

故事精彩、文字优美、
内容全面、道理实用、分类系统的心理学经典

活学活用 心理学

杨建峰 主编

本书全面剖析了心理学在社会生活各个领域的广泛应用以及心理学规律对生活的巨大作用，帮助广大读者学会像心理学家一样思考，用心理学的视角和思维观察、剖析种种生活现象，指导自己的行为，解决生活中的各种难题，进而更加了解自己和周围的人。希望在本书的陪伴下，你能够在生活的竞技场上自由搏击，无往不胜。



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS



故事精彩、文字优美、
内容全面、道理实用、分类系统的心理学经典



活学活用 心理学

杨建峰 主编

本书全面剖析了心理学在社会生活各个领域的广泛应用以及心理学规律对生活的巨大作用，帮助广大读者学会像心理学家一样思考，用心理学的视角和思维观察、剖析种种生活现象，指导自己的行为，解决生活中的各种难题，进而更加了解自己和周围的人。希望在本书的陪伴下，你能够在生活的竞技场上自由搏击，无往不胜。



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

活学活用心理学 / 杨建峰主编. — 北京: 外文出版社, 2012
ISBN 978-7-119-07503-7

I. ①活… II. ①杨… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 034755 号

总 策 划: 杨建峰

责任编辑: 孙乙鑫

装帧设计: 松雪图文

印刷监制: 高 峰 + 苏画眉

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

活学活用心理学

主 编: 杨建峰

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码: 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: 008610-68320579 (总编室) 008610-68990283 (编辑部)
008610-68995852 (发行部) 008610-68996183 (投稿电话)

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店 / 外文书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

装 别: 平

印 张: 27.5

字 数: 700 千

版 次: 2013 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-07503-7

定 价: 59.00 元

前言

纵观心理学的发展历程,不难发现,心理学的主要流派与代表人物的思想都已经经历了一系列的变革和演化。这期间产生了不少具有影响力与代表性的优秀作品,也总结出一系列经典的心理学定律以及心理学效应,人们的研究从意识到行为,又回到了意识,通过这一循环过程,人们的认识也发生了质的飞跃。

人们不论是日常交往,还是消费观念;无论是求职社交,还是婚恋教子;无论是职场谈判,还是成功管理,都深深地受到了心理学的影响。虽然说世界上每个人都有自己的个性,每个人都希望了解自己,了解他人,但是这并不容易做到。而心理学的出现可以让这一切变得简单起来,它可以帮助人们对自己进行全方位的改进,它能帮助人们认识自己,看透别人,破解生活中的许多难题,从而让你更好地驾驭自己的人生。

心理学通过行为分析心理,让你在日常生活中逐渐了解到自己的内心深处,并帮助你分析你周围人的行为和个性,也就是说一旦掌握了相关的心理学知识,那么遇到的难题就能迎刃而解。例如教育心理学,可以帮助我们了解孩子,开启孩子的智慧;健康心理学,可以帮助我们增进心理健康,提高对社会生活的适应及改造能力;人际关系心理学,可以帮助我们避开心理陷阱,看穿别人的心理诡计;管理心理学,可以帮助我们抓住自身核心力量,攀登人生巅峰;婚恋心理学,可以帮助我们提高生活品质、增加幸福指数、提升生命质量;成功心理学,可以帮助我们获得人生快乐、实现生命价值……

说到这里,也许有的人还会加上一句:“心理学给人感觉很难哦。”或者是:“太深奥了,听不懂是什么意思。”其实,心理学看似神秘,实则有迹可循。通过心理学来了解人性,是需要人们用心去体会去感受的。

正如心理专家所言,“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学”,它贴近生活,深入实践的独特风格让人如沐春风。通过学习心理学,你就可以知道别人为什么会做出某些行为,这些行为背后究竟隐藏着怎样的心理活动,以及别人现在的个性、脾气等特征又是如何形成的等。学习心理学知识,对于我们的生活、工作、学习、健康、思想、交往、文艺、体育等各个方面都有重要的作用。

