

心理与健康

主 编 张玉玲

副主编 崔东红

武新成

徐锡荣

新疆大学出版社

心 理 与 健 康

主 编	张 玉 玲		
副主编	崔 东 红	武新成	徐锡荣
撰稿人	张 玉 玲	崔 东 红	徐锡荣
	武新成	贺 莉	牛海蛟
主 审	伊 福		

新疆大学出版社

内 容 简 介

《心理与健康》一书介绍了现代医学健康概念与健康评价标准;探讨了心理与健康的关系,并对常见心身疾病——冠心病、心律失常、消化功能紊乱、肠胃病、哮喘、糖尿病、脑血管病、皮肤病进行病因分析和预防治疗方法介绍;同时重点分析了青少年、大学生、中老年的心理与卫生保健问题,介绍了心理咨询和治疗的基本知识。

这本书理论与实际紧密结合,不仅内容准确、材料翔实,病例典型,而且深入浅出、文笔流畅,可读性很强。该书既可供专业心理咨询、治疗人员参考,又适合大中专、中小学教育工作者和企业事业政工管理人员阅读,还是青少年、中老年读者了解心理与健康的关系,进行自我心理保健的良师益友。

心 理 与 健 康

张玉玲主编

崔东红 武新成 徐锡荣 副主编

新疆大学出版社出版发行

(乌鲁木齐市胜利路14号 邮编 830046)

新华书店经销

新疆大学印刷厂印刷

850×1168 1/32 7印张 181千字

1996年11月第1版 1996年11月第1次印刷

印数:1—2000

责任编辑 墨 愚 封面设计 肖 铁 绘图 佐红琴

(新)新登字08号 ISBN-7-5631-0812-2/G·465 定价:10元

■序 言

在当今时代,随着经济的发展,竞争的加剧,科学和医学的进步,人们生活水平的提高,一些原来严重危害人们健康的烈性传染病、寄生虫病和营养缺乏症已得到有效控制,而肿瘤、心血管病、脑血管病的发病率都呈上升趋势,高血压、溃疡病、哮喘等心身疾病日益突出。人们逐渐认识到,疾病与健康不仅与生物因素有关,还与心理、社会有着密不可分的关系。医学上由生物医学模式向生物心理社会医学模式的转变就成为必然的趋势。

在医学模式革新的过程中,除了需要深入周密的研究探索,还需要大量的普及宣传推广工作,这也是医务工作者必不可少的责任。本书的几位作者,是大中专院校的医生和心理教育的教师,在长期的工作实践中,积累了不少经验,熟悉和了解高校师生的健康状况和由于工作性质易患的心身疾病,他们热心于提高广大师生的卫生知识水平和总体的健康水平,以利增强师生的自我保健意识,进而达到身心健康和社会适应的良好状态。

书中选择了一些最基本且重要的问题进行阐述,结合遇到的一些实例病例,探讨高校师生们在繁忙的工作和学习中,在长期处于紧张拼搏、精神压力大的情况下,如何防治一些常见的心身疾病

以及在患病过程中,如何减少负性心理的困扰,掌握正确的应对方法,促进心身健康。书中从心理学的新观点对心身疾病的发病机理作了论述,理论与实践结合,简明扼要、层次分明、浅显易懂、参考性强、实用性强。除了高校的广大师生,就是医务工作者及其他行业的人员,阅读这类书籍,就是维护身心健康,更好地工作与学习,为祖国的社会主义建设服务,也是非常有益的。

