



全国医学高职高专护理专业规划教材
Quanguo Yixue Gaozhi Gaozhuan Huli Zhuanye Guihua Jiaocai



心理学 *Xinlixue Jichu* 基础

主编 陈 军 徐传庚



全国医学高职高专护理专业规划教材
Quanguo Yixue Gaozhi Gaozhuan Huli Zhuanye Guihua Jiaocai



心理学 Xinlixue Jichu 基础

主编 陈 军 徐传庚



第四军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学基础/陈军,徐传庚主编. —西安:第四军医大学出版社,2007.8

全国医学高职高专护理专业规划教材

ISBN 978 - 7 - 81086 - 372 - 8

I. 心… II. ①陈…②徐… III. 心理学 - 高等学校:技术学校 - 教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 124501 号

心理学基础

主 编 陈 军 徐传庚

责任编辑 土丽艳 关慕桢 陈自明

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 黄委会勘测规划设计研究院印刷厂

版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

开 本 787 × 1 092 1/16

印 张 13.25

字 数 306 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 372 - 8/R · 321

定 价 20.00 元

(版权所有 盗版必究)

编者名单

主 编 陈 军 徐传庚

副主编 范兴亚 赵东俭 李 妍 李俊丽

编 者 (以姓氏笔画为序)

古淑青 河北省社会科学院

刘端海 枣庄科技职业学院

李 妍 河北医科大学护理学院

李俊丽 第四军医大学白求恩军医学院

李玉霞 漯河医学高等专科学校

张 毅 唐山职业技术学院

张绍翼 重庆医药高等专科学校

陈 军 漯河医学高等专科学校

陈立花 邢台医学高等专科学校

范兴亚 南阳医学高等专科学校

赵东俭 华北煤炭医学院秦皇岛分院

徐传庚 山东中医药高等专科学校

曹卫洁 海南医学院

全国医学高职高专护理专业规划教材 参加编写学校

(以首字汉语拼音排序)

沧州医学高等专科学校

长治医学院

赤峰学院医学院

重庆医药高等专科学校

第四军医大学白求恩医学院

海南医学院

河北医科大学

华北煤炭医学院秦皇岛分院

怀化医学高等专科学校

吉林医药学院

廊坊市卫生学校

辽宁中医药大学职业技术学院

漯河医学高等专科学校

南阳医学高等专科学校

宁夏医学院高职学院

山东中医药高等专科学校

商丘医学高等专科学校

唐山职业技术学院

襄樊职业技术学院

邢台医学高等专科学校

枣庄科技职业学院

张掖医学高等专科学校

出版说明

近年来,我国高等教育事业快速发展,取得了举世瞩目的成就。随着高等教育改革的不断深入,高等教育的工作重心正在由规模发展向提高质量转移,教育部实施了高等学校教学质量与教学改革工程,进一步确立了人才培养是高等学校的根本任务,教学质量是高等学校的生命线,教学工作是高等学校各项工作的中心的指导思想,把深化教育教学改革,全面提高高等教育教学质量放在了更加突出的位置。

教材是体现教学内容和教学要求的知识载体,是进行教学的基本工具,是提高教学质量的重要保证。教材建设是教学质量与教学改革工程的重要组成部分。为了进一步深化高职高专护理专业教育教学改革,提高教育教学质量,适应卫生事业改革和发展的需要,满足经济和社会发展对人才的需求,根据《中国医学教育改革和发展纲要》和教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》,在教育部有关部门的支持和指导下,我们组织有关专家在全国范围内对护理专业高职高专教育的培养目标和模式、课程体系、教学内容、教学计划和大纲、教学方法和手段、教学实践环节等方面,进行了广泛而深入的调研。

在调研的基础上,召开了教育教学研讨会、教材编写论证会、教学大纲审定会和主编人会议,确定了教材编写的指导思想、原则和要求,组织全国 10 多个省市医学院校的一线教师,吸收了最新的教育教学经验和成果,编写了这套教材。本套教材体现了以培养目标和就业为导向,以职业技能培养为根本的编写指导思想,突出了思想性、科学性、先进性、可读性和适用性的编写原则,较好的处理了“三基”关系,学历教育与职业认证、职业准入的关系。