人在心理上的一些变化,都能引起生理上一系列的反应,因此,从很大程度上来说一个人的心理决定着其健康状况。常见的心理障碍与心理疾病都是“由心引起”的,正所谓“病由心生”,人们只有在了解病情的基础上,进行积极的预防与治疗,才能让身心保持在一种平衡健康的状态。只有为心理把好脉,才能让生活变得阳光起来。学会运用心理学,你将清除身边的心理阴霾,成为自己与别人的心理治疗师,通过心理学的暗示来解开心理的枷锁,你就能有效地跨越心

理障碍,让自己的心灵始终保持健康、充满活力。

本书是广泛吸收近年来国内外心理学的最新研究成果,根据广大读者的实际需要编写的心理学一本通。本书全面论述了心理学理论与实践过程中遇到的各种问题,帮助心理学爱好者解读心理学在日常生活及职场中的应用,揭开心理学的神秘面纱,让更多的人了解这个有着无限前景的行业,同时加强对自身的了解。

全书洋洋洒洒四十余万字,和同类书相比,有全、新、易三大特点。《活学活用心理学》一书全面剖析了心理学在社会生活各个领域的广泛应用以及心理学规律对生活的巨大作用,帮助广大读者通过本书读通心理学,学会像心理学家一样思考,用心理学的视角和思维观察、剖析种种生活现象,指导自己的行为,解决生活中的各种难题,进而更加了解自己和周围的人。希望在本书的陪伴下,你能够在生活的竞技场上自由搏击,无往不胜。

目 录



第一篇 心理学大师告诉你

第一章 心理学概述

“神秘”的心理现象	2
到底什么是心理学	4
心理学在日常生活中的应用	5
心理学的诞生及学科建立	10
心理学的主要流派	13

第二章 常见的心理学效应

破窗效应	20
暗示效应	22
标签效应	24
泡菜效应	26
马太效应	29
贝尔效应	31
马蝇效应	33
激将效应	35
名片效应	36
安慰剂效应	38
首因效应	40
投射效应	41
晕轮效应	43
酸葡萄效应	45
巴纳姆效应	47
毛毛虫效应	49
蔡戈尼效应	51
刻板效应	53

思维定式效应 54

齐加尼克效应 56

皮格马利翁效应 58

第三章 心理健康与心理问题

心理健康是怎样的 61

关于心理健康的标准 63

心身疾病——现实中的心理生理疾病 65

心理问题与心理障碍 68

第四章 心理咨询与心理治疗

什么是心理咨询 74

心理咨询的原则和途径 76

神奇的心理治疗 80

心理治疗的原则 81

多样的心理治疗方法 82

第五章 如何克服生活中的不良心理

虚荣心理 89

自卑心理 95

空虚心理 99

自私心理 103

浮躁心理 110

猜疑心理 113

孤僻心理 116

羞怯心理 117

完美主义 118

嫉妒心理 124

悲观心理 126

报复心理 128

逆反心理 129

挫折心理 131

狭隘心理 136

懒惰心理 138

忧郁心理 140

偏见心理 142

自负心理 144

虚伪心理 148

逃避心理 149

攀比心理	154
贪婪心理	156
逞能心理	160
崇拜心理	162

第六章 现实中异常行为的心理解析

洁癖	165
吸烟成瘾的心理解读	166
疯狂购物也是病	169
解析网络成瘾	171
恐慌症的心理分析	173
开灯睡觉也是心病	175
“摩擦癖”的心理窥视	176
“恋物癖”心理的破解	178
“暴食症”心理透视	180
透视“社交恐惧症”	182
饮酒成瘾的心理解析	183
反复性的强迫心理分析	186

