

医学心理学浅谈

陈仲庚 主编

医学心理学浅谈

陈仲庚 主编

编者(以姓氏笔划为序)

王效道 刘 新 杨华渝 张伯源

人 民 卫 生 出 版 社

内 容 提 要

本书就医学与心理学相关的知识加以介绍。内容包括：医学心理学概况，什么是人的心理，怎样帮助和关心你的病人，心理因素与各科疾病，言语、情绪与身体健康，社会生活与身体健康，心身疾病的研究课题，心理治疗及心理卫生等。全书共9讲，约10万字，文字简练，通俗易懂。可供各级医护人员、医学院校学生阅读，具有中学文化水平的广大群众也可参阅。

2012/01

责任编辑 佟绛馨

封面设计 王士忠

医学心理学浅谈

陈仲庚 主 编

人民卫生出版社 出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 476印张 104千字

1982年10月第1版第1次印刷

印数：1—38,100

统一书号：14048·4280 定价：0.41元

前 言

医学心理学是心理学的一个分支，是医学与心理学的交叉学科。了解医学的人较多，但了解心理学的人较少。那么什么是心理学呢？一般说，心理学是研究心理现象的科学。它探讨的问题很多，涉及的范围也很广。心理学家要对这样一门方面众多的学科取得一致的精确定义，是很困难的。但是，绝大多数心理学家认为，心理学是研究人类行为的科学。行为是指人（或动物）的所做所为，这是可以用某些方法来观察或测量的。所做所为不仅指运动，也包括个体的内部活动，如思想、情感、态度、人格特征等，这些也可在不同的情境下，通过不同的途径，间接地测定或评估。因此，可以说心理学就是对行为进行探索、理解和预测的科学，并且包括把科学成果应用于人类的问题。很显然，心理学在医疗上的应用也是极为重要的领域之一。

有了对心理学的这一理解之后，让我们再来看看它与医学的关系。心理学与医学都与人打交道，都要涉及人的行为，这是两者的共同特点，也是医学与心理学互相联系和结合的基础。

医疗中的许多问题，如诊断、治疗和预防等，都与人的心理有关。以服药为例，医生开药方并告诉病人如何服用，这就是在医疗中医生的行为。而病人如何理解医生的意图，如何服药，则是病人方面的行为。我们暂且不谈药方本身的内容。心理学家对这些医疗行为的形式做过一些分析，认为有不少需待改进。如英国李氏（P. Ley）于1972年报

告，发现给予抗菌素的病人中，有 48.7% 不按照医生的要求服用；服用抗结核药的病人中也有 37.5% 不遵医嘱，等等。另一项报告发现 30% 病人用药时违反禁忌或按危险的剂量服用。美国科尔什 (B. Korsch) 等在一项有关儿科疾病的研究中也发现，虽然医生曾做了充分交待，但有一半患儿的母亲不清楚孩子患病的真正原因，并且只有 42% 的母亲是完全按照医生的要求办事的，有 11% 的母亲完全违背医嘱，1/3 的母亲对医生的要求打了折扣，……。从这些情况看，不管医生的医学知识多么高深，药方开得多么好，疗效也难免事倍功半。

在医疗中涉及的行为是不胜枚举的。对这些医疗行为进行科学研究，以直接或间接的方法测定或评估它们，并预报可能出现的一切，这就是医学心理学的实际任务。从学科的基础理论来说，医学心理学是研究疾病与健康问题上的心身关系。以上两种提法都表明了医学心理学就是要探讨心理变量与身体健康之间的关系。

的确，人总有身体与心理的两个方面。传统医学在躯体生理方面做出了巨大贡献，获得很大成就。但现在，事实越来越明显了，即在医疗中如能考虑到心理方面的问题，则更有利于病人。本书虽然讲了许多心理因素对健康的良好作用，但不是说心理因素是万能的。我们强调把心理的一面加进去，而不是企图代替另一面。在医疗过程中，两者是同样重要的。因此，这“不是以空洞的想象主义来代替过分简单的现实主义”〔艾森克(Eysenck)语〕。

