床实践中,护士应恪守良好的“慎独”精神,严肃认真、一丝不苟,力求做到昼夜一样,检查与不检查一样,领导在与不在一样,自觉履行职责和义务,为患者的生命安全保驾护航。

(二) 专业素质

1. 专业知识 由于心理与精神疾病的发病和病情进展不仅与生物学因素有关,更与心理社会因素有着密切的关系。为了提高心理与精神护理的质量,在对患者的治疗和护理过程中,需要心理学、社会学等的知识与技巧。因此,护士不仅要具备精神病学知识和一般医学、护理学专业的理论知识,还应具备心理学、社会学、伦理学、人际沟通学、美学、行为学、哲学、法律等人文、社会科学知识。

2. 娴熟技能

(1) 敏锐的观察能力:心理与精神障碍的患者与一般患者不同,出现的症状大多缺乏主诉,也不能正确认识和判断自己的认知、情感、意志、行为,需要护士进行严密的观察。要善于观察患者的言语、姿态、表情、眼神、行为等,并进行分析与判断,防止意外事件的发生。

(2) 机智的应急能力:在临床工作中,由于疾病的原因加之患者缺乏自知力,在幻觉、妄想等病态思维的支配下,患者易出现攻击行为、癫痫发作、逃逸、毁物、自伤、自杀等意外事件,护理人员需在做出正确地判断和分析的基础上,要有预见性的采取一切措施,预防突发性事件的发生,并沉着、冷静、果断地采取措施,使患者生理、心理危险降低到最低。

(3) 良好的沟通能力:心理与精神疾病患者一般来说呈现较多的心理问题和内心体验,以及各种精神症状的干扰,更需要护士灵活运用沟通技巧,与患者进行有效沟通,才能了解患者的心理状态和需要,从而满足患者的合理需求,提高护理质量。在工作中护士恰当适度的共情、耐心倾听、语言和非语言沟通技巧的使用都非常有利于患者的康复。另外,和患者交往时,护士要把握好沟通的分寸,态度要自然大方,举止要稳重端庄,女护士不要过分打扮,对异性患者不要过分地热情或有轻浮的表现,以免促使患者产生

“钟情妄想”,不利于患者的康复。

链接

共 情

共情(empathy),也称为神入、同理心,共情又译作移情、同感、同理心、投情等。由人本主义创始人罗杰斯所阐述的概念,却越来越出现在现代精神分析学者的著作中。不管是人性观还是心理失调的理论及治疗方法似乎都极为对立的两个理论流派,却在对共情的理解和应用上,逐步趋于一致。共情似乎为现代精神分析与人本主义的融合搭起了一座桥梁。

共情是指能设身处地体验他人的处境,对他人情绪情感具备感受力和理解力。在与其他人交流时,能进入到对方的精神境界,感受到对方的内心世界,能将心比心地体验对方的感受,并对对方的感情做出恰当的反应。

(三) 身体素质

为了避免患者随时会出现的自杀、伤人、毁物、出走等意外事件和医疗纠纷的发生,护士要不间断地巡视病房,时刻提防;加之患者多,病种复杂;护士岗位缺编、超负荷工作、频繁的倒班,严重影响护士的身心健康,如果护士没有一个健康的体魄,就很难保证心理与精神护理工作的顺利开展。

(四) 心理素质

由于精神疾病的特殊性,临床上精神科患者病情变化多端,不确定因素多,精神科护士在工作中心理始终处于高度紧张状态,既要注意患者的安全,又要注意自身的安全。社会上有一部分人程度不同地对心理与精神护理工作存在误解、偏见,护士自身的职业价值得不到体现而产生情绪低落、身心疲惫等不良反应。因此,护士要学会自我心理调节,不断提高自身的文化修养及生活情趣,提高自身的心理承受能力,乐观向上,情绪稳定,以积极的心态去面对工作、生活中的种种压力。

案例 1-3

刘连仁,山东人,日本侵略中国时他被当做劳工抓往日本,因为忍受不了毒打折磨的生活,毅然逃进了深山老林,足足过了十多年的野人生活,昼伏夜出,完全与世隔绝,导致智力减退,精神不正常,就连语言也基本忘光了,并失去了作为人的一些习性。1958年他从日本被送回国时,心理状态已经很不正常。在现实社会环境中又经历了相当长的适应过程后,才逐渐地恢复了正常人的心理状态。

问题:1. 为何刘连仁的野人生活使他失去了作为人的一些习性?

