

卫生部规划教材

全国中等卫生学校教材

供社区医学 口腔医学 口腔工艺技术 妇幼
卫生 助产 预防医学 医学影像诊断专业用

医学心理学

主编 刘纪志

广东科技出版社

医学心理学

R395.1/LJZ

广东科技出版社

全国中等卫生学校教材

供社区医学、口腔医学、口腔工艺技术、妇幼卫生、助产、预防医学、医学影像诊断专业用

医学心理学

主编 刘纪志

主审 李心天

编委

胡福山 李书玲 刘志超

广东科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

医学心理学/刘纪志主编. —广州:
广东科技出版社, 1996. 7
ISBN 7-5359-1661-9

I. 医…
II. 刘…
III. 医学-心理学
IV. R395.1

311/57

出版发行: 广东科技出版社
(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)
经 销: 广东省新华书店
印 刷: 番禺市印刷厂
(番禺市桥环城西路工农大街 45 号 邮码: 511400)
规 格: 787×1092 1/16 印张 8.5 字数 182 千字
版 次: 1996 年 9 月第 1 版
1996 年 11 月第 2 次印刷
印 数: 10 201-52100 册
ISBN 7-5359-1661-9
分 类 号: R·287
定 价: 8.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

全国中等医学教材编审委员会

主任委员：姜寿葆

副主任委员：陈咨夔

殷冬生

委 员：（以姓氏笔画为序）

马惠玲 王同明 方茵英 王德尚 延 民 那功伟

朱国光 吕树森 李绍华 李振宗 李振林 陈心铭

吴忠礼 杨华章 洪启中 洪思劬 郭常安 张冠玉

张审恭 殷善堂 董品沪 谭筱芳

第三轮中等医学教材出版说明

卫生部曾于 1983 年组织编写、陆续出版全国中等卫生学校 11 个专业使用的 77 种教材。1992 年又组织小修订，出版第二轮教材。为我国的中等医学教育作出了积极贡献。

为适应中等医学教育改革形势的需要和医学模式的转变，1993 年 11 月，卫生部审定、颁发了全国中等卫生学校新的教学计划及教学大纲。在卫生部科教司领导下，我们组织编写（修订）出版第三轮全国中等医学 12 个专业 96 种规划教材，供各地教学使用。

这轮教材以培养中级实用型卫技人才为目标，以新的教学计划及大纲为依据，体现“思想性、科学性、先进性、启发性、适用性”，强调“基本理论知识、基本实践技能、基本态度方法”。教材所用的医学名词、药物、检验项目、计量单位，注意规范化，符合国家要求。

编写教材仍实行主编负责制；编审委员会在教材编审及组织管理中，起参谋、助手、纽带作用；部分初版教材和新任主编，请主审协助质量把关。第三轮中等医学教材由人民卫生、河北教育、山东科技、江苏科技、浙江科技、安徽科技、广东科技、四川科技和陕西科技九家出版社出版。

希望各校师生在使用规划教材的过程中，提出宝贵意见，以便教材质量能不断提高。

卫生部教材办公室
1995 年 10 月

前 言

· 本教材是以 1994 年卫生部颁发的《全国中等卫生学校教学计划和教学大纲》为依据,以培养实用型中级卫生技术人员为目标而编写的。供社区医学、口腔医学、口腔工艺技术、妇幼卫生、助产、预防医学、医学影像诊断等 7 个专业使用。

医学心理学是新计划和新大纲在调整了原有课程结构之后新增设的必修课,是医学模式转变的体现。医学心理学是一门新兴学科,其体系、范围尚在发展之中。在编写中我们尽量将大纲中所规定的医学心理学内容归纳为基本理论知识、基本实践技能和基本态度方法等三大部分。在结构顺序、深度广度、重点难点以及行文表述等方面力求适应中等医学教育改革的需要,并充分考虑中专生的认知接受能力,使本教材能够较好地起到服务本专业的作用。