现在，许多医生和心理学家不仅认识了正常和异常心理现象的意义，而且也力求把这些事实和规律运用到一般的医疗工作中。他们对这种做法都十分有信心。如果这种尝试是

成功的，那么就可能推动新思想和新技术的发展。

目前，医学心理学的许多课题已取得可喜的成果，但大部分尚在探索之中，从世界范围来说，这一学科还没有公认的教科书。这就是医学心理学的大致现状。

本书只是抛砖引玉，做一些简单介绍。由于我们的学识和水平所限，错误和缺点在所难免，敬希读者批评指正。

编 者

一九八一年十月

目 录

第一讲 医学心理学简介	1
一、心理学与医学的结合.....	1
二、什么是医学心理学.....	5
三、医学心理学的对象和任务.....	8
四、祖国医学中心身关系的精辟论述.....	11
五、医学心理学的国内外概况及其展望.....	14
第二讲 什么是人的心理	17
一、心理现象和心理实质.....	18
二、心理现象是丰富而复杂的.....	19
三、心理现象是现象而有规律的.....	23
四、研究心理现象的途径和方法.....	26
第三讲 怎样关心和帮助你的病人	33
一、建立良好的医患关系.....	33
二、在诊断上要综合分析.....	37
三、治疗上要有整体观念.....	40
四、耐心细致地对待一切病人.....	43
第四讲 心理因素与各科疾病	47
一、头痛.....	47
二、高血压症.....	50
三、冠心病.....	52
四、胃、十二指肠溃疡.....	54
五、溃疡性结肠炎.....	55
六、支气管喘息.....	56

七、癌症·····	57
八、皮肤病·····	60
九、妇产科的心身问题·····	62
十、性功能障碍·····	65
第五讲 言语、情绪与身体健康·····	67
一、言语的功能·····	67
二、言语是“包罗万象”的刺激物·····	69
三、情绪活动与身心健康·····	70
四、情绪为什么能影响人们的健康·····	75
第六讲 社会生活与身体健康·····	80
一、自然环境与人体健康·····	80
二、社会因素与人体健康·····	84
三、人际交往与身心健康·····	87
第七讲 心身疾病的主要研究课题·····	93
一、什么是心身疾病·····	93
二、心身疾病的心理动力学观点·····	93
三、心身疾病的心理生理学观点·····	96
四、当前心身疾病研究的主要课题·····	98
第八讲 心理治疗·····	106
一、心理治疗的涵义·····	106
二、催眠和暗示·····	106
三、行为治疗·····	114
四、生物反馈·····	118
五、音乐治疗·····	120
第九讲 心理卫生·····	124
一、社会中不同群体的心理卫生问题·····	124
二、心理卫生的实施从胎儿开始·····	126

三、十分重要的婴幼儿时期·····	130
四、三岁看小，七岁看老·····	133
五、珍惜青春的宝贵年华·····	138
六、战胜更年期的烦恼·····	141
七、愉快地欢度晚年·····	144

第一讲 医学心理学简介

一、心理学与医学的结合

心理学是一门介于自然科学与社会科学之间的中间科学或边缘科学。心理学的科学知识已经渗透到许多学科和社会实践的各个领域，从而产生了许许多多的心理学分支学科，如教育心理学、工程心理学、航空心理学、司法心理学、管理心理学、社会心理学、生理心理学等等。医学心理学是心理学和医学相结合的一个新学科。它既是心理学的一个分支，也是医学科学中的一个分支。它们都是以人为研究对象的学科。心理学研究人的心理活动发生、发展和变化的规律；医学研究人体健康和疾病相互转化的规律；医学心理学则研究心理因素在人体健康与疾病相互转化过程中的作用的规律。

1. 人体是统一的整体 过去曾有人把人体只看成一個由各种器官系统组成的简单的有机体，而忽视了它的整体性。实际上，这个整体性不仅体现在人体各个器官系统之间的紧密联系上，而且还体现在人体生理、生化功能和心理功能之间的紧密联系上。因此，作为心理学和医学相结合的医学心理学，将能帮助医学全面、确切地了解自己的研究对象。

