

Renxing

癌症人性的一面

作者 [美] 吉米·霍兰

译者 [中] 唐丽丽

THE HUMAN SIDE OF CANCER

LIVING WITH HOPE COPING WITH UNCERTAINTY

本书的作者——吉米·霍兰 (Jimmie Holland) 是心理社会肿瘤学名副其实的先锋，20世纪70年代她在美国及世界范围内创建了心理社会肿瘤学这一交叉学科，30年来她坚持不懈的努力，使得该学科在全球范围内得到了长足的发展。

——中国抗癌协会秘书长 张宗卫

“我将帮助所有癌症患者及其家属应对人生最严峻的挑战——寻找内心最强大的资源，并找出每个人应对逆境的最有效的方法。”

——吉米·霍兰



中国国际广播出版社

Renxing

癌症人性的一面

作者 [美] 吉米·霍兰

译者 [中] 唐丽丽

THE HUMAN SIDE OF CANCER

LIVING WITH HOPE COPING WITH UNCERTAINTY

本书的作者——吉米·霍兰 (Jimmie Holland) 是心理社会肿瘤学名副其实的先锋，20世纪70年代她在美国及世界范围内创建了心理社会肿瘤学这一交叉学科，30年来她坚持不懈的努力，使得该学科在全球范围内得到了长足的发展。

——中国抗癌协会秘书长 张宗卫

“ 我将帮助所有癌症患者及其家属应对人生最严峻的挑战——寻找内心最强大的资源，并找出每个人应对逆境的最有效的方法。”

——吉米·霍兰



中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

癌症人性的一面 / (美) 吉米·霍兰 (Jimmie C. Holland) 著;
唐丽丽译. —北京: 中国国际广播出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-5078-2780-4

I. 癌... II. ①吉...②唐... III. 癌-医学心理学-研究
IV. R73 R395

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第024499号

Copyright © 2000 by Jimmie C. Holland, M.D. and Sheldon Lewis

Copyright licensed by The Joy Harris Literary Agency, Inc.
arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

著作权合同登记号 图字:01-2007-1305号

癌症人性的一面

著 者	[美] Jimmie Holland and Sheldon Lewis
译 者	唐丽丽
责任编辑	祝东颖
出版统筹	王思楠
责任校对	徐秀英

出版发行	中国国际广播出版社 (83139469 83139489 [传真])
社 址	北京复兴门外大街2号 (国家广电总局内) 邮编: 100866
网 址	www.chip.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	北京广内印刷厂

开 本	720 × 1020	1/16
字 数	166千字	
印 张	16	
印 数	7000册	
版 次	2007年4月 北京第一版	
印 次	2007年4月 第一次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5078-2780-4 / R · 13	
定 价	32.00元	

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)

译者简介



唐丽丽,

北京肿瘤医院康复科副研究员

北京大学临床肿瘤学院副教授

心理社会肿瘤学专业硕士生导师

中国抗癌协会肿瘤心理专业委员会委员

中国心理卫生协会心身医学专业委员会委员

责任编辑：祝东颖

出版统筹：王思楠

封面设计：田荣荣

作者介绍

Jimmie Holland**博士**，

著名心理社会肿瘤学家

康奈尔大学医学院教授

国际心理社会肿瘤协会基金会主席

前纽约斯隆凯瑟琳癌症纪念医院精神和行为医学科主任

心理社会肿瘤学创始人

Jimmie Holland是心理社会肿瘤学名副其实的先锋，20世纪70年代她在美国及世界范围内创建了心理社会肿瘤学这一交叉学科，30年来她坚持不懈的努力，使得该学科在全球范围内得到了长足的发展。

她始终坚信癌症人性的一面非常重要，癌症患者的心理痛苦应该得到医生们的广泛认识并和其他临床症状一样得到及时的治疗。Holland在这一领域进行了深入的研究和调查，发表了数百篇论文并出版多部专著，帮助无数癌症患者解决了他们的心理问题。她还用很生动的比喻告诉人们“医学不能只是装进试管里的各种实验”，“医学也不仅仅是装在瓶子里的各种药物”，“要真正提高患者的生活质量，解除患者及家属的心理痛苦同样重要”。