全书共分十一章。依次为:绪论、心理学基础知识、心理卫生、心理应激、心身疾病、变态心理、病人心理、医患关系与沟通技巧、心理咨询、心理诊断、心理治疗。书末附实验及量表。

本教材共设 38 学时。在实际教学中,各专业可按各自大纲要求取舍内容,安排课时。教学方法除讲授外,还可采取电教、实验、社区活动、课堂演示及角色扮演等多种形式的实践教学。

在编写过程中,得到泰安市卫生学校李绍华老师的热情帮助,参考了李心天、徐俊冕、姜乾金等专家主编的高等医学院校医学心理学教材以及各中等卫生学校的自编教材;全稿由中国科学院心理学研究所研究员、北京医科大学医学心理学教研室主任李心天教授主审,李教授对各章节内容逐一进行了修改审定,提出了许多中肯意见和宝贵建议。在此,一并表示诚挚的谢意。

此系初版教材,由于编者水平有限,经验不足。故不妥之处在所难免,切望诸位同道及广大读者慷慨赐教,使之日臻完善。

编 者

一九九五年十二月

目 录

第一章 绪论 (1)

第一节 医学心理学概述 (1)

一、医学心理学概念 (1)

二、医学与心理学的关系 (1)

三、医学心理学课程性质 (2)

第二节 医学心理学的研究对象

和分支 (2)

一、医学心理学的研究对象 (2)

二、医学心理学的主要分支 (2)

第三节 医学心理学的基本理论

和观点 (3)

一、医学心理学的主要学派 (3)

二、医学心理学的基本观点 (4)

三、祖国传统医学中的心身医学

思想 (5)

第四节 医学心理学的研究原则

和方法 (5)

一、医学心理学的研究原则 (5)

二、医学心理学的研究方法 (6)

第五节 学习医学心理学的重要

意义 (6)

第二章 心理学基础知识 (8)

第一节 心理学的内容及分支 (8)

一、心理学的内容 (8)

二、心理学的主要分支 (9)

第二节 心理的实质 (10)

一、心理是脑的功能 (10)

二、心理活动是客观现实的反映 (11)

第三节 认识过程 (13)

一、感觉 (13)

二、知觉 (14)

三、记忆 (15)

四、思维 (18)

五、想象 (19)

六、注意 (20)

第四节 情绪情感过程 (21)

一、情绪情感的概念 (21)

二、情绪状态 (21)

三、高级情感 (22)

四、情绪与健康 (23)

第五节 意志过程 (23)

一、意志的概念 (23)

二、意志行动的特征 (23)

三、意志的品质及培养 (24)

第六节 个性 (24)

一、概述 (24)

二、个性心理特征 (25)

三、个性倾向性 (28)

四、个性与健康 (30)

第七节 挫折与心理防卫机制 (31)

一、挫折 (31)

二、心理防卫机制 (31)

第三章 心理卫生 (34)

第一节 概述 (34)

一、心理卫生的概念 (34)

二、心理健康教育 (34)

三、心理卫生的原则 (35)

第二节 个体心理卫生 (36)

一、孕期心理卫生 (36)

二、婴幼儿心理卫生 (37)

三、儿童心理卫生 (38)

四、青少年、青年心理卫生 (39)

五、中年心理卫生 (40)

六、更年期心理卫生 (40)