2. 请依据刘连仁的野人生活经历阐释心理实质。

第2节 心理现象与心理实质

一、心理现象

(一) 心理现象的结构

心理学是研究人的心理现象及其行为规律的科学。人们无论从事什么活动都伴随有心理现象。人的心理现象就是人们时时刻刻体验着的心理活动,是人脑对客观现实的反映。心理现象包括心理过程和人格。心理过程又包括认知过程,情绪情感过程和意志过程,简称知、情、意。

认知过程是最基本的心理过程,包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。颜色、大小、气味、形状、声音等事物的个别属性作用于眼、耳、鼻、舌、皮肤等感觉器官,就产生了各种感觉。主要有视觉、听觉、味觉、嗅觉、皮肤感觉等。如果我们把看到的颜色和形状、触摸到的感觉、嗅到的气味、尝到的味道等各个方面综合起来知道这是一个苹果,那是一只香蕉等时,这就是知觉。人们在生活、工作和学习中,感知过的事物,思考过的问题,体验过的情绪,实践过的动作,都可以在一定时间内,不同程度地保留在头脑中,在一定的条件下还能重新呈现出来。要把感知过的事物影像印在脑中,进行回忆和再认,这就是记忆。在掌握感知材料的基础上,通过头脑进行分析、综合、推理、判断,从而认识事物共同的、本质的特征和内在联系,这就是思维。思维是一种高级的心理过程。在感觉、知觉、记忆、思维的基础上,在头脑中经过加工形成的新事物的形象就是想象,比如我们由鸟的飞翔想象出了飞机,由鱼的戏水想象出了轮船、潜艇等。想象是人类进行创造性活动的必要因素。其中,注意是人的整个认识过程中共有的一种心理特征,它不能独立存在,始终伴随着其他心理过程,是认识事物的必要条件。

人们在认识客观事物时,总是要表现出一定的态度和倾向,产生满意、喜爱、恐惧、愤怒等主观体验,这些现象就是情绪、情感过程。另外,为了改造客观世界,达到预期的目的,人就要制订计划,选择一定的方法并克服各种困难以实施计划,最终达到目的,这一心理过程就是意志过程。

人们在认识事物、改造世界的过程中,由于每个人的先天素质和后天环境不同,心理过程的产生常表现出个人的不同特点,从而形成了不同的人格。古人说的好:人心不同,各如其面。人格心理结构主要包括人格心理特征、人格倾向性、自我意识三个方面。人格心理特征是指与先天遗传素质有关且在一个人身上经常表现出来的相对稳定的心理特征。包括能

力、气质和性格,有的人有绘画才能,有的人有写作才能,有的人有音乐才能,这是能力方面的差异。在行为表现方面,有的人慢慢腾腾,有的人风风火火,有的人热情友善,有的人冷漠无情,这些都是气质和性格方面的差异。人格倾向性是指与后天社会环境条件和实践活动有关,并随环境而变化的心理倾向性反应。包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等。人格倾向性是人们从事活动的基本动力,决定着人的行为的方向。对人格的各种成分进行调控的监控系统就是自我意识,包括自我认识、自我体验、自我调控。

心理现象是一个有机的整体。其结构如图 1-1 所示。

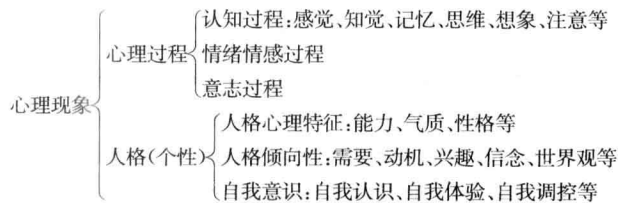


图 1-1 心理现象的结构图

考点提示:心理现象的结构

(二) 相互联系

人的心理过程之间以及心理过程和人格之间是相互密切联系的。情绪情感过程和意志过程是在认知过程的基础上产生的,认知过程又受到情绪情感和意志的影响。情绪情感影响着意志,意志又丰富着情绪情感。心理过程是人格形成和发展的基础,如果没有对客观事物的认识,没有对客观事物产生的情绪和情感,没有对客观事物引发的意志过程,人格是无法形成的。同时,人格又制约和调节着心理过程的进行,并在心理活动过程中得以表现。