无疑，人首先是一个生物有机体，和一般的动物有机体一样，都受自然的生物学规律所制约。但是，人又不同于动物，他不是一个单纯的生物有机体，而是一个有意识、有思

想、能从事创造性劳动、过着社会生活的人，是一个社会成员，他有着非常丰富又极端复杂的主观内心世界。在人的身上，既表现着生理、生化过程的物质活动，又表现着在物质活动基础上产生的非物质的精神活动；而人的精神活动只有在社会生活中才能形成，并在社会生活中才能表现出来。这两种活动过程在人身上是不可分割地联系着的，它们相互制约、相互影响，形成一个统一的整体。因此，人的一切活动，一般来说，既受生物学规律的支配，同时又受心理学和社会学的规律所支配（图 1-1）。

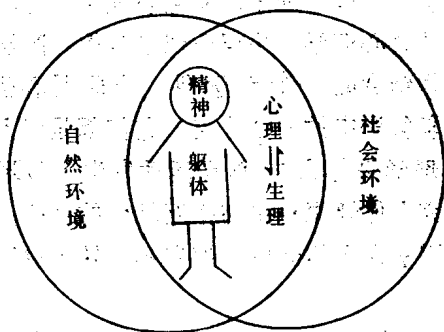


图 1-1 人体统一性示意图

由此可以认为，人作为一个统一的、完整的生命有机体，它的生命过程的表现，以及与此相联系的健康与疾病、生长与死亡等表现，不只是由躯体的因素所决定，而且也由精神的、社会的因素所制约。这也正是人体统一整体观点的重要意义。

2. 疾病过程的生物、心理和社会因素 目前，国外医学中关于疾病过程的考察，特别是对病因学问题的研究，就不仅是从生物医学的角度，而且从行为医学（即医学心理

学)和社会医学的角度来进行探讨,即把生物学因素、心理学因素和社会学因素结合起来,考察人体疾病发生、发展和转归中的作用。因为这三方面的因素是在一个统一的生命系统里共同起着作用的。当然,有时是一类因素在疾病的病因、诊断、发展和处理上起着较主要的作用;而有时则是另一类因素起较主要的作用。但是,不管怎样,这三方面的因素总是相互关联而存在着的。我们决不能忽视其中任何一种因素的作用。它们的关系可参阅图 1-2。

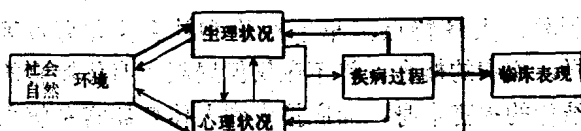


图 1-2 疾病过程中的生物、心理、社会因素

现代科学研究表明,人体的物质过程如生理、生化的改变,固然能影响人的心理活动;同样,人的心理变化也能影响人体生理、生化的改变。而由于人是一个社会成员,因此人的心理活动状况又直接受到外界社会环境的影响。人通过自己的大脑,对外界环境刺激作为一种信号进行信息加工,并按其信息量的大小,调整个体的行为,动员体内的物质潜能,以对信号刺激作出适当的反应。对于人来说,社会情境和事件具有最大的信息量,是给予人的最重要的信息源泉。人总是在一种特定的社会环境中生活,从而就形成一整套相对稳定的心理活动方式(包括认知过程、动机和情绪过程、意志行为 and 人格特征等),构成一整套影响体内平衡、人体健康和适应活动的因素。这里体现了生物因素、心理因素和社会因素三者的有机统一。在社会环境发生急剧变动的情

况下，人的心理活动方式必须作相应的变化和调整，以适应变化了的社会环境。然而，并不是每一个人都能这样做到的。假如不能够在自己的心理活动方式上作出相应的改变和调整，就势必出现适应不良的状态，造成心理机能的紊乱，以致引起体内生理、生化机能的失调，从而损害人体的健康，造成躯体和精神上的疾病。