七、老年心理卫生	(41)	二、心身疾病的治疗原则	(60)
第三节 群体心理卫生	(41)	第四节 几种常见的心身疾病 ...	(61)
一、家庭心理卫生	(41)	一、原发性高血压	(61)
二、学校心理卫生	(43)	二、冠状动脉粥样硬化性心脏病 ...	(61)
三、工作单位心理卫生	(44)	三、支气管哮喘	(61)
第四节 社区心理卫生	(45)	四、消化性溃疡	(62)
一、社区心理卫生的概念	(45)	五、糖尿病	(62)
二、社区心理卫生工作原则	(45)	六、癌症	(62)
三、社区心理卫生的机构和工作 内容	(46)	第五节 疼痛	(63)
第四章 心理应激	(47)	一、疼痛的特点及意义	(63)
第一节 概述	(47)	二、影响疼痛的心理因素	(64)
一、心理应激的概念	(47)	三、疼痛的临床心理	(65)
二、应激源	(47)	四、疼痛的心理治疗	(65)
第二节 应激反应	(49)	第六章 变态心理	(67)
一、应激的心理反应	(49)	第一节 概述	(67)
二、应激的生理反应	(50)	第二节 正常与异常心理的判 断标准	(67)
第三节 决定心理应激强度的因素 与适应	(51)	一、经验标准	(68)
一、决定心理应激强度的因素	(51)	二、统计学标准	(68)
二、应激反应的适应与应对	(52)	三、医学标准	(68)
第四节 心理应激对健康的影 响	(54)	四、社会适应标准	(68)
一、心理应激对健康的积极影响 ...	(54)	第三节 变态心理形成的原因 ...	(69)
二、心理应激对健康的消极影响 ...	(54)	一、生物学因素	(69)
第五章 心身疾病	(56)	二、心理因素	(69)
第一节 概述	(56)	三、社会文化因素	(69)
一、心身相关理论及实验基础	(56)	第四节 人格障碍	(70)
二、心身疾病的概念	(57)	一、人格障碍的概念	(70)
三、心身疾病的范围	(57)	二、人格障碍的特征	(70)
第二节 心身疾病的病因与发病 机制	(58)	三、人格障碍的类型	(70)
一、心身疾病的致病因素	(58)	第五节 性变态	(71)
二、心身疾病的发病机制	(59)	一、性变态的概念	(71)
第三节 心身疾病的诊断和治疗 原则	(60)	二、性变态的分类	(71)
一、心身疾病的诊断	(60)	第六节 成瘾	(72)
		一、成瘾的概念	(72)
		二、成瘾的分类	(72)
		第七章 病人心理	(74)

第一节 病人的一般心理特征 … (74)	式…………… (89)
一、病人的心理需要 …… (74)	一、心理咨询的范围 …… (89)
二、病人的一般心理反应………… (75)	二、心理咨询的形式 …… (90)
第二节 临床上几种常见的心	第三节 心理咨询者的条件和
理问题 …… (76)	工作原则………… (91)
一、危重病人的心理问题………… (76)	一、心理咨询者的条件 …… (91)
二、癌症病人的心理问题………… (77)	二、心理咨询工作原则 …… (92)
三、手术病人的心理问题………… (77)	第四节 心理咨询的程序和技
四、慢性病病人的心理问题 …… (78)	巧…………… (93)
第三节 不同年龄和性别病人的	一、心理咨询的程序 …… (93)
心理特征 …… (78)	二、心理咨询会谈技巧 …… (94)
一、儿童病人的心理特征 …… (78)	第十章 心理诊断…………… (96)
二、青年病人的心理特征 …… (79)	第一节 概述…………… (96)
三、中年病人的心理特征 …… (79)	一、心理诊断的概念 …… (96)
四、老年病人的心理特征 …… (79)	二、心理诊断的方法 …… (96)
五、女性病人的心理特征 …… (80)	第二节 心理测验…………… (97)
第八章 医患关系与沟通技巧 …… (81)	一、心理测验的概念 …… (97)
第一节 医患关系概述 …… (81)	二、心理测验的种类 …… (97)
一、医患关系概念 …… (81)	三、心理测验应具备的条件 …… (98)
二、医患关系模式 …… (81)	第三节 常用心理测验方法………… (98)
第二节 影响医患关系的因素… (82)	一、智力测验 …… (98)
一、人际吸引力 …… (82)	二、人格测验 …… (100)
二、角色期待 …… (83)	三、临床症状量表 …… (102)
三、交往障碍 …… (83)	第十一章 心理治疗…………… (107)
第三节 协调医患关系的心理	第一节 概 述…………… (107)
学原则 …… (84)	一、心理治疗的概念 …… (107)
一、强化角色意识 …… (84)	二、心理治疗的发展简史 …… (107)
二、充分理解病人 …… (84)	三、心理治疗的重要性 …… (107)
三、协调社会关系 …… (85)	四、心理治疗的适应范围 …… (108)
第四节 沟通技巧 …… (85)	第二节 心理治疗的原则和
一、沟通的概念和意义 …… (85)	方式…………… (108)
二、语词性沟通 …… (86)	一、心理治疗的原则 …… (108)
三、非语词性沟通 …… (88)	二、心理治疗的方式 …… (109)
第九章 心理咨询 …… (89)	第三节 常用的心理治疗方法… (110)
第一节 概述 …… (89)	一、一般性心理治疗 …… (110)
第二节 心理咨询的范围和形	二、精神分析法 …… (110)
	三、行为疗法 …… (111)