二、心理实质

关于人的心理实质,在人类历史上一直争论不休,唯物主义、唯心主义两大哲学派别持有不同的解释和各自的观点。唯心论者认为,人的心理是虚无缥缈的、至高无上的灵魂活动的结果,是可以不依赖于物质而独立存在的。庸俗唯物论认为心理是“脑的分泌物”,有学者还认为心脏是心理活动的器官,机械唯物论认为人的心理活动是人脑对客观现实的机械反映。辩证唯物主义的观点是:心理是脑的功能,心理活动是对客观现实的反映。

(一) 心理是脑的功能

1. 动物的心理发展是以脑的进化为物质基础
动物在演化过程中,到了一定阶段就产生了神经系统这一物质基础,有了神经系统就开始出现了简单的心

理现象,而且随着动物的进化,脑的结构越是复杂,心理活动亦越得到发展和丰富。

动物心理的演变可划分为三个阶段。

(1) 感觉阶段:无脊椎动物阶段如腔肠动物、环节动物、节肢动物等,因为神经系统仅有网状结构或神经节、神经索,结构简单,所以它们的心理仅仅处于感觉阶段。

(2) 知觉阶段:从无脊椎动物发展到脊椎动物,脊椎动物为了适应更加复杂的生活环境,神经系统形成了脊髓和脑,于是心理也发展到更高一级的阶段——知觉阶段,如两栖类、爬行类、鸟类等。实验证明,大白鼠可以辨别等边三角形和圆形,还能够进行各种迷津学习;青蛙能利用知觉捕食活动的小动物,能辨别不同的流水声。

(3) 思维萌芽阶段:从脊椎动物进化到哺乳动物,哺乳动物的神经系统发展趋于完善,大脑皮质出现了沟回。脑的不同部位执行不同的功能。如猫、狗不仅知觉水平较高,而且有一定的记忆能力。当哺乳动物演化到灵长类时,它们的心理发展达到最高水平。不仅有多种感知觉,还有各种情绪反应,还能反映事物之间的关系,解决一些复杂的问题,进入思维的萌芽阶段。如黑猩猩能把大小不同的木箱叠在一起,登高取物。

2. 个体心理的发展以脑的发育为物质基础
随着脑的发育和复杂化,个体心理也相应发展。人在出生时,虽然已经具备了人所特有的解剖生理机制,为以后的心理发展提供了可能性,但还没有成熟。随着脑的发育成熟,心理活动才复杂、丰富起来。新生儿脑重平均为 390g,大脑皮质发育尚不完善,因此,心理活动水平低于成人,只有激动和哭叫。出生后 9 个月的婴儿平均脑重为 660g,心理水平也随之发生变化,婴儿与父母之间已开始建立起言语、情绪、行为等较复杂的心理联系。2.5~3 岁时幼儿脑重为 900~1000g,心理活动发展迅速,行动的随意性、口语能力有很大提高,开始产生同情心、羞耻感、嫉妒心等复杂情感。7 岁时平均脑重达 1280g,心理发展趋于成熟,形象思维进一步发展,开始形成逻辑思维,想象力更加丰富,开始体验成人的情绪,初步产生了友谊感、道德感、理智感等社会情感。12 岁时脑的平均重量已经和成人差不多了,达到 1400g,此时心理发展已经成熟,口头语言向书面语言发展,理解记忆和意义记忆得到发展,情感更加深刻,能用伦理道德来评价事物。

因此,人类高度发展的心理活动是以高度发达的大脑为物质基础。

(二) 心理活动是对客观现实的反映

人的心理活动是脑的功能,离开了人脑这个物质

基础就不能产生人的心理活动。但是,如果没有客观现实作用于人脑,心理活动便无从产生。

1. 客观现实是心理活动的源泉 客观现实是指人们赖以生存的自然环境和社会环境。无论是简单还是复杂的心理活动都可以在客观事物中找到它的源泉。客观事物的多样性决定了心理活动的多样性。例如,人能意识到树木、河流、花草、月亮,是因为有这些客观事物的存在。若一个人脱离客观现实,心理活动就成为无本之木、无源之水。正因为自然和社会生活中客观存在着美好、丑陋、光明、黑暗、愚昧、落后等,才会促使人类对自然和社会现象规律性的认识,才有人类经验的积累和传授,人才会不断进行发明创造,才有人类的文化、科学和艺术,才有人类的文明。由此可见,客观现实是心理活动的内容和源泉。