序

我第一次见到 Jimmie Holland 博士是 1992 年在法国召开的第一届国际心理肿瘤学大会上，她无疑是这个领域的先锋。尽管心理社会肿瘤学还是一个新兴的有待发展的领域，但在 Holland 博士的引领下，这一领域已在全世界范围内取得了卓越的成就。

自 1985 年我从美国回来之后，就开始在中国致力于开展和推进心理社会肿瘤学的研究和临床工作，因为我深信心理因素在肿瘤的发生、发展和治疗过程中具有重要的作用。尽管在我国，该领域的发展受到经济、文化、观念等因素的制约，但通过很多优秀同仁们的努力还是取得了一些成果。近 20 年来我在这一领域的工作经历，让我深深体会到重视患者的心理问题，如何让学生更好地回归社会，以及临终病人痛苦的处理对患者及其亲属是多么的重要。正像 Holland 博士在书中阐述的那样，医学不仅仅是装在瓶子里的药，要为患者提供真正人性化的服务，癌症诊治中人性的一面绝对不能被忽视。

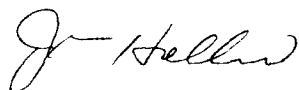
唐丽丽大夫在美国学习期间，师从 Jimmie Holland 教授。我相信由她翻译的这本书在中国的出版会让更多的患者及家属受益，同时对医护人员的工作也具有重要的指导意义。

张宗卫 中国抗癌协会秘书长

2007 年 1 月 10 日

《癌症人性的一面》 中国版序

癌症是一种威胁全人类的疾病，它的发生不分年龄、种族和国籍。人们对癌症的恐慌已经有几个世纪了。直到今天，癌症对许多人而言仍然有着很多共同的含义：害怕死亡、疼痛、丧失功能及对家庭和未来的担心。我写这本书的目的就是为了阐明这些普遍存在的恐惧和担心。这本书中注入了我们三十多年来从癌症患者的咨询中得到的知识和经验。我很高兴我的中国同行唐丽丽医生将此书翻译成中文，并以中国文化能够接受的方式将此书呈现给中国的朋友们。如果这本书能对中国的同行、朋友、患者及家属有所帮助，我将感到非常荣幸。



作者 [美] Jimmie C. Holland

2006 年 7 月 25 日

目 录

第一章 什么是癌症人性的一面

你为什么拿起这本书/3 门诊部的故事/3 全新的领域——心理社会肿瘤学/5
写一本书,帮助更多的人/5 关于作者/6 “测量”病人的心理感受/7 病人
是我的老师/8 本书的内容简介/9

第二章 乐观思想的绝对化统治

珍妮的故事/13 不必强装欢颜/14 对患癌的态度:责备牺牲者/15 巴巴拉的
宣言/15 为什么人们会责怪癌症患者/16 真正关怀患者/17 态度和癌症的关
系/17 不应过度夸大态度因素/18 欧文的故事/19 小结/19

第三章 心身相连和癌症

是我的个性导致我患上癌症吗/24 应激事件会引起癌症吗/25 什么是应激/26
应激与癌症/26 是悲伤或失去亲人让我患上癌症吗 是这些因素导致癌症复
发了吗/27 如果我感到消沉或抑郁,肿瘤会因此生长加速吗/28 他人的支持对
病人有多重要/28 支持小组能发挥什么作用/29 怎样才能使自己的治疗效果
更好/29

第四章 “我会死于癌症吗”

步步逼近/33 “杯弓蛇影”/34 癌症诊治,越早越好/34 小纸条/35 让亲人陪
你一起看医生/35 医学检查/35 朱迪的故事/36 诊断结果/36 一位著名记
者的癌症之旅/37 癌症之旅的几个阶段/38 第一阶段/38 第二阶段/38 卓
妮的故事/40 第三阶段/40 小结/41