由此可见，人体的健康和疾病问题，就不仅与自身的躯体物质因素（如体质、遗传、感染、免疫和理化刺激等）有关，而且与本身所特有的心理因素和社会生活因素（如紧张情绪刺激、人格特点、早年经验和社会文化背景等）有关。这样，疾病的概念，就不应仅仅局限于身体器官的机能与组织结构的损害本身，而应扩大到人体各器官系统之间的联系，人的心理因素与躯体因素之间的联系以及人体与外界社会环境之间的联系，即从整体上综合地来考察。

3. 有关健康的概念 随着医学科学的发展，特别是医学和心理学的结合，关于“健康”这一概念所包括的内涵也正在演变。

健康是人类基本需求之一，是每个人所渴望和追求的。世界上有大量的科学工作者在探索和研究如何保持健康、延年益寿。但对健康的概念却有不同的认识和理解。有的认为：没有疾病就是健康；也有的认为：健康的概念既应是躯体器官无疾患，也包括心理上无缺陷。有的教科书和辞典上对健康概念的描述是：人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，有良好劳动效能的状态。并且认为，健康状态通常可用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。这种健康的概念限制的范围较窄，它只是讲躯体方面，而忽略了心理方面。联合国世界卫生组织（WHO）对

健康的定义是：“健康，不但是没有身体缺疾，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”这种理解使健康的概念超越出仅仅只“没有疾病”的范围和仅仅是躯体状态方面。健康应包括生理方面，即躯体、器官方面；心理方面，即认知、情感、意志和人格特征；还有社会适应方面。我们通常谈到“体魄健全”的提法，是十分接近这一思想。健康是积极的象征，是活动的力量，因而它也是革命的本钱。

为了健康，就要讲求卫生。卫生是保持和促进健康的一种科学和艺术。卫生一词来自希腊神话，古希腊的健康女神叫依金德（意即卫生），她的使命是保佑人民，维护健康和恢复健康。人们需有良好的生活起居习惯，饮食定时定量，早起早睡，睡眠充足，运动和娱乐适时，坐立举止姿态端庄，洗漱沐浴清洁卫生等等。此外，还有重要的一点往往被人们所忽略，就是心理的健康。医学心理学关注着人们的心身健康，体魄健全。强调心理健康的意义，只有心理健康和躯体健康统一起来，才是完整的健康。

二、什么是医学心理学

医学心理学和整个心理学一样是一门古老而又年轻的学科。说它古老，是因为早在二千多年以前，人类在最早成文的医籍中，就相当系统地论述到人体健康和疾病过程中的心理因素的作用。当然这种论述还只是简单的、朴素的，其科学知识基础是非常有限的。说它年轻，是因为这门学科长期以来并没有公认的和一致的确定概念，而是近一、二十年以来，才引起了医学界和社会上的普遍重视，无论在理论上还是在实践上都进行了大量的研究。现在，医学心理学不仅是心理学中一个引人注目的重要的学科分支，而且是医学科学

中不可缺少的一个部门。

1. 传统心理学中的“医学心理学” 在传统的心理学上，所谓医学心理学主要是指精神障碍的心理学问题。因此，它与变态心理学成了同义语。例如：齐洛勃(G. Zilboorg)和亨利(G. W. Henry)合编的《医学心理学史》一书(1941)就认为他们的著作是对行为异常遵循医学观点长年斗争的历史。英格施(H. English)等编的《心理学与精神分析综合字典》(1941)也认为医学心理学就是在历史上的医学观点的精神病学。涉及的是精神病的医学和护理。在英国出版发行的《医学心理学杂志》，实际上就是论述有关精神障碍问题的杂志。因此，医学心理学一词在英联邦国家中常用，而指的是对精神病的实际描述。它不是这一领域的训练所包括的课程，其意义也不包括什么正常人心理的背景。