第七章 主要的心理疾病及调适

儿童的恋母情结	188
儿童厌食与偏食	189
少儿依赖心理过强	192
小儿口吃	196
儿童多动症	198
小儿吮指现象	200
撒谎心理	202
青少年的逆反心理	204
青春期焦虑症	206
孤独心理	207
自杀心理	209
恋爱心理	211
婚姻适应不良	213
中年心理疲劳	215
失业综合症	218
更年期神经症	219
老年人睡眠障碍	221
老年焦虑症	223
离退休综合症	225

第二篇 读懂他人的心理

第一章 通过容貌解读人的心理

代表智慧的额头	228
象征性格的眉毛	230
如同明镜的眼睛	234
读懂耳朵的秘密	235
善于感触的鼻子	237
主要交流的嘴巴	238
代表健康的指甲	240
标榜个性的下巴	241
由表及里的脸谱	243
显露心迹的头发	244

第二章 形体语言表露内心世界

头部动作——泄露人的个性	247
手势——无声的语言	249
用手习惯——透出的玄机	252
手指——反映不同心理	253
手掌——强有力的暗示	254
握手——传递的信息	255
脚——真实反映人的感受	256
坐姿——表达身体的习惯	257
站姿——看穿人的想法	258
走姿——看透他人内心	259
睡姿——探知心理奥秘	261

第三章 从个人的言谈看出的心理秘密

声音泄露潜在的性格	263
从声调语速看出心理变化	264
说话主题透露说话者的信息	265
从谈话习惯中看个人修养	266
从闲谈中体现思想意识和品位	268
说话方式了解人性特点	270

说话态度流露性情	272
口头禅的品性映射	274
说话幽默看透人心	277
善于描述弦外之音	280

第四章 透过举止行为来观察人心变化

举手投足显个性	284
面部动作可识心	285
通过视觉所获得的信息	287
字如其人视心理	289
通过接电话的方式来观察	291
从细微的动作看透人心	293
行事风格分辨人物性情	294
待人接物也是发出的信号	296
烦躁不安的动作预知心态	297
从无意识的行为看透人心	298

第五章 看衣着打扮读出性格气质

发型传递不同的信息	301
帽子建立头部形象	302
衣着装饰透露个性	303
化妆出卖你的内心情感	305
内衣露出的无声语言	307
通过手提包看包的主人	309
从佩戴的饰品看透女人心	311
丝巾读懂女人心	313
闻香识女人	313
服装展现不同的性格	315
佩戴的眼镜会说话	317
领带彰显男人品位	318
由手表窥探男人的内心世界	320
穿鞋流露出的无声语言	321