第五章 打败癌症,和谁一起战斗

医患关系/46 美好的昔日时光/46 医学技术日新月异/46 新的医患关系/46

如何向患者报告坏消息/47 琼的故事/47 沃恩的故事/48 真正的好医生/49
你能做什么/49 就医前确定主要的问题/50 准备一个医疗记录本/50 开始的
五分钟/50 自己决定你要从医生那里了解什么/50 仔细考虑由谁陪伴你看病/52
表达你的忧虑/52 写下自己的问题/52 听第二种意见/53 从网上获得一些信
息/53 小结/53

第六章 面对癌症,我们能做些什么

让应对变得更简单/58 个性与应对/59 你的信仰/60 坚持治疗/60 幽默感/61
过好每一天/62 应对癌症的要领与禁忌/63 获得心理上的帮助/64 在哪些
情况下,需要专业心理医生的帮助/66 患癌症前曾有过情绪问题/66 当治疗引
发了焦虑/67 当最近失去了亲人/68 曾有亲人死于癌症/68 创伤后应激障
碍/69 药物副作用在作怪/70 生理症状导致的心理症状/70

第七章 癌症治疗人性的一面

治疗带来的心理副作用/75 “治疗过程中有这么多困难,这样坚持下去到底值不
值”/75 “我不再是以前的我了”/76 “我是不是得了疑病症”/76 “我是个胆
小鬼吗”/76 手术带来的心理副作用/77 选择外科大夫/77 对手术的期待/77
对麻醉的恐惧/78 对手术的恐惧/78 恐怖的手术回忆/79 对疼痛的恐惧/80
害怕回家/80 化疗带来的心理副作用/81 对副作用的恐惧/81 情绪的改变/82
无法集中注意力/83 睡眠不足/84 疲劳/84 放疗带来的心理副作用/84 恐惧
心理/85 对封闭环境的恐惧症/85 疲劳/85 放疗对具体部位的影响/86 免
疫疗法带来的心理副作用/86 临床试验/87 小结/89

第八章 几种常见癌症人性的一面

乳腺癌/94 苏珊的故事/95 妇科癌症/96 泌尿生殖器官癌症/98 前列腺癌/98
膀胱癌/99 睾丸癌/99 消化系统癌症/99 约翰的故事/100 肺癌/101
头、颈部的癌症/101 血液系统恶性肿瘤/102 恶性黑色素瘤和肉瘤/103 恶性
黑色素瘤/103 肉瘤/103 脑瘤/104

第九章 不是所有的药都装在瓶子里:心理治疗

咨询/108 珍妮的故事/109 心理咨询,因人而异/110 咨询师和疗法的选择/110
一对一的咨询有什么好处/111 一些真实的故事/111 南茜的故事/111 基
尔的故事/112 琼的故事/113 多萝茜的故事/113 问题解决/114 性问题的
咨询/115 欲望期的问题/115 兴奋期的问题/115 高潮期的问题/116 集体

治疗/117 多种多样的集体治疗/117 /益处多多的集体治疗/118 芭芭拉的故事/118 “他山之石,可以攻玉”/119 发泄愤怒/119 集体治疗的消极面/120 同舟共济/120 身心放松术/120 渐进式肌肉放松法/121 深呼吸/122 催眠/123 利奇的魔力手套/124 冥想/124 引导式想象/126 精神和牧师咨询/128 创作性治疗/129 日记/129 艺术疗法/129 控制焦虑的药物/130 睡眠不良/131 焦虑/132 /抑郁症/133 疲劳/136 强迫性综合症/136 意识混乱和谵妄/137

第十章 替代疗法和补充治疗

替代疗法和补充治疗的定义/144 目前常见的替代疗法和补充治疗/145 为什么采取补充治疗措施/146 波尼的故事/147 替代疗法和补充治疗中的“要”和“不要”/147