四、询者中心疗法	(113)	实验五：医患沟通技巧训练	
五、认知疗法	(114)	《情景剧》	(120)
六、催眠暗示疗法	(116)	实验六：临床调查与心理测验	
七、森田疗法	(117)	实习	(120)
实验	(119)	实验七：心理治疗实习“松弛训	
实验一：记忆广度实验	(119)	练”	(121)
实验二：气质调查实验	(119)	附表一：气质调查表	(122)
实验三：社区心理健康状况调		附表二：心理卫生保健登记表	(124)
查	(119)	附表三：90 项症状自评量表	
实验四：心理卫生科普宣传	(120)	(SCL-90)	(125)

第一章 绪 论

第一节 医学心理学概述

一、医学心理学概念

医学心理学是医学与心理学相结合的一门新兴学科，是运用心理学的理论、技术和方法研究心理因素在人体健康、疾病及其相互转化过程中的作用规律的科学。医学心理学研究和解决的是医学领域中的心理学问题。

二、医学与心理学的关系

医学与心理学是研究人类自身的两门主要学科。医学研究人体健康和疾病及其相互转化的规律，心理学则是探索人类心理、行为的奥秘，它们是从不同的角度研究同一的对象——人。传统医学是从生物学角度，也就是从解剖、生理、病理等形态和功能方面去研究躯体健康与疾病问题；心理学则是用当代多学科的理论、技术去揭示心理活动的本质以及人的内心活动与外显行为的规律。人不仅有血肉、有生命、有完整的生理功能，还有思想、有情感，有着错综复杂的心理活动与丰富多采的精神世界。心理活动同生理活动一样，也必然反映在健康与疾病问题上。有史以来医学就与心理学结下了不解之缘，二者之间存在着千丝万缕的联系。

1. 心理社会因素是致病的重要因素 人是向着社会和自然开放的机体系统，来自外界环境的有害刺激可以通过心、身两个方面影响机体，引起机体生理功能障碍或造成器质性损害。无数事实证明，生活中的不幸事件、精神上的沉重负担、内心的矛盾冲突等心理社会因素，都可引起疾病，甚至可以诱使恶性疾病的发生。

2. 人的心理状态与健康、疾病密切相关 现代医学心理学研究表明，一个人的认识过程、情感活动以及个性心理特征等，均与其健康水平、抗病能力、对某些疾病的易患倾向以及患病后的临床表现、病情发展与转归有着密切关系。

3. 患病后的心理变化为临床诊断提供了信息 一个人患病之后，不仅蒙受生理功能障碍所引起的肉体痛苦，其心理活动也会发生相应的变化，出现许多平时不曾有过的心理问题，从而使病情更加复杂化。临床医生必须分析这些信息，明确其性质和意义，充分考虑其作用，从而得出全面、准确的临床诊断。

4. 心理治疗、心理护理是提高医疗质量的重要措施 随着当今社会的发展，与心理因素有关的疾病日趋增多，心理因素对疾病发展、转归的影响逐步为人们所认识。目前国内多数市、县级医院在继续提高原有躯体性治疗、护理水平的同时，也不同程度地开展了心理治疗、心理护理工作，并取得了令人鼓舞的初步成果。心理治疗、心理护理作为提高医疗服务质量的重要措施，必将有着广阔的前景。