希望本套教材的出版对高职高专护理专业教育教学改革和提高教育教学质量起到积极的推动作用,也希望使用教材的师生多提宝贵的意见和建议,以便及时修订、不断完善和提高。

全国医学高职高专护理专业规划教材
编写指导委员会
2007 年 7 月

前 言

当代护理观,是从人的基本需求出发,以人为中心进行身心护理,尤其重视社会生活、生存环境、心理因素在疾病中的作用。新的护理概念以新的“生物—心理—社会—环境”医学模式为基础,视护理为一个动态的、连续的、有反馈的完整过程。工作的过程是以解决人的需要为目的,以科学的护理程序为手段的系统护理行为。而高等护理教育的专业建设和课程改革的重点,就在于扩大人文社会科学课程的比重,着重培养学生较高的业务素质、良好的心理素质、较强的人际关系和心理沟通技巧。为此,本教材作为三年制高职高专护理专业专科系列教材之一,在编写的过程中,我们注重教材的科学性、思想性、实用性和创新性,遵循新的医学模式,体现教材“三贴近”的原则,即贴近受教育者的心理取向和其所具备的认知情感;贴近岗位对专业人才知识能力情感的要求;贴近社会对教育和人才的需求。

本教材是专为高职高专护理专业的学生精心设计的,主要任务是培养学生良好的心理品质,使学生熟悉和掌握心理学基础知识,形成相应的能力、技能和健全的人格;学会运用心理学的理论和方法,解决自身和服务对象的心理问题,为后期学习高护专业职业技术等课程奠定基础。根据这一目的,并针对学生的特点,将教材内容分为三个部分:第一章至第五章为心理学基础知识,旨在为学生今后进一步学习打下基础;第六章至第十一章介绍了与临床相关的心理学知识,以突出临床实用性,强化学生的动手能力;最后一章详细介绍大学生群体易发和常见的心理问题和自我保健及调适方法,以利于提高大学生的心理品质,使其具备较高的综合素质。

本教材由漯河医学高等专科学校陈军、山东中医药高等专科学校徐传庚任主编,范兴亚、赵东俭、李妍、李俊丽任副主编。各章编写分工如下:陈军、范兴亚编写第一章;李玉霞、陈军编写第二章;徐传庚、张毅编写第三章;范兴亚、李妍编写第四章;张绍翼、刘端海编写第五章;刘端海、张绍翼编写第六章;李俊丽、古淑青编写第七章;陈立花、曹卫洁编写第八章;赵东俭、陈军编写第九章;张毅、徐传庚编写第十章;李妍、范兴亚编写第十一章;曹卫洁、陈立花编写第十二章。

在编写过程中,我们得到了第四军医大学出版社和各参编院校的大力支持和帮助,编委会秘书李玉霞老师协助主编做了大量沟通、联系、整理、校对等工作,业内部分专家、同行也对书稿提出了一些很好的建议,保证了本部教材按计划完成,在此一并表示诚挚的感谢和敬意。

由于全国高职高专护理专业教育教学改革还处在探索阶段,心理学基础教学和其他课程之间如何衔接渗透,还需我们在教学实践中进一步探讨和研究。我们相信:通过教学实践的检验、补充及修改,本教材会不断完善,故恳请读者、同行和专家不吝赐教。同时,

在编写本教材的过程中,我们还参阅了国内同类教材和许多专家学者的著作及研究成果,
在此表示衷心感谢!

编 者

2007 年 5 月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 概述	1
一、基本概念	1
二、心理学的研究对象和任务	1
三、心理的实质	3
四、人的心理的基本特征	5
第二节 心理学的研究方法和意义	6
一、心理学的研究原则	6
二、心理学的研究方法	6
三、心理学的研究意义	8
第三节 心理学的研究领域与发展趋势	9
一、心理学的研究领域	9
二、心理学的发展趋势	10
第二章 心理学的基本理论	13
第一节 精神分析理论	13
一、主要理论内容	13
二、精神分析理论述评	16
第二节 行为主义学习理论	17
一、主要理论内容	17
二、行为主义学习理论述评	20
第三节 心理生理学理论	21
一、主要理论内容	21
二、心理生理学理论述评	22
第四节 人本主义理论	23
一、主要理论内容	23
二、人本主义理论述评	24
第五节 认知理论	24
一、认知理论的主要内容	24
二、认知理论述评	26
第三章 心理过程	28
第一节 认识过程	28