第十一章 完成了治疗,我们还该做些什么

布鲁克的故事/152 达摩克利兹综合症/153 小花招/153 预期性焦虑/154 我到底是一个癌症病人还是一个癌症康复者/154 漫漫三季/154 关注康复者的生活质量/155 数据指标到底意味着什么/156 死亡率百分之百/156 仅仅是数字而已/156 治好了吗/156 癌症治疗的负面影响/157 卡伦的故事/158 回归社会/160 希拉:回归者的典范/160 生命价值的实现/161 工作及保险的问题/162 夏洛特的抱怨/162 亚瑟的苦恼/162 进退两难的戴维/163 图书管理员林恩/163 错误的观念和偏见/164 家人与朋友应该做些什么/164 恰到好处地帮助病人/165 琳达和斯科特的故事/165 你到底需要多少帮助/166 创伤后应激障碍/167 性生活及生育问题/168 妮娜的故事/168 身体上的损伤/168 心理上的损伤/169 奥金克洛斯博士的观念/169

第十二章 生活方式与癌症相关

吉姆的故事/174 癌症筛查检测/174 烟草与癌症/175 酒精与癌症/176 饮食与癌症/176 控制体重与癌症/177 运动可以对抗癌症/178 阳光与癌症/180 性接触与癌症/181 改变不良的生活习惯/181

第十三章 癌症复发了该怎么办

“癌症又回来了”/186 相信新的药物和治疗方法随时都会出现/186 把癌症看作一种慢性疾病/187 医院的账单/188 家庭医疗/188 安东尼奥的故事/189 格丽塔的故事/190 加布里埃尔的故事/191 学会带瘤生存/191 肿瘤的外科治疗/192 心理治疗/192 小结/193

第十四章 怎样度过生命的最后时光

最后的禁忌/198 “生命意义的危机”/199 维克多的“意义驱动”概念/200 马科斯的故事/201 阿尔博姆的《相约星期二》/201 库伯罗丝博士的贡献/202 临终关怀/203 最后的时光——最美好的时光/204 心怀希望的薇薇安/204 控制疼痛和痛苦/205 因成就感而忘却疾病/206 心理治疗/207 勇敢的石头/207 超越死亡/208 小结/209