5. 医患关系是临床诊疗工作中的一个基本问题 人际关系是社会心理学的研究课题，医患之间的人际关系对提高疗效、促进康复起着不可低估的作用。医生对病人的理

解、尊重与爱护，病人对医生的信赖与敬仰，是良好医患关系的心理前提。只有在这样的基础上，病人才乐于提供必须的资料，医生才可能获得准确的诊断，一切诊疗措施才得以顺利进行并取得预期结果。建立与发展良好医患关系的能力已被视为临床工作者的一项基本功。

三、医学心理学课程性质

医学由基础医学、临床医学、预防医学和康复医学 4 部分组成。医学心理学作为现代医学知识体系的一环，其理论与实践必然渗透到医学各个领域。医学心理学既是一门基础理论课程，又是一门临床应用课题。作为一门基础课程，医学心理学揭示了人类行为的生物学和社会学基础、心理活动与生理活动的相互作用以及它们对健康和疾病的作用规律；作为一门应用课程，医学心理学将行为科学的系统知识、理论和技术应用于临床医学各个部门、各环节，去处理和解决诊疗、护理过程中的各种心理学问题。

医学心理学与预防医学和康复医学也有着密切的关系。心理健康的理论原则、心理卫生的措施方法，在康复中心、防疫机构、健康服务中心等部门，应用于心理保健指导，开展心理咨询以及进行心理危机干预。对于预防疾病，维护和增进身心健康，提高生活质量起着不可低估的积极作用。

第二节 医学心理学的研究对象和分支

一、医学心理学的研究对象

医学心理学的研究内容比较广泛，几乎所有医学领域都有其研究的课题，概括起来，其研究对象主要包括：①研究人的心理行为的生物学和社会学基础及其对健康和疾病的意义；②研究人的心理与生理间相互作用的规律；③研究人的情绪和个性等心理行为因素在保持健康和疾病发生、发展变化过程中的影响及作用；④研究各种疾病过程中的心理行为变化及其影响；⑤研究如何将心理学的知识应用于诊疗、预防和康复之中。

医学心理学的任务是将心理学的理论、技术用于医学领域，探讨心理社会因素对人体健康和疾病的作用规律，全面地阐明健康和疾病的本质，深刻揭示战胜疾病和维护健康的科学原则，寻找防治疾病更多、更有效的途径与方法，提高医疗质量，维护和促进人们的身心健康。

二、医学心理学的主要分支

医学心理学由于研究范围广，涉及科目多，研究的侧重点不同，可将其分为若干分支，主要分支有：

（一）临床心理

临床心理又称诊疗心理学。临床心理对整个医疗过程中的各种心理因素进行分析研究，并应用心理学技术对这些心理因素进行评估和矫正。临床心理主要包括：

1. 心身疾病 研究临床内、外、妇、儿等各科中与心理因素密切相关的躯体疾病，即心身疾病。研究其发病原因、机理、临床特点以及治疗和预防。

2. 心理咨询 通过语言或其他沟通方式,对来访者提供心理上的帮助,帮助人们消除不良情绪,化解矛盾冲突,指导人们正确对待生活,处好人际关系,提高社会适应能力,促进身心健康。

3. 心理治疗 运用心理学的理论方法和技术,通过良好的医患关系对病人施予影响,充分调动其主观能动性,改善其适应方式,改善自身病态、促进人格的发展。

4. 心理测验 研究测定正常和异常心理现象的标准和方法,并应用于临床,为评价智能、人格特征以及为全面的临床诊断提供客观的数量化依据。

(二) 变态心理

变态心理又称“病理心理”。具体是研究心理活动和行为的异常表现,即研究变态心理发生、发展、变化的原因和规律,探讨鉴别、评定异常心理的方法以及矫正和预防的措施。

(三) 神经心理

神经心理主要是研究人的高级神经功能与行为的关系,探讨各种心理活动的大脑机理问题。它的任务是应用心理学的方法为诊断大脑功能的改变提供客观依据。对判定局灶性病变有重要价值。