一、感觉	28
二、知觉	30
三、记忆	32
四、思维	34
五、想像	37
六、注意	38
第二节 情绪和情感	39
一、概述	39
二、情绪、情感的分类	41
三、情绪的表达	42
四、情绪的理论	43
五、良好情绪的培养	44
第三节 意志过程	44
一、概述	44
二、意志行动的基本阶段	45
三、意志品质及培养	45
第四章 人格	48
第一节 概述	48
一、基本概念	48
二、个性的基本特征	49
三、个性的形成与发展	49
第二节 个性心理特征	50
一、能力	50
二、气质	52
三、性格	54
第三节 个性倾向性	55
一、需要	55
二、动机	56
三、兴趣	57
第四节 个性与健康	58
一、个性与健康 and 疾病的关系	58
二、健康个性的培养与塑造	58
第五章 心理发展	60
第一节 概述	60
一、基本概念	60
二、心理发展的特征	60

第二节 影响心理发展的因素	61
一、生物因素	61
二、社会因素	62
三、实践因素	64
第三节 心理发展的规律	65
一、言语发展	65
二、认知发展	68
三、情绪发展	70
四、意志发展	72
五、个性发展	73
 第六章 心理卫生	75
第一节 概述	75
一、基本概念	75
二、心理卫生学的目的与任务	75
三、心理卫生的现实意义	76
第二节 心理健康的标准	77
第三节 个体心理卫生	77
一、儿童期心理特征及其心理卫生	77
二、少年期心理特征及其心理卫生	81
三、青年期心理特征及其心理卫生	83
四、中年期心理特征及其心理卫生	84
五、老年期心理特征及其心理卫生	85
 第七章 心理应激与心理防卫	87
第一节 心理应激	87
一、心理应激	87
二、应激源	87
第二节 应激反应过程	89
一、应激反应	89
二、应激中的躯体问题与心理问题	91
第三节 心理应激的中介因素	91
一、认知评价的作用	91
二、应对方式的作用	92
三、社会支持的作用	93
四、个性的作用	94
第四节 挫折与应对	94
一、概述	94

二、挫折反应·····	95
三、心理防卫机制·····	97
四、挫折的适应与疏导·····	99
第八章 心身疾病·····	104
第一节 概述·····	104
一、基本概念与特征 ·····	104
二、心身疾病的分类 ·····	105
三、心身疾病的研究途径 ·····	106
第二节 心身疾病的发病原因和中介机制·····	107
一、心身疾病的发病原因 ·····	107
二、心身疾病的中介机制 ·····	109
第三节 心身疾病的预防、诊断和治疗原则 ·····	111
一、心身疾病的预防 ·····	111
二、心身疾病的诊断 ·····	112
三、心身疾病的治疗原则 ·····	112
第四节 临床常见的心身疾病·····	113
一、冠心病 ·····	113
二、原发性高血压 ·····	115
三、肿瘤 ·····	116
四、消化性溃疡 ·····	117
第九章 心理评估·····	120
第一节 概述·····	120
一、心理评估的概念和用途 ·····	120
二、心理评估的分类 ·····	121
第二节 心理测验·····	121
一、心理测验的概念和类型 ·····	121
二、标准化测验的基本要求 ·····	122
第三节 常用心理测验介绍·····	123
一、智力测验 ·····	123
二、人格测验 ·····	126
三、临床症状量表 ·····	128
第十章 心理咨询与心理治疗·····	142
第一节 心理咨询·····	142
一、概述 ·····	142
二、心理咨询的形式与过程 ·····	143

第二节 心理治疗·····	144
一、心理治疗的原则·····	145
二、心理治疗的分类·····	145
三、心理治疗的方法·····	146
第十一章 心理护理·····	152
第一节 概述·····	152
一、心理护理的对象与任务·····	152
二、心理护理的特点与原则·····	153
第二节 心理护理程序·····	154
一、心理护理的评估·····	154
二、心理护理诊断·····	155
三、心理护理计划·····	158
四、心理护理实施·····	158
五、心理护理评价·····	160
第三节 病人心理与心理护理·····	160
一、病人的一般心理活动·····	160
二、不同类型疾病病人的心理护理·····	162
三、不同年龄病人的心理护理·····	166
第十二章 大学生常见的心理问题及调适·····	169
第一节 概述·····	169
一、大学生心理健康问题及其产生原因·····	169
二、维护和促进大学生心理健康的方法·····	171
第二节 常见的心理问题与调适·····	173
一、不良情绪的困扰与自我调节·····	173
二、常见的人格问题及矫正·····	176
三、学习中的心理问题及调适·····	178
四、人际交往中的心理问题与克服·····	181
五、其他心理问题与调适·····	185
实验部分·····	189
实验一 注意的分配·····	189
实验二 气质类型调查实验·····	189
实验三 临床评定量表调查·····	192
实验四 心理咨询录像的放映·····	193