2. 社会实践促进心理活动的发展与完善 人的一切心理活动的产生与发展,都离不开人的社会实践。如果一个人出生后不与人类社会接触,脱离社会生活,即使有正常人的脑组织也不可能产生正常人的心理。例如,印度狼孩等野生儿,虽然后来回到人类社会,但大脑的发育已经受到严重的限制。

3. 心理是对客观现实主观能动的反映 心理活动是对客观现实的反映,虽然反映的内容是客观的,但对客观现实的反映总是由一定的主体进行的。一个人在过去实践中已形成的知识经验、世界观和个性心理特点总会影响他对客观现实的反映。具有不同兴趣、经验、情感和世界观的人对同样的客观现实的反映是不同的,比如,同样强度的刺激,每个人所产生的痛觉不同,同样看一部电影或同上一节课,每个人所接受的内容也不同。所以,心理是对客观现实的主观反映。

人对客观现实的反映,不是像镜子反映物像一样消极被动的,而是积极能动地反映。人脑不仅反映客观现实的外部特征而且能够揭示其本质和规律,在认识客观事物的过程中,人们总是主动地把客观事物反映到主观上来,并通过主观改造客观,使之符合人的需要和意愿。

考点提示:心理的实质

链接

狼孩

狼孩是从小被狼攫取并由狼抚育起来的人类幼童。世界上已知由狼哺育的幼童有十多个,其中最著名的是印度发现的两个。狼孩和其他被野兽抚育的幼童又统称为野孩。此外,人们还发现过熊孩、豹孩、猴孩以及绵羊所哺育的小孩。他们也和狼孩一样,具有抚育过他们的野兽的那些生活习性。1920年印度人在狼窝里发现了两个由狼抚育的女孩,其中大的七八岁,被取名为卡玛拉,小的约2岁,被取名为阿玛拉。后来她们被送到一个孤儿院去抚养。阿玛拉于第2年

死去,卡玛拉一直活到1929年。孤儿院的主持人J. E. 辛格在他所写的《狼孩和野人》一书中,详细记载了这两个狼孩的生活情况,比如:只知道饿了找吃的,吃饱了就睡;不吃素食而要吃肉(不用手拿,放在地上用牙齿撕开吃);不会讲话,每到午夜后像狼似地引颈长嚎,怕火和光,也怕水。据研究,七八岁的卡玛拉刚被发现时,她只懂得一般6个月婴儿所懂得的事,2年后才会直立,6年后才艰难地学会独立行走,但快跑时还得四肢并用。直到死也未能真正学会讲话,经过7年的教育卡玛拉才学会45个词并勉强地学会几句话。她死时估计已有16岁左右,但其智力只相当三四岁的孩子。

小结

心理学是研究人的心理现象及其行为规律的科学。

心理与精神护理是护理学与心理学、精神医学相结合,将心理学和精神医学的理论和运用技术运用于现代护理领域,以现代医学模式和系统化整体护理为指导,研究和帮助患者恢复健康,研究和帮助健康人群保持健康(尤其是保持心理健康)和预防疾病的一门综合性应用学科。

心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。

心理现象包括心理过程和人格。心理过程又包括认知过程,情绪情感过程和意志过程。简称知、情、意。人格心理结构主要包括人格心理特征、人格倾向性、自我意识三个方面。

辩证唯物主义的观点认为人的心理实质是:心理是脑的功能,心理活动是对客观现实的反映。

目标检测

一、名词解释

心理学 精神疾病 精神医学 心理健康
心理与精神护理

二、填空题

1. 影响健康的心理因素有:_____、_____、_____、_____。
2. 心理与精神护理中护士应具备的素质包括:_____、_____、_____、_____。
3. 心理现象可分为:_____、_____。
4. 心理的实质是:_____、_____。