第六章 兴趣爱好反映人的情操

从喜欢的颜色看透人心	323
喜欢的食物也能够了解人	324
音乐是全人类共通的语言之一	325
手机绝不仅是一种通讯工具	326

读书是人生最大的乐趣 327

看看你的收藏品 329

从养宠物看透人的内心 330

做游戏测试你的内心 331

从喜欢的家具中看透人心 332

从业余癖好看透人心 333

跳舞燃烧你的激情 335

运动类型彰显真个性 336

从开车看出个人的素养 338

集吃、喝、玩、乐、行于一体的旅游 339

第七章 生活细节的点点滴滴露端倪

吃饭是生活中必不可少的事情 341

通过洗澡来识别人心 343

从对奢侈品的偏爱分析人的心理 344

刷牙时也是一个人表现比较真我的时刻 345

崇拜偶像是个人心理的真实反映 347

购物反映的性格特质 348

艺术品位看个性,生活选择透性格 348

烹饪方式表露性格 349

从喜欢的水果窥探人心 350

花语是人心理活动的外露 351

座位也能反应个性 351

办公室的环境是人心的表露 353

选择饮料是心理的流露 353

看电视细节反映性格 354

电脑壁纸是人性的反映 356

床也能判断出个人感情 357

第八章 今日的你是你过去心理习惯的结果

每个人喝茶都有不同的习惯 358

从喝酒习惯判断人的心迹 359

从千奇百怪的名片式样识别人心 360

细节动作也能看出人的心理 362

从涂鸦爱好诠释人性 363

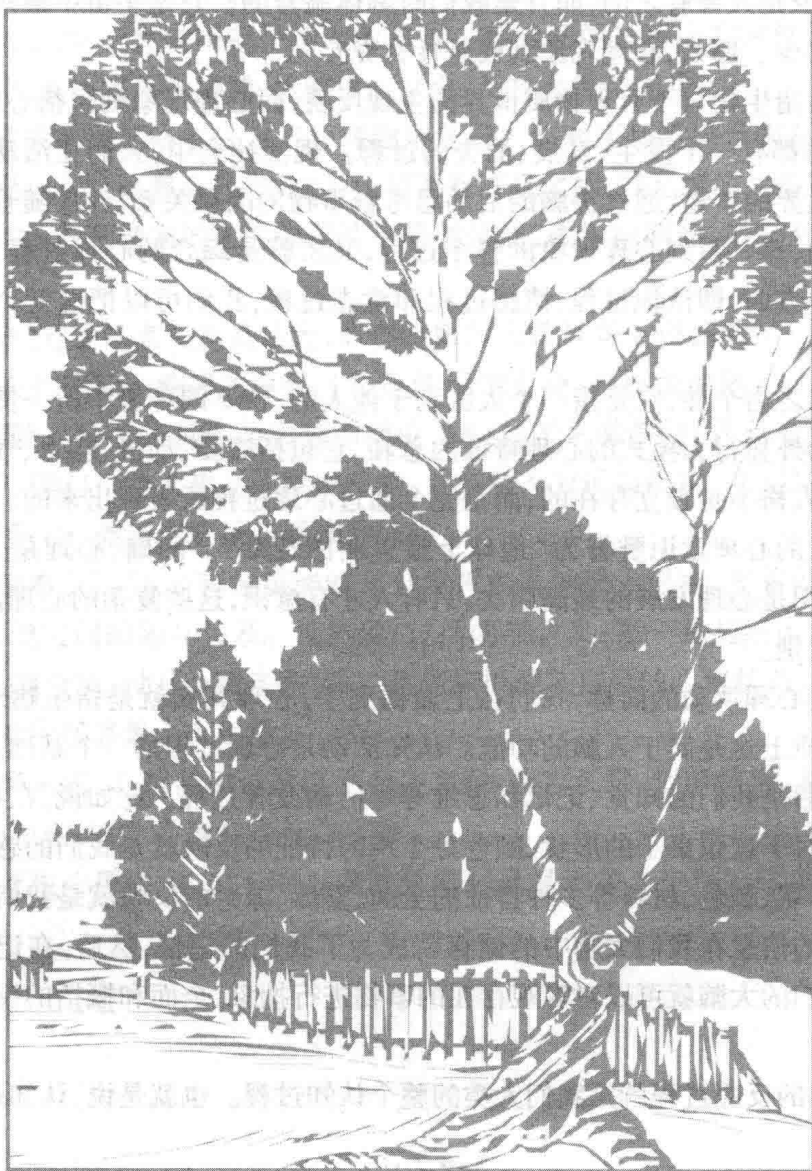
恋爱中的约会法则 365

看夫妻的婚姻习惯 367

你习惯用什么方式来理财 368

第一篇

心理学大师告诉你



第一章 心理学概述



“神秘”的心理现象

一提到心理现象,大家就会联想到意念、心理控制、催眠术还有黑洞,认为心理现象非常神秘而不可琢磨。很多人认为心理这个东西看不见、摸不着,生活中似乎很少能应用得到,于是觉得离我们的生活非常遥远,或者说与我们的生活关系不大。

其实,心理现象是人皆有之的,而且是我们时刻体验着的。它是宇宙中最复杂的现象之一,而我们对它知之甚少。那么,心理现象到底是什么呢?