(四) 护理心理

护理心理是研究护理过程中的心理学问题,指导护士根据病人的心理需要和疾病状态下的心理活动特点做好心理护理,全面提高护理质量,促使病人达到有利于治疗和康复的最佳心身状态。

(五) 健康心理

健康心理又称心理卫生或心理保健,主要任务是研究如何维护和促进人们的心理健康。包括采取适当的措施来培养健全的人格,提高对环境的适应能力;预防精神病、神经症及变态人格;注重对不同年龄阶段的个人和不同社区的群体开展心理健康教育活动。

第三节 医学心理学的基本理论和观点

一、医学心理学的主要学派

西方医学心理学思想的起源可追溯到古希腊时代,希波克拉底(Hippocrates)曾提出体液学说把人的气质分为4个类型,并提出气质与疾病相关联的观点。直到1879年德国学者威廉·冯特(William—Wundt 1832~1920)在莱比锡大学创立世界上第一个心理学实验室,才使心理学摆脱了哲学的羁绊,进入了科学的行列,并为医学心理学奠定了基础,开拓了道路。50年代以来医学心理学发展迅速,研究和应用的领域不断扩大,形成了多种多样的理论与学派。它们各有特色,各能解决一部分心理问题,但又不足以完全解释心身关系,不足以解决所有心理问题。

1. 心理动力学派 又称精神分析学派,由19世纪末奥地利医生弗洛伊德(Sigmund Freud 1856~1939)所创立。该学派认为被压抑的情绪和心理冲突是导致人体功能失调以致造成疾病的原因。弗洛伊德在治疗神经症时通过“自由联想”让病人不受任何约束和

限制地把内心的苦闷尽量发泄出来而获得疗效。弗洛伊德精神分析学说中提出的潜意识、压抑、冲突、本我、超我、欲力等概念,成为心理动力学派解释人类心理、行为重要基本理论,并曾对西方医学、精神病学以及文学、艺术等方面产生过深刻影响。但其基本概念多是抽象和不可测的,缺少有力的科学依据。该学说还过分强调早期性本能的压抑是人格发展是否健全的主要原因等,均说明该理论的主观、片面性。

2. 心理生理学派 美国生理学家坎农(W·B·Cannon)在本世纪20年代通过大量动物实验提出了情绪心理学说。指出强烈的情绪变化可通过植物神经系统影响下丘脑激素的分泌,而导致心血管活动的改变。如果不良情绪长期反复出现,就会引起生理功能紊乱和病理改变。加拿大生理学家塞里(H·Selye)提出了应激学说。认为应激是个体对外界刺激的一种全身性应变反应,正常时这种反应有利于机体的调节和适应,但若外界刺激过强,超过了个体应变能力,则可由于抵御衰竭而致病。近代心理生理学派代表人物沃尔夫(H·G·Wolff)通过胃瘘观察情绪因素对胃的影响,发现在愉快、愤怒、忧郁等不同情绪时,胃粘膜血管舒缩,腺体分泌,肌肉运动等均出现不同变化,从而进一步阐明了心理社会因素和生理因素相互作用对于健康和疾病的重要意义。由于在实验中对心理刺激进行了定量,所引起的生理和病理变化可以测量,实验结果可比较,可重复,因而这种研究方法成为50年代以后研究心身疾病的主要方向。

3. 行为学派 行为学派形成于本世纪20年代,创始人是美国心理学家华生(J·B·Watson)。行为学派提出心理学应该是研究动物和人类行为的科学,认为隐藏在内心的欲望、欲力以及心理冲突是不能进行研究的,只有行为才是可以观察、可以研究的对象。早期行为学派的“行为”是指个体活动中可以直接观察到的部分,这是行为的狭义定义。随着近几十年行为科学的发展,行为的含义也随之扩大,行为学派认为行为是个体内在和外在各种形式的活动,其中也包括心理活动和内脏活动,且认为这一切活动都是可以通过一定途径被观察和测量的,这是行为的广义定义。对医学心理学影响较大的行为理论有经典条件反射、操作条件反射、示范作用和认知行为学习理论等。行为学习理论认为人的正常或病态行为,包括外显行为及伴随的心身反应形式,都可通过学习过程而形成。学习是支配行为、影响心身健康的重要因素,通过对行为学习各环节的干预,可矫正不良行为,治疗和预防疾病。