三、选择题

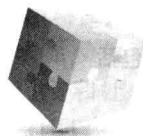
A₁型题

1. 心理产生的物质基础是
 - A. 自然现实
 - B. 社会现实
 - C. 客观现实
 - D. 大脑
 - E. 实践活动
2. 兽孩由野兽抚育大,无法产生人的心理活动,不能恢复到人类的正常生活状态,这是因为在成长过程中缺少

- A. 客观现实 B. 主体的自身状态
C. 自然现实 D. 实践活动
E. 社会环境
3. 在影响人类健康寿命的因素中,生活方式占的比例是
A. 15% B. 35%
C. 40% D. 50%
E. 60%
4. 心理与精神护理中护士应具备的素质不包括
A. 职业道德素质 B. 心理素质
C. 高超的攻关技巧 D. 专业素质
E. 身体素质
5. 心理现象分为
A. 认知过程、情绪情感过程及意志过程
B. 人格倾向性、人格特征
C. 认知过程和人格
D. 心理过程和人格
E. 人格和自我意识
6. 人的心理活动是对客观现实的
A. 机械反映 B. 主观反映
C. 客观反映 D. 主观能动反映
E. 实际反映
7. 以下哪个心理现象不能独立存在
A. 感知觉 B. 想象
C. 思维 D. 记忆
E. 注意
8. 科学心理学的创始人是
A. 艾宾浩斯 B. 冯特
C. 马斯洛 D. 弗洛伊德
E. 华生
9. 患癌症的概率最高的人群是
A. 亚稳定人格 B. A型人格
C. B型人格 D. C型人格
E. D型人格
10. 对心理实质错误的认识是
A. 心理的物质基础是脑
B. 心理的内容是客观现实
C. 人的心理内容是对主观意识的反映
D. 人的心理是对客观现实主观能动的反映
E. 心理发生、发展的基础是活动
11. 下列说法哪种不当
A. 人的心理现象包括心理过程和人格两个方面
B. 心理现象又称为心理活动
C. 恩格斯把人的心理现象誉为“地球上最美的花朵”
D. 心理学的研究对象是人的想法
E. 一个人的心理活动就是精神活动
12. 动物的心理发展是以哪个器官的进化为物质基础的
A. 神经 B. 大脑
C. 血管 D. 心脏
E. 组织
13. 心理健康的标准不包括
A. 恰当的自我评价 B. 稳定的生活环境
C. 良好的人际关系 D. 足够的自我安全感
E. 生活理想切合实际
14. 不容易发生冠心病的人群是
A. 亚稳定人格 B. A型人格
C. B型人格 D. C型人格
E. D型人格
15. 冠心病的发生与下列相关的行为特征为
A. A型行为 B. B型行为
C. C型行为 D. X型行为
E. 不确定
16. 心理学是研究人的哪种活动及其行为规律的科学
A. 心理现象 B. 精神活动
C. 思维 D. 记忆
E. 大脑
17. 心理活动的源泉是
A. 感觉器官 B. 心脏
C. 客观现实 D. 大脑
E. 神经系统
- A₂型题
18. 患者,女,32岁,患有精神分裂症,无自制力,缺乏自我保护意识,不能客观反映自己身体的不适,对护士的工作质量和护理行为上的一些过失起不到监督作用。所以护士更应注重下列哪方面素质的培养
A. 具有“慎独”精神 B. 心理素质
C. 保护患者的隐私 D. 专业素质
E. 身体素质
19. 患者,男,34岁,患有精神分裂症,具有怪异思维、赤身裸体、敌视、谩骂、强食异物、毁物伤人等病态表现,所以护士更应注重下列哪方面素质的培养
A. 尊重患者的人格 B. 心理素质
C. 保护患者的隐私 D. 专业素质
E. 身体素质
20. 患者,男,30岁,患有精神分裂症,并有“钟情妄想”所以护士更应注重下列哪方面能力的培养
A. 敏锐的观察能力 B. 机智的应变能力
C. 良好的沟通能力 D. 分析问题的能力
E. 解决问题的能力

四、简答题

- 概述心理现象的结构及相互关系。
- 阐释心理的实质。
- 我国著名心理学家郭念锋先生提出了评估心理健康水平的10条标准是什么?