我对于从事高校卫生保健及医学心理工作的同志们,向来是很关心和支持的,相信本书的出版,一定会起到应有的普及和推广作用。

新疆医学院 内科教授

汪师贞

1996年8月

前言

在当今我们所处的这个日新月异的变革时代,越来越多的人都已切实地感到,人们面对的心理问题愈来愈突出,心理问题对自身生存的威胁,将远远大于一直困扰人们的生理疾病。许多生理疾病,都有其直接或内在的心理社会因素,人们罹患疾病和死亡原因已由原来的自然疫源性疾病变为由社会、文化、心理、遗传、生物因素共同作用的心身疾病。这个变化迫使医学界不仅要研究疾病本身,还要研究人的生理、心理以及自然和社会环境等各种因素对人的致病作用和它们的相互关系。医学模式在不断更新,一门新的综合性学科——医学心理学,正在不断发展和充实,它涉及心理学、临床医学、卫生学、社会学、伦理学等多方面的知识,具有重要的理论和实践意义。一个医务工作者都必须具备必要的医学心理学知识,在他的知识结构中将是严整的组成部分。一个普通人,只有了解医学心理学的有关基础知识,才能识别一些常见的心身疾病。

从现代科学的观点来看,人的健康并不只是身体发育良好、体格健壮、功能正常、体力充沛等,还应该包括适应社会的能力及良好心理素质。有一句深入人心的名言:“一切的成就,都始于健康的心理。”但任何人的心理都有可能出现不健康的倾向,在人生的各个阶段,心理都有着不同的行为模式和易受冲击的影响。由于人们对心理健康时有忽视,以致往往酿成各种心身疾病或者心理变态。因此必须科学地对心理问题进行治疗和调适,克服心理障碍与不良行为。在特殊情况下,诸如患病期间、青春期、更年期、退休后等,更需要经常注意调整自己的心态平衡,保持心理的健康。

我们是长期在大中专院校从事医疗保健工作的医生和心理教

育的教师,本书是我们在工作中共同撰写的。全书除了对医学心理学的有关理论进行通俗的阐述外,更多地注重于心理医学的实用性和可操作性,力求提供一些切合实际的理论、预防常见身心疾病的知识以及在患病中积极有效的综合治疗方法。书中所举的例子大多数发生在大中专学校的教师、职工和学生中间,因此具有较强的针对性和说服力。本书的内容对于保障在教学、科研第一线上努力工作的教职员工和为祖国四化建设而勤奋学习的学生们能够具有健康的心理、健全的体魄、良好的人格,能够顺利地完成任务和学习的重任具有实际意义,同时对辛勤工作了大半生,现已离退休的人员能够身心健康、延年益寿、安度晚年并发挥余热也具有重要意义,对其他各行业的工作者也有参考价值。

作者分工如下:

崔东红,第一章,第二章第二、三、四、五节。

牛海蛟,第三章。

徐锡荣,第二章第一节,第七章、第十章。

张玉玲,第四章第一、二、三、四、五、七节,第八章第一、二节

贺莉,第四章第六、七节,第六章第五节,第九章

武新成,第四章第九节,第五章,第六章第一、二、三、四节,第八章第三节

本书承蒙自治区政协副主席、新疆医学院内科汪师贞教授作序及自治区人民医院神经内科伊福主任医师审阅,又得到了新疆大学出版社的帮助和支持,在此谨表敬意和感谢。由于我们的理论水平和写作水平有限,加之,健康教育尚在探索阶段,因此书中难免有不足之处,恳请读者指正。

编者

1996年8月

- 现代医学的健康概念
- 健康状况的心理评价指标
- 冠心病及心律失常的心理问题
- 心理社会因素冲突与高血压
- 癌症的心理因素及致癌机制
- 癌症的早期信号
- 糖尿病与社会因素
- 大学生常见心理障碍与疾病
- 心理障碍的极端行为——自杀

ISBN 7-5631-0812-2



9 787563 108121 >

ISBN 7-5631-0812-

G·465 定价：10.00

中华女子

目次

第一章 现代医学的健康概念

第一节 健康是人类的基本需要	1
第二节 旧医学模式下的健康概念	2
一、古代朴素医学模式下的健康概念	2
二、近代医学模式下的健康概念	3
第三节 现代医学模式下的健康概念	5
一、医学模式的更新	5
二、心理社会生物医学模式下的健康概念	9
第四节 健康状况的评价标准	10
一、健康状况的生理学评价指标	10
二、健康状况的心理学评价指标	11
三、健康状况的社会评价指标	13