二、医学心理学的基本观点

我国医学心理学工作者经过近30年的实践与研究,引进吸收了世界最新的学术思想与研究成果,已初步形成了自己的理论体系。我国著名医学心理学家李心天教授将其概括为4个基本观点:

1. 心身统一观 一个完整的个体应包括心、身2个部分,二者相互影响。对外界环境的刺激,心身是作为一个整体来反应的。任何心理反应总伴随着一定的躯体变化,任何躯体的变化也总是伴随着相应的心理反应。因此,在考虑个体健康和疾病时,既要注意心理方面,也要注意躯体方面,应把人理解为心身统一的有机整体。

2. 人与环境统一观 一个完整的个体不仅是生物的人,也是社会的人。个体总是生活在特定社会环境内沐浴在不同层次的人际网络之中,从由夫妻、子女构成的核心家庭

关系，到家人、亲属、邻居、同事和集体，这些人际关系无不对个体心身健康产生影响。因此在研究健康与疾病的问题时，必须有“人类-自然-社会”的统一观念，要充分的考虑个体所处的地域自然环境和社会环境，包括家庭背景、文化传统、教育、经济、职业等多种因素的综合作用。

3. 认知评价观 医学心理学认为社会因素能否影响健康或导致疾病，并不完全取决于社会因素的性质与强度，还取决于个体对外界刺激怎样的认识与评价，有时后者还起主导作用。例如，生活中发生了工作失误，如高考落榜、婚恋失败等不幸事件，对某些人来说，可能引起悲观沮丧，一蹶不振，甚至构成重大精神创伤而损害健康；而对另一些人来说，却能从中吸取教训，重振旗鼓而成为奋发图强的动力。一个人在社会生活中所遭受的不幸事件，必须通过认知与评价，成为心理刺激后，才能对健康或疾病发生影响。由于认识评价的不同，可使社会生活中的事件具有不同的意义，不同意义的心理刺激产生不同的心身反应，既能致病也能治病。

4. 主动调适观 个体在成长发育过程中，逐渐对外界事物形成了一个特定的反应模式，构成了相对稳定的人格特点。这些模式和特点使个体在其与周围人和事的交往中，保持着动态平衡。其中心理的主动调节和适应是个体行为与外部环境保持和谐统一的主要因素，是个体保持健康和抵御疾病的重要力量。

三、祖国传统医学中的心身医学思想

在浩瀚的古典医籍中，关于医学心理学的思想、观点及内容有着丰富的记载。在《内经》中提出了“神志”与脏腑的关系：“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志。”关于情绪致病的记载有“喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾。”关于躯体疾病的心理反应，如“肝气虚则恐，实则怒……；心气虚则悲，实则笑不休。”关于心理治疗方面，提出了以情胜情的治疗法则，如“悲胜怒，怒胜思，思胜恐，恐胜喜，喜胜忧，忧胜怒。”关于心理疏导的治疗观点有“人之情，莫不恶死而乐生，告之以其败，语之以其善，导之以其便，开之以其苦，虽有无道之人，无有不听者乎。”在预防保健方面，提出精神摄生，修心养性的观点，如“静者神藏，躁则消亡”以及“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

祖国传统医学宝库中的医学心理学思想是中华民族的文化遗产，用现代化的方法加以继承与发扬，对于发展我国医学心理学事业具有重要意义。

第四节 医学心理学的研究原则和方法

一、医学心理学的研究原则

1. 科学性原则 科学研究必须有科学性，首先要有科学态度，即实事求是，对任何事物必须采取客观态度，不能夹杂任何主观臆断。其次是实践，在实践中观察、思考、总结教训并积累经验。医学心理学横跨自然科学与社会科学，是一门既有理论又重实践的应用学科，所以必须强调理论联系实际，去研究解决社会生活和临床工作中的实际问题。