心理其实就是指生物对于客观物质世界的主观反映,而心理现象则包括心理过程和人的性格。人的心理活动都有一个发生、发展、消失的过程。现实社会中,人们在活动的时候,通过各种感官认识外部世界的事物,通过头脑的活动思考着事物的因果关系,并伴随着喜、怒、哀、乐等情感来体验这一切,这一系列心理现象的整个过程,其实就是综合的心理过程。心理过程按照性质可以分为三个方面,即认识过程、情感过程和意志过程,我们可以把这三个过程简称为知、情、意。

人格也可以称之为个性,它是指一个人区别于他人的、在不同环境中所一贯表现出来的、相对稳定的影响人的外显行为模式的心理特征的总和,它包括需要、动机、能力、气质、性格等。从一定意义上来讲,人格不是独立存在的,而是完全通过心理过程所表现出来的。

恩格斯曾将人的心理意识赞誉为“地球上最美丽的花朵”。的确,心理是人脑对客观现实的主观反映,而意识是心理发展的最高层次,只有人才有意识,这些复杂的心理活动正是我们人类与动物的本质区别。

心理其实就是心理活动的简称,我们在上面提到了,心理其实就是指生物对于客观物质世界的主观反应,实质上这是属于人脑的功能。认知活动是心理过程的一个基础。认知开始于我们的身体感觉,然后是我们的知觉、记忆和思维等活动或者过程。比如说,在我们眼前有一张桌子,我们的大脑对于这张桌子的形状、颜色等个别的特征的反映就是我们的感觉;我们的大脑对于这张桌子的形状、颜色、材料等多种特征的全面、整体、综合的反映就是我们的知觉;而我们的种种感觉、知觉的信息在我们大脑中的储存就成为了我们的记忆;然后,在记忆的基础上,再借助语言形式,我们的大脑就可以对客观存在的事物进行抽象、全面和概括的反映,这就是我们的思维。

上述这个整体的反应过程就是我们人类的整个认知过程。也就是说,认知是指人们认识外

界事物的过程,即对作用于人的感觉器官的外界事物进行信息加工的过程。这是人类最基本的心理过程。它包括感觉、知觉、记忆、想象、思维和语言等。人脑接受外界输入的信息,经过头脑的加工处理,转换成内在的心理活动与体验,表现在外就成了人的情绪,进而支配人的行为,或者说这个过程就是信息加工的过程,也就是认知过程。根据这些信息,大脑还会产生一个意志的过程,也就是建立意图、编制活动程序、确定目标,然后调节和控制人体的所有行为以实现既定目标。

人的心理现象的产生必须具备这样三个基本的条件:大脑、客观存在的现实和人们的实践活动。其中,我们的大脑是产生一切心理活动的基本物质基础或者说硬件、载体,客观存在的现实则是产生心理活动的必要条件、决定性因素,或者说软件、客体;而人的实践活动则是把大脑和客观存在的现实联系起来的桥梁、纽带。

我们的心理现象直接决定了我们的行为,决定了我们的一生。其实,对于心理,我们有时常用“心理健康”、“心理变态”、“心理扭曲”等这样的词语搭配来形容我们的心理状态。如果一个人的心理产生了问题,那么势必影响他的行为、他的生活。那么,我们怎么样来看待所谓健康的心理呢?

心理健康就是指一种高效而满意的、持续的心理状态。个体能够适应发展着的环境,具有完善的个性特征,而且其认知、情绪的反应、意志行为处于一种积极的状态,并且能够保持正常的调控能力。在现实社会生活中,能够正确地认识自我,自觉控制自己的意识与行为,正确对待外界的一切影响,使心理保持平衡与协调的状态,这就已具备了心理健康的基本特征。

从这个意义上讲,心理健康就是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能够适应社会,与社会保持同步。

著名的心理学家麦灵格尔认为:“心理健康是指人们对于环境以及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率,也不仅是要有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪,敏锐的智能,适于社会环境的行为和愉快的气质”。