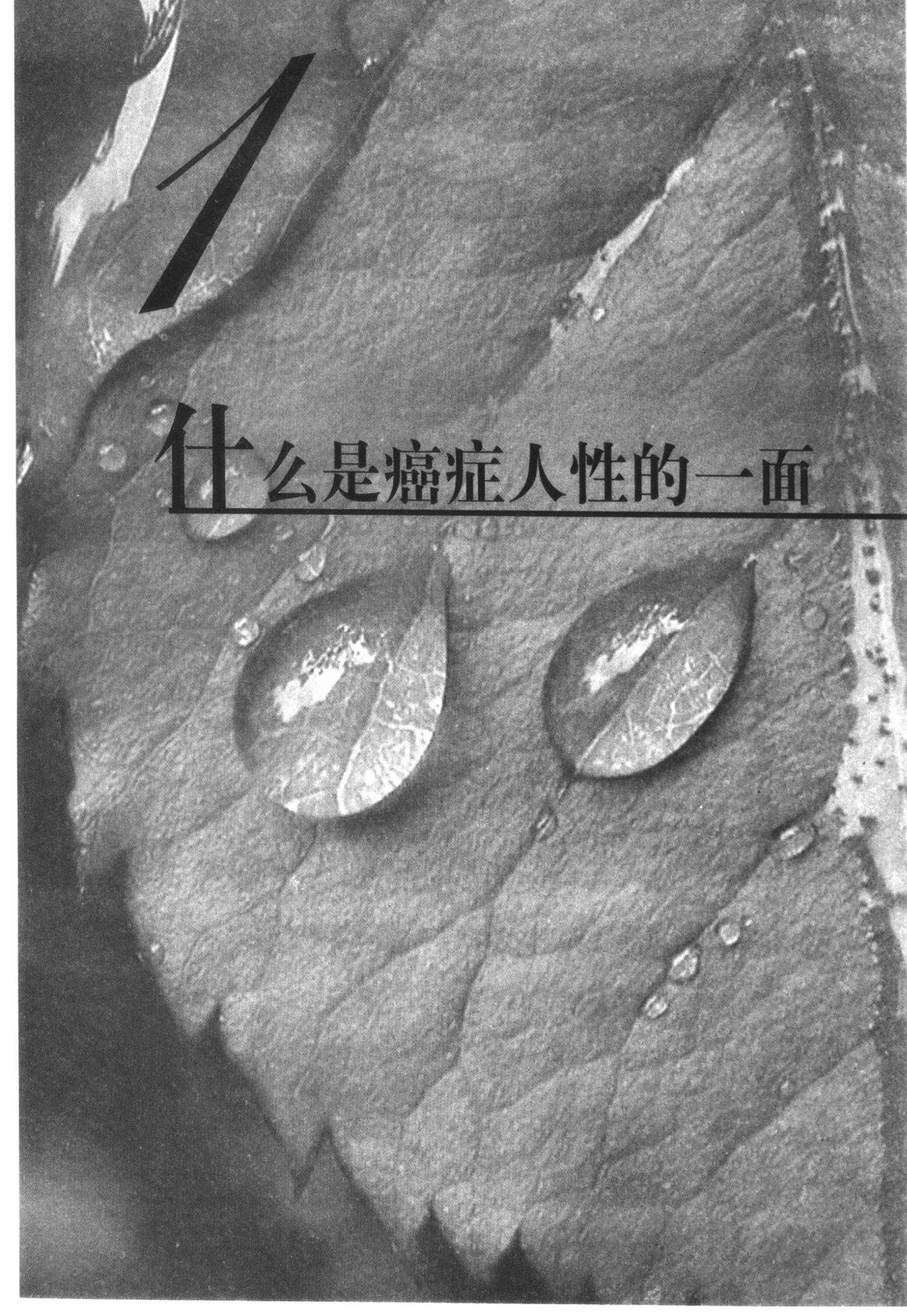
第十五章 家庭与癌症

护理者——值得信赖的同伴/214 护理者遇到的困难/214 护理者的职责/215 护理者 VS 医生/215 身为父母的护理者/216 护理者——患者的辩护者/216 替患者去医院/217 获得充足的信息/217 化解矛盾/218 公开还是隐瞒/218 家庭护理者/218 与护士保持紧密联系/218 家庭护理的利与弊/219 令人欣喜的改变/221 疾病带来的问题/221 治疗接近尾声时出现的问题/222 家庭和遗传危险/222 家庭护理积极的一面/223

第十六章 我的生活该怎样继续

居丧的几种模式/228 死亡来临之前的悲伤/228 死亡到来之后的悲伤/229 一些关于悲伤的错误认识/230 玛丽的故事/231 悲伤的“期限”/232 悲伤的消失/233 负罪感/233 解脱/234 恼火/235 焦虑与无助/235 “这是为什么”/235 复杂的悲伤/237 童年经历的影响/237 长时间的悲伤以至于抑郁/238 接连遭受丧失亲人的打击/238 对疾病的恐惧/238 有心理方面疾病的病史/239 夹杂着其他情绪的悲伤/239 悲伤情绪积极的一面/239 走出悲伤的阴影/240 悲伤影响身体健康/241 小结/241

跋



1 什么是癌症人性的一面

你为什么拿起这本书

我假定你拿起这本书的原因就像人们来我这里看病一样。你可能刚刚发现自己得了癌症，或者你可能正在接受癌症的治疗并感到你遇到了意想不到的困难。或许你是一位癌症康复者，正为是否真的被治愈了感到疑惑。或者你把癌症当作一种慢性疾病来应对着，并感到自己需要更多的支持。也许是你所爱的人患了癌症，而你正在帮助、支持和陪伴他走在这条小路上，并感到自己也需要帮助。