第2章 心理过程与人格

第1节 心理过程

案例 2-1

小张清晨醒来,看到光光照进屋子,听到窗外树上的鸟儿正在吱吱地叫个不停。她打开窗户,一阵微风吹来,使她感到凉爽极了。她尽情地吸了几口清新的空气,似乎嗅到了一股花香,便猜想这花香大概是从不远处的花园里吹来的。她还记得,花园里有许多花,现在也许已开花儿了。今天休息,她很高兴,便在脑子里盘算着今天如果去花园玩儿,该多么惬意啊!她很喜欢花,已有好多天没有去花园了,应该去一下。忽然她又想起,报社的约稿还没有写完,今天应该交稿了,必须忍耐一下,坚持写完。想到这里,她很快收拾了一下,吃过早饭就开始写稿了……

问题:1. 这段文字里体现了小张的哪些心理过程?

2. 试分析这些心理过程之间的联系。

人对客观事物的认识是以心理活动为基础的。心理活动主要由心理过程和人格所组成。心理过程包括认知过程、情绪情感过程和意志过程。

一、认知过程

认知过程是指人们获取知识和信息的过程,包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意等。

(一) 感觉

1. 感觉的概念 感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。例如,我们面前有一只苹果,如何去认识它?用眼睛看它是红色、圆形;用手接触它有硬度、重量;用鼻子闻它有香味;咬在口里很甜。这里的颜色、形状、硬度、重量、气味及味道等就是苹果的个别属性。我们的大脑接受加工了这些个别属性进而认识了这些属性,这就是感觉。感觉是最基本、最简单的心理现象,一切高级的、复杂的心理活动都是通过感觉后产生的。感觉对于人来说具有重要的意义,它是人们认识客观世界的基础。感觉剥夺的实验已证实,人们若没有感觉的刺激,身心健康会受到明显的影响,精神会崩溃,思维会紊乱。

考点提示:感觉的概念

链接

感觉的剥夺实验

1954年,加拿大麦克吉尔大学的心理学家首先进行了“感觉剥夺”实验:实验中给被试者戴上半透明的护目镜,使其难以产生视觉;用空气调节器发出的单调声音限制其听觉;手臂戴上纸筒套袖和手套,腿脚用夹板固定,限制其触觉。被试单独待在实验室里(图2-1),几小时后开始感到恐慌,进而产生幻觉……在实验室连续待了三四天后,被试者会产生许多病理心理现象:出现错觉、幻觉、注意力涣散、思维迟钝、紧张、焦虑、恐惧等,实验后需数日方能恢复正常。

这个实验表明:大脑的发育,人的成长成熟是建立在与外界环境广泛接触基础之上的。只有通过社会化的接触,更多地感受到和外界的联系,人才可能拥有更多的力量,更好地发展。

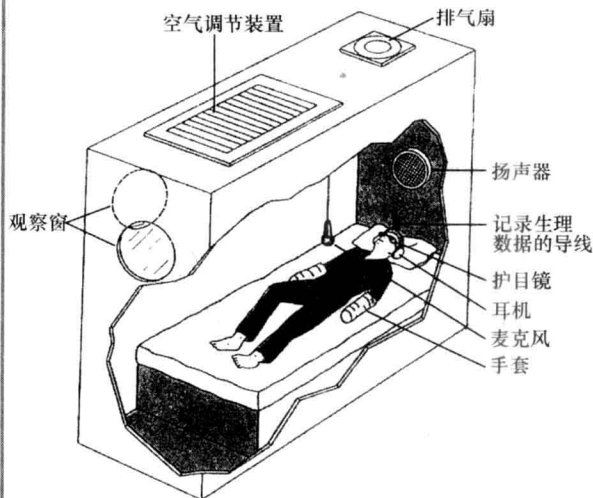


图 2-1 感觉剥夺实验示意图

2. 感觉的种类

(1) 外部感觉:接受外部刺激作用并反映外界事物属性的感觉称为外部感觉。它包括视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤觉(包括触压觉、温度觉和痛觉)等。

(2) 内部感觉:接受机体内部刺激并反映它们的属性的感觉称为内部感觉。它包括运动觉、平衡觉、内脏觉(如饥饿、渴、便意、性等感觉)。

3. 感觉的特性

(1) 感受性:是指人对事物属性的感觉能力。感受性的高低是用感觉阈限来衡量。感觉阈限是指能引起感觉的最小刺激量。感受性的高低与感觉阈限