著名的健康、心理学者马斯洛认为,心理健康的人要具备下列品质:(1)对现实具有有效率的知觉;(2)具有自发而不流俗的思想;(3)既能悦纳本身,也能悦纳他人;(4)在环境中能够保持独立,欣赏宁静;(5)关注哲学与道德的理论;(6)对于平常事物,甚至每天的例行工作,能经常保持兴趣;(7)能与少数人建立深厚的感情,具有助人为乐的精神;(8)具有民主态度,创造性的观念和幽默感;(9)能经受欢乐与受伤的体验。

较为普遍的观点认为,心理健康能够充分发挥个人的最大潜能,妥善处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体说,包括两层含义:第一是与绝大多数人相比,其心理功能是正常的、健全的,没有心理疾病;第二是能积极调节自己的心理状态,顺应环境,能够有效地富有建设性地发展完善个人生活。

从这个角度来讲,心理健康包括以下七个方面:智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

如果我们产生心理疾病,达不到心理健康的标准又该怎么办呢?这就要提到我们的心理学了。

到底是什么是心理学

有人说：“学心理学的人能看透别人的心理，知道他人心里在想什么，所以，千万不要对学心理学的人说谎。”真的是这样吗？心理学真的是用来窥探别人心理的吗？其实，这是对心理学没有形成科学、正确的认识。

心理学是研究心理现象的发生、发展和活动规律的学说。上一节我们讲到了心理学产生与存在的一个重要原因，就是人们想要探究自己的心理状态，进而保持自己的心理健康，维护自己健康而愉快的生活，这样也就衍生了心理咨询和心理治疗。心理学发展至今已经广泛应用到了军事、医学、教育、感情、管理、决策等方面。

那么，心理学到底是什么时候出现的呢？其实，心理学的历史最早可以追溯到古希腊时代，不过心理学作为一个专门的术语出现却是在1502年。一个名叫马如利克的塞尔维亚人，在这一年第一次使用了“psychology”一词发表了一篇讲述大众心理的文章。

心理学是源于古希腊语，意思就是“灵魂之科学”。灵魂在希腊文中也有气体或者呼吸的意思，因为那时的人们认为生命是完全依赖于呼吸的，如果呼吸停止了，生命就完结了。随着科学技术的发展，心理学的研究对象由灵魂改为了心灵。

其实，心理学真的是一门既古老又年轻的学科。为什么这样说呢？说心理学古老，那是因为人类探索自己的心理现象已经有足足两千多年的历史了。而之所以说它年轻，是因为心理学在最初并不是一门独立的学科，而是包含在哲学的范畴当中。

直到19世纪初叶的时候，德国著名的哲学家、教育学家赫尔·巴特才首次提出了心理学是一门独立的科学。此前，心理学、教育学共同属于哲学的范畴，后来才各自从哲学的襁褓中分离出来。科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生、发展的规律，从而最终达到维护人们心理健康的目的。人的任何行为都是离不开心理活动的，包括我们在第一节所提到的感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志以及个性特征等等，这些都可称之为心理现象。心理学与我们的生活的确是密切相关的。科学的心理学有着令人惊异的非常巨大的生命力，现在它已经越来越广泛地渗透于人们生活实践的各个方面。

对于心理的起源，尤其是人类的高级心理过程，例如思维、语言、情感、意志、高级心理特征的产生，是神经基础以及人类社会化进程的产物，所以我们不能以单纯的生物学观点来研究这个命题。

再后来，大家对于心理学是社会科学还是自然科学产生了分歧与争议。其实这个问题的关键就在于视角以及立场，因为它本身兼具社会科学和自然科学的特点。因此，我们可以将基础心理学归为自然科学范畴，而应用心理学则归类于社会科学范畴，因此，有人称心理学为“中间学科”。