英汉名词对照..... 194

参考文献..... 197

第一章 绪论

第一节 概述

一、基本概念

心理学(psychology)是研究人的心理和行为规律的科学,通过这个定义可以明确它的研究内容。首先,心理学要研究人的心理和行为。人的心理活动发生在头脑内部,对于这种头脑内部的活动我们无法直接观察或度量,但是心理活动总是由外界刺激引起并且由外部行为表现,通过对行为的观察,我们可以实现对内部心理活动的了解。其次,心理学要研究心理和行为的规律。心理活动在行为中产生,又在行为中得到表现和发展,二者之间的联系是按照一定的活动规律进行的。总之,心理学是一门以预测、解释和调控人的行为为目的,通过研究分析人的行为,揭示人的心理活动规律的科学。

1879年德国学者冯特(W. Wundt, 1832 ~ 1920)受到自然科学的影响,建立心理实验室。从此,心理学脱离哲学,成为一门独立的学科。在研究行为和心理活动规律的过程中,心理学家主要依赖科学的方法,并且严格遵循科学的标准,所以说心理学作为一门科学,具有客观性、准确性和可检验性。从科学的分类上讲,心理学有它的独特性,因为心理活动在头脑中产生,必然受生物学规律的支配;同时,人是物种发展中最高等的社会性生物,一切活动都不会摆脱社会、文化等方面的影响,具有社会科学性质,所以心理学既是自然科学又是社会科学,具有双重性质。

二、心理学的研究对象和任务

(一) 心理学的研究对象

心理现象是心理学的研究对象。人的心理现象是多种多样的,可以从个体心理和群体心理两个方面来说。

1. 个体心理 个体心理是指具体的个人所具有的心理,一般分为心理过程和人格两

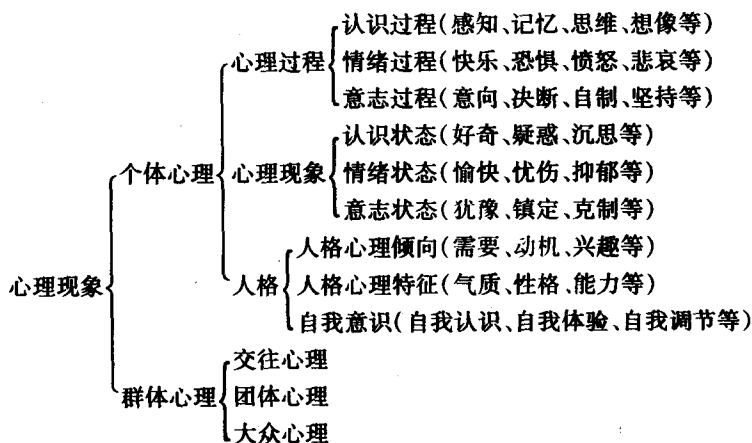
大类。前苏联心理学家爱列维托夫(1890~1972)认为,在心理过程与人格之间还有一种过渡的状态,即心理状态。这样,人的心理现象结构(人的心理现象之间相互关系系统)就有心理过程、心理状态、人格三大类。

心理过程是指人的心理活动发生、发展的过程。具体而言就是在客观事物的作用下,在一定的时间内大脑反映客观现实的过程,包括认识过程(简称“知”)、情绪和情感过程(简称“情”)、意志过程(简称“意”),三者合在一起简称“知-情-意”。

心理状态是介于心理过程与个性心理之间的既有暂时性、又有稳固性的一种心理现象,是心理过程与人格统一的表现。

人格是构成一个人思想、情感及行为的特有综合模式,这个独特模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。人格包括人格心理特征、人格倾向性和自我意识三个方面。人们通常所说的心理学就是研究上述个体心理发生与发展规律的一门科学。

2. 群体心理 群体心理包括团体心理和大众心理。同时,社会上的人与人之间必然要发生一定的关系,进行社会交往,从而产生交往心理。交往心理既存在于个人与他人之间,也存在于群体之间,所以将其列入群体心理之中。这样,群体心理就包括三大类型,即交往心理、团体心理、大众心理。群体心理是心理学中一个重要的分支学科,是社会心理学的主要研究对象。另外,其他心理学分支学科(如管理心理学)也研究群体心理。