第二章 心理与健康的关系

第一节 心理的一般概述及其特征	15
第二节 心身的统一性	21
一、祖国医学的心身统一观点	21
二、现代医学理论中心理的生理基础	23

089502
305680

第三节 情绪与健康	27
一、什么是情绪	27
二、情绪与健康的关系	28
三、情绪影响健康的生理机制	33
第四节 个性与健康	36
一、什么是个性	36
二、个性与健康的关系	38
第五节 心理应激与疾病	42
一、心理应激及其过程	42
二、应激源及认知评价	43
三、心理应激反应	48
四、应激反应的结果及应激的应对	50

第三章 心身疾病概述

第一节 心身疾病的概念	52
第二节 心身疾病的致病因素	53
一、心身疾病的主要致病因素	53
二、心身疾病的其他因素	57
第三节 心身疾病的发病机制	58
一、神经系统	58
二、内分泌系统	59
三、免疫功能	60
第四节 心身疾病的分类方法	61
第五节 心身疾病的防治原则	62
一、治疗原则	62
二、预防原则	63

第四章 临床常见心身疾病

第一节 冠心病及心律失常的心理

问题 65

一、动脉硬化及冠心病的分类 65

二、冠心病及心律失常与心理社会的应激
..... 67

三、心身医学临床和现状 72

四、A型行为与你的心脏 73

五、紧张的预防和消除 73

六、冠心病的预防和康复 75

第二节 心理社会因素冲突与高血压

..... 75

一、高血压及其分期 75

二、高血压病因介绍 76

第三节 不良情绪与消化功能紊乱 79

一、消化性溃疡 79

二、精神紧张与胃肠功能紊乱 80

三、肠是人体最重要的脏器之一 81

四、便秘与精神因素 82

五、饮食科学必将使您才华飞扬 82

第四节 精神紧张是患肠胃病的根源之一

..... 86

第五节 癌症的心理因素及致癌机制

..... 86

一、精神因素的致癌作用 86

二、心理社会因素对癌症发生的影响
..... 87

三、恶性肿瘤的分类及早期症状 88

四、心理社会因素在癌症发病中的机制
..... 89

五、为癌症病人建立良好的心理环境	91
六、癌症的早期信号	92
七、心理因素对癌症治疗的影响	92
第六节 哮喘与心理社会的因素	94
一、哮喘的发病机制及程度的划分	95
二、心理因素对哮喘的影响	96
三、家庭社会因素及医务人员对哮喘的影响	98
四、哮喘的预防与治疗	99
第七节 糖尿病与社会因素	101
一、糖尿病	101
二、糖尿病发病增多的社会因素	102
三、糖尿病的预防	103
四、糖尿病患者的自我管理	104
第八节 脑血管患者的心理与健康	105
一、脑血管疾病患者心理因素	106
二、脑血管病更需要心理健康与平衡 ...	107
三、健康的心理状况加速全面康复	108
第九节 皮肤病患病的心理因素	109
一、白发病	109
二、斑 秃	110
三、神经性皮炎	112
 第五章 大学生心理疾病与健康(一) ——大学生生理和心理特征及心理卫生保健	
第一节 大学生的生理特点	114
一、身体外型的变化	114
二、内脏器官的变化	116
三、能量代谢的变化	117

第二节 大学生的生理发育与

心理发展的关系 118

一、体型对自我观念的影响 118

二、性别差异对心理和行为的影响 ... 119

三、生理成熟对心理的影响 119

第三节 大学生的心理特征 121

一、大学生的一般心理特征 121

二、大学生心理特征的主要表现 122

第四节 大学生心理卫生与保健 124

一、健康心理的概念 124

二、心理健康与不健康的区别 124

三、增进心理健康的途径 125

第六章 大学生心理疾病与健康(二)