心理学发展日臻完善，主要包括犯罪心理学、教育心理学、发展心理学、认知心理学、决策心理学、社会心理学、实验心理学、人格心理学、心理咨询与治疗、爱情心理学、人力资源管理心理学、性别心理学、管理心理学、军事心理学、变态心理学、积极心理学、人际关系心理学、医学心理学、色彩心理学、旅游心理学、统计心理学、普通心理学等。

《人性的提高，这就是心理学》一书是最早使用心理学这个词语而出版的书，这也是我们人类历史上最早记载的使用心理学这一术语而出版的书。发展至今，心理学成为独立的学科，人

们对于心理的研究出现了百家争鸣的局面。比较著名的心理学作品有：

- (德国)冯特,《人类与动物心理学论稿》、《生理心理学原理》、《民族心理学》、《心理学大纲》;
- (奥地利)马赫,《感觉的分析》、《认识与谬误》;
- (奥地利)西格蒙德·弗洛伊德,《梦的解析》、《性欲三论》、《精神分析引论》、《图腾与禁忌》、《日常生活的心理病理学》、《精神分析引论新编》;
- (瑞士)荣格,《心理学与文学》、《寻求灵魂的现代人》、《分析心理学的理论与实践》;
- (美国)华生,《行为主义》;
- (奥地利)阿弗雷德·阿德勒,《理解人性》、《生活的科学》、《自卑与超越》;
- (美国)桑代克,《学习心理学》;
- (英国)巴特莱特,《记忆:一个实验的与社会的心理学研究》;
- (英国)蔼理士,《性心理学》;
- (美国)米德,《心灵,自我与社会》;
- (德国)考夫卡,《格式塔心理学原理》;
- (德国)勒温,《拓扑心理学原理》;
- (德国)霍妮,《我们时代的神经症人格》;
- (德国)弗洛姆,《逃避与自由》。

心理学在日常生活中的应用

随着科学心理学的建立,心理学在日常生活中的作用越来越大,应用的范围也是越来越广。从对学生、孩童、幼儿的教育到男女之间的爱情,从国家的军事到医学领域,从管理到决策等等,这些都需要应用到心理学。作为一个合格的心理学家,他完全可以参与解决教育、医疗、军事、工业、商业以及其他各种社会问题。发展至今,心理学已经在许多的应用领域形成了自己的分支学科,下面我们简单列举几个主要的分支:

一、医学心理学

医学心理学(Medical Psychology)是把心理学的理论、方法与技术应用到医疗实践中的产物,它是关于健康和疾病问题的心理学。医学心理学主要研究心理活动与病理过程的相互影响,以及医护人员和病人在医疗过程中的心理活动和行为特点,它的研究内容还包括精神药物的作用、心理调适与治疗的方法、病人的康复过程等问题。医学心理学是属于医学与心理学结合的边缘学科。医学心理学既具有自然科学的性质,又具有社会科学的性质。

曾有一些人认为——医学心理学是心理学在医学领域中的应用,因而是心理学的分支。但是这一观点在我国心理学、医学发展中提出来显得狭隘了一些。应该说,医学心理学既属于医学的分支,同时也属于心理学的分支。例如从医学的分支来看,医学心理学研究医学中的心理行为问题,如各种病人的心理行为特点、各种疾病的心理行为变化等等;从心理学的分支来看,医学心理学研究如何把心理学的系统知识和技术应用于医学各方面,包括在疾病过程中如何应用有关心理科学知识和技术问题等。

那么,现代医学心理学的主要观点到底是什么呢?其实,现代医学心理学最主要的观点就是强调从整体的心理上认识和掌握人类的健康和疾病问题,主张把人看做是自然机体与社会实体相统一的存在物,是物质运动与精神活动相结合的统一体。我们的医学心理学家也从事一些

心理卫生和心理咨询工作,帮助人们促进身心健康。

人不仅是一个单纯的生物有机体,而且还是一个有思想、有感情、能够劳动、过着社会生活的社会成员。人的身心健康与发展,不仅与自己的身体因素有关,而且也与人的心理活动和社会因素有着非常密切的联系。