不管你属于上述哪种情况，我都希望坐在你旁边，和你谈谈在你身上发生了什么，并帮助你发现正确的应对方法。这就是我想要做的。但是我无法面对所有的癌症患者，于是我就想到写这样一本书，就像你来到我的诊室，我们面对面交谈一样，共同讨论癌症和治疗所带来的问题以及解决这些问题的方法。

门诊部的故事

我们的心理咨询门诊设在纽约的斯隆凯瑟琳癌症纪念中心，我每次接待首次来咨询的人，都会问：“自从你（或你的家人）得病以来都发生了什么？”

回答经常是：“我真的不知道从哪儿说起。”

我接着说：“好，从你（或家人）的疾病说起。告诉我发生了些什么？”

然后我就能听到了一次“癌症旅程”。比如，突然发现一个肿块儿或什么地方出现疼痛，就去看了医生，结果诊断为癌症。或是一次常规的乳房X线、肠镜或胸片检查，却得到了一个让人感到十分震惊的结果，显示出癌症的迹象，或沿着这些线索检查下去，知道某处发现了“癌症”。

有些人刚得到“癌症”的诊断立刻就来找我，因为他们感到十分恐惧、迷惑和不知所措，感到无法面对今后的生活。

有些人是在治疗开始以后才来找我。他们在应对放疗或化疗的过程中遇到了挫折，非常恐惧，不能入睡或无法集中注意力做任何事情，身体感到非常疲惫，好像被打垮了一样，对未来感到茫然……这些感觉会带来这样的问题：我能闯过这一关吗？在黑暗隧道尽头会有光明吗？我所做的一切会是徒劳的吗？……

有些人是在治疗全部结束后才来找我。虽然他们在危难关头能很好地应对治疗，一直努力地与癌症进行拼搏，但是当治疗结束，他们就开始考虑，已经完成的治疗成功吗？我还是不是癌症患者？

有时是癌症患者的家人来找我。因为他们看到自己所爱的人在癌症旅途中遭遇的坎坷、挫折使他们感到非常痛苦。

对于前来咨询的每一个人，不管情况如何，我们都会谈到：“是多么不容易才走到今天。”来者通常只看到自己的短处，只见树木，不见森林。通过我们的交流，我希望帮助他们看到更大的画面，让他们看到自己是多么了不起！多么勇敢！因为他们所面对的是生命中最严峻的挑战——癌症本身就是威胁生命的！

总之，我们寻找每个人强大的内心资源，并努力找出每个人应对逆境的最有效的方法。我们交流对癌症的了解，做过了什么治疗，并帮助他们获得更多的信息。我们一起回忆诊断出癌症那一刻的感受，治疗过程中出现的问题，以及患者看到家人、朋友或同事努力去应对这一事件的表现。

由于来访者的个性不同、应对问题的方式不同，信念、价值观和世界观也不同，所以对待疾病有其各自独特的特点。在咨询过程中，将这些因素考虑进去，目的是确保他们在各个方面所做的努力，都能对他们的“癌症旅途”带来有益的帮助。我希望我的建议、客观的信息以及多年的临床工作经验，能够帮助每个人在这个旅程中感到稍微容易些，并让自己充满希望。

全新的领域——心理社会肿瘤学

1977年我第一次来到斯隆凯瑟琳癌症纪念中心，对癌症人性的一面知之甚少，与癌症有关的心理话题在当时刚刚被提出，几乎没有一个科学的研究方向。但是我们从“真正的专家”那里开始学习这方面的内容，而这些“专家”就是癌症患者和他们的家人。我们为发现这一“新大陆”而欢欣鼓舞，因为我们是这个领域的先锋，并在斯隆凯瑟琳癌症纪念中心开始了这一领域的研究。