——大学生常见的心理障碍与疾病

第一节 焦虑和抑郁 129

第二节 神经官能症 130

一、神经官能症的共同特点 130

二、神经官能症的临床症状与防治方法
..... 131

(一)神经衰弱(131) (二)癔病(131)

(三)抑郁症(132) (四)恐怖症(133)

(五)强迫症(133) (六)焦虑症(134)

(七)疑病症(134)

第三节 精神病 135

一、精神分裂症 135

二、情感性精神病 136

三、偏执型精神病 136

四、反应性精神病 137

第四节 心理障碍的极端行为——自杀

..... 138

第五节 精神病与社会因素 142

第七章 青少年心理卫生与保健

第一节 青少年的基本特征 145

一、生理变化 145

二、环境变化 146

三、心理特征 147

第二节 青少年时期的主要心理问题

及调治 149

一、性心理 149

二、恋爱心理 150

三、嫉妒心理 151

四、自卑心理 151

五、孤独心理 152

六、逆反心理 152

七、挫折心理 153

八、社交恐怖症 153

九、自杀心理 154

十、犯罪心理 155

第三节 青少年时期的心理保健 156

一、心理教育 156

二、心理咨询 157

三、正视理想与现实的矛盾 158

第八章 中老年人心理卫生和保健

第一节 中年人心理卫生和保健 161

一、心理卫生的重要意义 162

二、中年人心理卫生 163

三、中年人心理卫生应注意的问题	164
四、中年人的体育锻炼	167
五、中年人的身体保健	170
第二节 更年期心理卫生	172
一、妇女更年期	172
二、男性更年期	173
三、妇女更年期卫生	174
第三节 老年人心理卫生与保健	175
一、老年人的生理特征	175
二、老年人的心理特点	175
三、老年人的心理保健	178

第九章 不良嗜好与心理障碍

——毒品与生理、心理

第一节 吸毒及其危害	179
第二节 吸毒者心理	180
一、羡慕、好奇和寻求刺激	180
二、出于无知	181
三、逆反心理	181
四、自以为是的心理	181
第三节 戒毒者心理	182
第四节 戒毒治疗	184

第十章 心理咨询与治疗

第一节 心理咨询与治疗概述	186
一、心理咨询的定义	186
二、心理治疗的含义	187
三、心理咨询与心理治疗的异同	188
四、心理咨询与治疗的意义	190
第二节 心理咨询的过程与形式	194

一、心理咨询的过程及特点	194
二、心理咨询过程的主要阶段	197
三、心理咨询的形式	201
第三节 心理咨询的原则与方法	203
一、心理咨询的原则	203
二、心理咨询的主要方法	208
主要参考书目	210



现代医学的健康概念

第一节 健康是人类的基本需要

大自然的鸟语花香令人留连忘返，现代生活的绚丽多姿又使人痴迷眷恋，然而，这美好的一切如果离开了健康，都将会黯然失色。健康——是人类最基本的需要。一个人可以拥有财富和权力，如果没有健康作基础那他将不会幸福，因此，人类在拥有物质和精神需要的同时，更渴望拥有健康，人们常把健康和幸福联结在一起。健康——永远是人类生存的重要内容。从远古的神农氏尝百草为民治病，百姓祭天求神消灾除病，王族不惜重金寻求长生不老药，到如今的气功、健身和名目繁多的营养品、保健品，都反映了人类对健康的强烈渴望。有了人类历史，就有了对防病治病、保护健康的探索，并为此经历了漫长而又痛苦的岁月……

在追求生命质量的今天，健康对于人类生存就好比阳光和土壤一样重要，它对于人类的发展、社会的变革、文化的更新、生活方式的改变，都有着决定性的作用，健康真正体现着文明、进步、和平与繁荣。为此世界上有大量的科学工作者投入到了如何保护健康、延年益寿的探索和研究之中。

那么，什么是健康，怎样才能算是健康呢？