临床实践和心理学研究已经证明,有害的物质因素能够引起人的身体疾病与心理疾病,有害的心理因素也能引起人的身心疾病(例如药物、酒精和其他精神活性物质等),而良好的心理因素与积极的心理状态能够促进人的身心健康或作为身心疾病的治疗手段。

为此,我们就要掌握医学心理学的两个基础概念:身心疾病和心身疾病。

1. 身心疾病

身心疾病是指主要由生理因素所引起的心理疾患。例如,经研究证实,某些心理疾病是由大脑疾病引起的。例如,酒精中毒性精神病的主因就是酒精中毒而引起的脑疾;老年精神病的主因是血管硬化所造成的脑疾。临床上还发现,当人脑由于外伤或疾病而受到破坏时,他的心理活动就会全部或部分失调。

除了人脑等神经系统外,内分泌系统对人的心理功能也有着非常重大的影响。甲状腺素主要功能是控制个体的新陈代谢作用,甲状腺素分泌过多时,代谢作用就会加速,并伴随有个体肢体颤抖、焦虑不安、情绪激动、失眠、注意力不集中等紧张反应,甚至有妄想以及幻觉出现。这时个体的知觉、记忆、想象、思维等认知活动也受到影响。反之,甲状腺素分泌过少时,代谢作用就会降低,个体的心智活动趋向迟钝、反应缓慢、记忆减退、思维迟滞,而且常有抑郁倾向。

2. 心身疾病

心身疾病就是指那些在疾病的发生和发展中心理因素起主导作用的躯体疾病。精神和躯体,或者说是心与身体在人的生命系统中是一个有机的整体,并且共同作用于个体的全部活动。现代医学和心理学的研究证明,很多种身体疾病都有其致病的心理因素。所谓心理因素,是指个体在心理活动中的冲突、紧张、不良习惯和人格特征等。这些因素与人们熟知的病毒、细菌、遗传一样也能引起躯体疾病。身心疾病的概念就是在这个基础上提出来的。由于它同时具有生理上的障碍,因此心身疾病又称为心理生理疾病。从这一界说中可知,心身疾病是一种生理上的躯体疾病,但又与一般的生理性疾病不同,而且也不同于神经症(因为神经症只具有比较模糊的躯体症状,往往找不到具体的器质性改变)。

心理异常给身体方面造成的不良影响以情绪障碍最为多见。在日常生活中,很容易发现情绪对身体状况的影响。心理学家布雷迪曾用电击猴子的方法来做实验,在这个实验情境中,一个笼子里关了两只猴子。一只四肢被捆住,一只可以自由活动,每隔 20 秒钟给笼子通电一次,使两只猴子接受一次电击。笼子里有一根压杆,只要猴子间隔 20 秒钟压它一次,就可以免受电击。为了避免电击,那只自由活动的猴子老是提心吊胆地记着在 20 秒钟快到时压一下杆子,情绪一直处于非常紧张的状态,后来得了“胃溃疡病”。另一只猴子因四肢被捆住,动弹不得,只好躺在那里听天由命,没有沉重的心理负担,因此反倒是安然无恙。相关的研究也表明,心理因素可能引发消化性溃疡、原发性高血压、冠心病、心律失常、神经性厌食症、支气管哮喘、偏头痛、神经性皮炎、过敏性皮肤病、糖尿病等多种生理疾病。

分清了这两大类型的病症,我们就可以发现,医学心理学对于人们的身体及心理疾病有着非常重要的理论与实践意义。运用心理学的理论与方法探索心理因素对健康与疾病的作用方式、途径与机制,更全面地阐明人类躯体疾病与心理疾病的本质,协助医学揭示人类维护健康、战胜疾病的规律,寻找与丰富人类疾病的诊断、治疗、护理与预防的更全面、更有效的方法,提高