2. 理论依据原则 医学心理学领域中的任何研究方法和实用技术都不是凭空提出的,而是有其一定理论依据的。不同的理论基础产生了不同的研究方法。如心理动力学派采用心理分析方法,行为主义采用条件反射方法,有时一种方法也可为不同的理论服务,但在具体做法上和解释结果时却彼此不同。

二、医学心理学的研究方法

1. 个案法 建立病人的个人资料档案是医学心理学最早的研究方法。个案资料是研究工作基本的和主要的信息来源,一般包括家庭史、疾病史、教育背景、人格发展、个人经历、工作情况、社会关系和当前心理状态等。个案要求依照病人的心理发展轨迹有系统的组织与记录,是属于纵向或追踪研究的方法。个案内容的广度、深度及侧重点,因研究的目的和理论不同而异。

2. 观察法 是通过观察一个人的仪容、表情、言语、动作等外显行为来了解其心理活动的研究方法。观察法分自然观察法和控制观察法。前者是在不加任何控制的情况下对人的行为进行观察、记录,然后进行分析研究。其优点是可获取自然状态下的真实资料。后者是在预先设置的某种情境下进行观察,能较快地获取所需资料。观察结果的有效程度取决于观察者的洞察分析力以及条件控制的严谨性。

3. 调查法 调查手段包括访问、问卷和交谈等。在进行调查时,根据不同研究内容各种调查目录或表格备用,以免调查内容的遗漏。对调查结果分析时,应对被调查人的态度、信息有无夸大、缩小或歪曲等有所充分考虑,以免影响结果判断的正确性。

4. 测验法 测验法是临床心理学研究中一种常用而重要的方法。其特点是用统一标准的刺激,在标准的情况下,对所研究的心理品质作出标准化的计量,为判定被试者某些方面心理水平、程度提供参考依据。常用的有智力测验、人格测验与临床测验等。

5. 实验法 实验法在医学心理学研究中占有重要地位,对推动医学心理学发展起重大作用。按其研究目的手段不同,分实验室实验法和自然实验法。前者是在实验室内借助各种仪器设备,在严格控制的条件下进行,不仅可观察到被试者的行为表现,还可通过仪器精确记录各种生理指标。实验者可按实验设计对心理活动进行测量分析,揭示心身现象的规律;后者是在自然的生活环境中进行,研究者多采用遥控设备,一方面控制和改变某些条件,另一方面又利用自然条件来探索某些心理现象的变化规律,优点在于实验条件接近生态环境,所得结果比较切合实际。

第五节 学习医学心理学的重要意义

医学心理学是现代医学知识体系的重要组成部分,是当代医务工作者知识结构必备的一环。对于医学生来说,学习医学心理学的重要意义在于:

1. 有助于树立现代医学模式 通过学习医学心理学,可以帮助我们进一步树立生物-心理-社会医学模式观点,使我们能够按照现代医学模式的理论框架与指导思想,对健康与疾病现象进行深入的观察与思考,更有成效地从事医学领域中的各项专业实践活动。

2. 有助于全面提高医疗质量 通过学习医学心理学,使我们更深刻地认识病人、认识疾病,了解病人心理,明确心身关系。因而有助于全面准确地诊断,并采取针对措施

改善病人心理状态，矫正不良行为，开展心理治疗，加强心理健康宣教工作，全面提高医疗服务质量。

3. 有助于自我心理素质的提高 通过学习医学心理学有助于医学生自身优良心理品质的培养，增强自我调节能力和社会适应能力，保持积极良好的情绪，培养良好的个性与行为方式。有助于我们能以积极、乐观的态度面对当前和不断变化着的环境与自我，能以健康的心理状态去学习、工作与生活，并不断完善自我，使自己的潜能得以充分发挥。

（咸阳市卫生学校 刘纪志）