此外，沙考(D. Shakow)1968年在国际社会科学百科全书上又指出，医学心理学一词在英联邦国家还指的是临床心理学，在实际应用中这两个词是混同的。

但是，也存在着另一种看法，即认为医学心理学是心理学和一般医学的结合。例如：美国的怀特(W. White)所著《医学心理学》一书(1931)就认为医学的对象是人，固然需要将人分解为各部分去研究，但若想了解人的真象，却同时需要从整个人的观点去考察他的活动。因为一切疾病(无论是身体上哪一部分的或是什么原因的)都有心理的一面。这就是医学心理学的研究内容。又如：瓦伦(H. Warren)1934年在《心理学字典》中把医学心理学包括在应用心理学中，认为它不是以理论为目的，而是把心理学的原则应用到医学实践领域的心理学体系。

2. 近代“医学心理学”的涵义 当然，对这一观点的

明确和系统的阐述还是在七十年代以后。英国莱茨曼 (S. J. Rachman) 和菲力普 (C. Philips) 1975 年在《心理学与医学》一书中及莱茨曼 1977 年在其所编的《医学心理学文集》中，阐述了他们对医学心理学这门学科的看法。认为心理因素在疾病的形成过程和健康的恢复过程中的重要作用已越来越明显了。然而心理学对社会的这种要求、认识和反应却十分缓慢。其工作也只限于精神病学的的应用。因此，他们主张把临床心理学的范围扩大，把医学的一般问题包括进去。研究对象在于疾病形成与健康恢复的心理因素；重点在于一般医生在临床实践中所遇到的心理学问题。1976 年，美国韦伯士特《新国际字典》(第三版)“心理医学”条目中，把医学心理学看作是人格与行为的理论应用于一般医学和精神病学，以提供有关心理治疗的基础。1980 年，法国拉峰 (R. Lafon) 在《心理教育字典》(第四版)上指出，医学心理学是心理学教学与研究的新领域，它要包括心理-社会因素的实际应用，以说明人在疾病情境中的差异与特点。它是心理生理学的补充，是病理心理学的扩大，它涉及心身与疾病(指非精神性疾病)的相互影响问题。波罗哥帕 (C. K. Prokop) 编写的《医学心理学-行为医学文集》(1981)，可以说是关于医学心理学的最新论著。该书的倾向是认为医学心理学就是行为医学。他阐述了这两个概念的来由和关系，并对现代医学中的诊断、治疗和预防问题作了分析。全书分四大部分：第一部分从人类历史上阐明心理学与医学的关系，以及现代医学实践中心理学的作用。第二部分主要涉及对各种不同器官系统疾病的诊断、治疗和预防问题，心理学在其中所能起的作用。第三部分阐述某些医学心理学的特殊问题。第四部分是对医学心理学和行为医学家感兴趣的某些专门问题

的讨论。

从上述论著的分析中表明，对医学心理学的研究对象、内容和范围的看法，都经历了一个明显的演变过程。现在已很少人把医学心理学和变态心理学、临床心理学这些范围比较狭窄的学科等同看待了。而一般都认为，医学心理学是与医学中的各个分支都有关系的学科，是研究整个医学实践中所出现的各种心理学问题的一个专门学科。关于这一点，将在下一节加以较详细的阐述。

三、医学心理学的对象和任务

1. 医学心理学研究什么？为谁服务？ 随着现代科学的发展以及心理学向医学的渗透，医学心理学已经成为一门具有明确的研究对象的学科。它不是一门只与精神病学有关的学科，而是与所有医学的分支有关的学科。它不是对精神障碍的现象、机制和原理的阐述，而是对人体的各种疾病（尤其是指内、外、妇、儿、皮肤、五官等各科）的心理问题的探讨，其中包括人们如何在心理上看待这些疾病，以及医务人员如何帮助病人处理和对待疾病的有关的心理学原则和方法。因此，医学心理学的研究对象与变态心理学或临床心理学是完全不同的。

医学心理学认为，在人体健康和疾病的相互转变的关系中，除了注意生物学因素的作用以外，要特别强调心理因素和生物因素之间的相互影响，以及这些因素与人所处的社会环境的特殊条件及其变化之间的关系。因此，医学心理学所针对的不仅仅是身体某一器官系统的疾病，涉及的也不仅仅是疾病的病理生理学，它把心理学中关于人的心理过程（包括认知、情绪、动机和意志行为）和人格特征的普遍知识和