我们的工作已经跨越了20个年头，在这期间，癌症从秘密走向公开。现在在美国，癌症这个词已经允许被讲出来，当一个人被诊断为癌症时，医生会如实地告诉患者，当然目前在世界上许多国家，“癌症”仍然是不能公开谈论的。现在，各种癌症的康复者越来越多，对患者心理方面的关心已显得越来越重要。通过这20年的努力，我们已经创建了肿瘤学中的一个亚学科，叫心理社会肿瘤学，研究与癌症有关的心理社会问题。我们在斯隆凯瑟琳癌症纪念中心的工作和这个学科短暂的历史是分不开的。

在斯隆凯瑟琳癌症纪念中心20多年的工作中，我听过许多患者和家属讲述当癌症意外侵入，并威胁到自己或家人的生命时，他们是如何面对、如何斗争的，他们也因此得出了一些观点。我看到了这些人具有的惊人的勇气和力量，看到了他们所具有的非凡的洞察力。我非常感激这些不同寻常的人们，是他们为我们指出了研究的方向，带给了我们知识和经验。如何帮助这些在癌症旅途上行进的人们，是我们的目标和愿望，这已远远胜过了这份工作本身的压力和挑战。

写一本书，帮助更多的人

我问自己，能不能将我从数千名癌症患者和他们的家属那里得到的知识，来帮助更多的癌症患者面对这种疾病？我的许多患者曾经问我：“读一些什么书能让我学会更好地应对癌症并战胜它呢？”我很难回答这个问题，因为有太多的关于如何应对癌症的书，我无法说出哪本书更好。同时我还发现，这些书的共同特点是，向患者保证可以使患者获得成功的应对方式。于是我开始思考，我是否要在这个书架上再添一本书。而我这些年所学、所研究的知识告诉我，没有哪一种

方法和简单的答案能够处理癌症人性的一面，因为，与癌症的抗争是一条全方位、多战场、异常艰辛的旅程。

尽管人们应对癌症的经验有其普遍性，尤其是对未来不确定性的感觉，几乎每个患者都有，但是每一个人对这种感觉的心理承受力却是不同的，就如同每个人的指纹和 DNA 的表达方式都是不一样的。正因为我们有着如此的多样性，我认为对所有的人给出一个简单的正确答案是不可能的，每当有人说“我有你要的答案”时，我总是对此感到怀疑。

另外，癌症作为一件很恐怖的事情已经在人们心中存在很多年了，人们对癌症有着一种神秘感和很多错误观念，例如“人们童年的遭遇可能引起癌症”，“人们对疾病的消极态度会加速肿瘤的生长”……这些又增加了人们对癌症的恐惧。

支持某些特殊心理疗法的人将上面提到的这些观念灌输给人们。这些观念没有科学的基础，只会给患者本来就很艰难的旅途带来更重的负担。有些人不去理会，而有些人则会相信这些想法。然而这些想法是有害的，尤其对于那些脆弱的人们，由于听信了这些观念，而不去寻求自己独立解决问题的办法。

我写这本书的原因，就是想帮助人们从虚构中挑出真实的东西，从现实中找到信念，为人们的癌症旅途提供帮助。这本书的内容都是从我们的科学研究和临床经验中得到的，可以帮助人们更好地认识自己的情绪和反应，帮助人们联系他人的经验来看自己的情绪，并听听这个领域的专家是怎样说的。

这本书从两个方面来探讨癌症人性的方面，一是从心理上讲，癌症到底给患者和家庭带来了什么影响；二是情绪和行为是怎样影响癌症的发生和结果。书中还围绕“如何应对癌症”提供科学的、可行的支持性信息。我们想帮助人们找到适合自己的最好的应对方式。

关于作者

我每读一本书时，都首先要了解一些作者的情况，以便我能够准确地评判书的内容和它的可信性。出于这个原因，读者也有权利知道“我是从哪儿来的”。

我觉得我所从事的心理社会肿瘤学之旅既充满了挑战又充满了回报。我生长在得克萨斯最北面的一个农场，那是经济大萧条时期。我从小就想当一名医生，