(二) 心理学的基本任务

心理学的基本任务就是研究心理现象产生、发展的客观规律,用以指导人们的实践活动。

首先,从理论上探讨人的心理产生、发展规律,包括:研究客观事物如何引起人的心理活动;研究人的心理活动如何在主体的作用下产生、发展;研究心理活动的生理机制,特别是脑的机制。因为心理现象是客观现实的反映,所以研究心理现象的规律首先就要确定心理现象对于人活动的客观条件的依赖性。人的任何一种心理活动不仅依存于当时的客观情况,也受人的主观因素的制约,知识经验、人格心理特征和当时的态度都会影响心理活动。同时,态度和人格心理特征也是由过去心理活动的影响累积形成的,并通过心理活动表

现出来。所以研究心理现象的规律性就必须探明心理活动和心理特征的相互关系以及心理活动和心理特征形成与发展的规律。心理现象是脑的机能,所以在研究心理现象产生、发展规律的时候,还要探明客观事物如何引起脑的活动而产生心理现象,外界刺激如何引起感觉器官内的神经过程,感觉器官内的神经冲动如何传导到脑,脑内又如何发生各种状态、形成各种联系,脑内的状态和联系的形成跟过去脑的状态和已形成的联系具有什么样的关系、如何相互影响等等。只有探明了引起和形成心理活动与心理特征的外部条件和生理机制,才能彻底揭示心理现象产生和发展的规律。

其次,就是在各种实践领域中探讨心理产生、发展的规律,为人们的实践活动提供服务。心理学研究心理过程和心理特征形成和发展的规律,根据研究成果可以促进一些心理活动和心理特征的形成和发展,也可以控制、改进这些活动或特征。这样,心理学就可以为生活实践的许多方面服务,提高这些实践活动的效率。例如,教师可以根据注意的规律组织教学,使学生集中注意力学习;根据思维的规律促使学生理解教材;根据记忆的规律指导学生复习,巩固所学的知识 and 技能。教师还可以根据心理特征形成和发展的规律进行品德教育,促进学生优良性格特征的发展,改造不良的性格品质等等。

三、心理的实质

对于心理的实质,不同观点的人有着不同的回答:主观唯心主义者认为心理是一种主观存在;客观唯心主义者认为心理是一种“绝对精神”;机械唯物主义者认为心理是由物质派生的;辩证唯物主义者认为心理是脑的机能,人的心理是人脑对客观现实主观、能动的反映。

(一) 心理是脑的机能

1. 心理的产生 有了脑这样的物质结构,人才拥有产生复杂心理活动的物质基础。物质发展到一定阶段,即当生物有了神经系统就出现了心理这种功能,人的心理现象随着神经系统的产生而出现,同时随着神经系统的逐步发展不断完善,而神经系统的最高部位是脑,因而心理是脑的机能。

2. 心理的产生 在历史上一个相当长的时期,人们认为心脏是产生心理活动的器官。随着时代的前进、经验的积累,尤其是近代科学的发展,人们逐渐认识到产生心理活动的器官是脑,而心脏与心理活动并无特别直接的关系。20世纪30年代后,俄国生理学家谢切诺夫在其著作《脑的反射》一书中,把脑的全部活动解释为对事物的反射。以后,著名生理学家巴甫洛夫提出的高级神经活动学说,进一步科学地揭示了心理活动的脑机制。1861年,法国医生布鲁卡(P. P. Broca)通过对失语症患者的尸体解剖,在大脑左半球发现了语言中枢,终于找到了心理的器官是脑的确切证据。

其实,常识也告诉我们脑是心理活动的器官。人们在睡眠或醉酒时,心脏活动与清醒时并无多大差别,但精神状态却与清醒时大不一样。一个心脏机能正常的人,如果大脑受到损伤,心理活动就会部分或全部丧失,如“植物人”。当然心理活动能间接影响心、脾、肝等的运作及功能的发挥,如中医所说的“怒伤肝,悲伤胃”等。

3. 心理的实现 心理是在反射活动中实现的,反射是有机体与环境相互作用的基本形式。脑在反射中起异常复杂的联系转换作用(整合, integration),既可同时接受各种刺