

全国医学高职高专“十一五”规范教材

(供临床医学类、护理类、药学类、医学技术类及卫生管理类的相关专业使用)

“医学人文学”系列总主编 王如兰

医学心理学



YIXUE XINLIXUE

主 编 白洪海 李 轶

副主编 曾 棣 来松海

上海科学技术出版社

全国医学高职高专“十一五”规范教材

(供临床医学类、护理类、药学类、医学技术类及卫生管理类的相关专业使用)

“医学人文学”系列总主编 王如兰

医学心理学

主 编

白洪海 李 轶

副主编

曾 棣 来松海

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

医学心理学 / 白洪海, 李轶主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2006.8

全国医学高职高专“十一五”规范教材

ISBN 7-5323-8430-6

I. 医... II. ①白...②李... III. 医学心理学 - 高等学校: 技术学校 - 教材 IV. R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 054879 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 10.25

字数 240 千字

2006 年 8 月第 1 版

2006 年 8 月第 1 次印刷

定价: 16.50 元

如发生质量问题, 读者可向工厂调换

全国医学高职高专“十一五”规范教材

专家指导委员会名单

(以姓氏笔画为序)

车向新 牟兆新 杜翠琼 邹立人

张加一 陈延年 陈联群 周能越

秦敬民 郭靠山 彭丽红 戴瑞君

全国医学高职高专“十一五”规范教材

编审委员会名单

主任委员

孔繁之

副主任委员

肖运本 沈宗起 王如兰

委员

(以姓氏笔画为序)

王冬杰 王丽君 王翠玲 白洪海

刘振铮 李 轶 李秀丽 杨秀珍

张清格 陈可夫 周春美 钟学仪

阎瑞君 鲁亚平

全国医学高职高专“十一五”规范教材

参加编写单位

(排名不分先后)

广西医科大学护理学院
江汉大学卫生职业技术学院
华中科技大学同济医学院
武汉大学医学院职业技术学院
上海交通大学卫生技术学院
河北医科大学护理学院
重庆医科大学卫生学校
九江学院医学院
广州医学院从化学院
井冈山学院医学院
张家口教育学院
赤峰学院医学院
莆田学院医学院
山东医学高等专科学校
云南医学高等专科学校
天津医学高等专科学校
邢台医学高等专科学校
沧州医学高等专科学校
泉州医学高等专科学校
浙江医学高等专科学校
商丘医学高等专科学校
解放军医学高等专科学校
肇庆医学高等专科学校
六盘水职业技术学院
宝鸡职业技术学院
岳阳职业技术学院
陕西能源职业技术学院
信阳职业技术学院
荆门职业技术学院

唐山职业技术学院
淄博科技职业学院
深圳职业技术学院
湘潭职业技术学院
鹤壁职业技术学院
襄樊职业技术学院
聊城职业技术学院
长沙市卫生学校
北京卫生学校
北京护士学校
北海合浦卫生学校
安庆市卫生学校
六安市卫生学校
丽水市卫生学校
芜湖地区卫生学校
连州市卫生学校
郑州市卫生学校
驻马店卫生学校
南宁市卫生学校
娄底地区卫生学校
济宁市卫生学校
济南市卫生学校
重庆市卫生学校
益阳市卫生学校
秦皇岛水运卫生学校
廊坊市卫生学校
湛江市卫生学校
湛江市中医学校
濮阳市卫生学校

全国医学高职高专“十一五”规范教材

医学心理学

编委会

主 编

白洪海 李 轶

副主编

曾 棣 来松海

编 委

(以姓氏笔画为序)

白洪海 刘冬莹 李 轶

来松海 范新刚 曾 棣

前言

为了适应《国务院关于大力发展职业教育的决定》和全国职业教育工作会议精神的要求,为了进一步提高医学高职高专教材质量,更好地把握教学内容和课程体系的改革方向,为了让全国医学高职高专院校有足够的、高质量的教材可供选用,以促进医学高职高专教育事业的发展,根据教育部“十一五”高职高专教材规划精神,全国医学高职高专“十一五”规范教材建设专家指导委员会、上海科学技术出版社组织编写了本套教材。本套教材将吸收现有各种同类教材的合理创新之处,以内容精练、质量上乘、定价合理为目标,突出思想性、科学性、先进性、启发性、适用性,教学内容体现新知识、新技术、新工艺、新方法,并加强学生科学思维方法与创新能力的培养,从而促进学生综合素质的提高。

【教材特点】

1. 教材编写原则紧扣教育部对高职高专教育的要求:“基础课教学要以必须、够用为度,以讲清概念、强化应用为教学重点,专业课教学要加强针对性和应用性。”
2. 教材结构由传统单一的理论知识改为由三部分组成。即各章理论知识内容之前,依据教学大纲列出“教学要求”,为教师的“教”和学生的“学”指明了方向;各基础学科还列出了护理专业和临床医学专业的课时安排,以供参考;在各章理论知识之后列出“实验指导”,以方便师生使用。
3. 本套教材的编写人员多是各学科的学科带头人,他们均来自基础教学和临床工作的第一线,使教材内容更加贴近实际,增强了适用性。
4. 注重基础理论知识和专业知识与临床实际的联系,减少了一些演示性、验证性实验,增加了一些临床应用性的实验。

【适用范围】

本套教材主要供以高中为起点的三年制和以初中为起点的五年制医学高职高专的临床医学类、护理类、药学类、医学技术类以及卫生管理类的相关专业使用,也可供卫校、成教医专的相关专业使用。

【鸣谢】

在本套教材的建设推广过程中,得到全国 20 多个省市 60 多所院校的大力支持和帮助,在此深表谢意!殷切希望各学校师生和广大读者在使用过程中进行检验,提出宝贵意见,使本套教材更臻完善。

全国医学高职高专“十一五”规范教材
专家指导委员会 编审委员会
2006 年 5 月

序

“医学人文学”是医学高等教育的重要基础课程。医学院校培养的人才,既要具备渊博的医学知识和高超的技术,也应有高尚的思想品德和全心全意为患者服务的敬业精神,这如同一鸟双翼,一车双轮,缺一不可。在我国“十一五”规划中,也着重提出“以人为本,构建和谐社会”的要求。温家宝总理在十届全国人大四次会议上所做的《政府工作报告》中具体指出:“规范医院、医生的医疗和用药行为,加强医德医风建设,提高医疗服务质量。”作为培养医学新生力量的医学院校,在“加强医德医风建设”方面,负有不可推卸的历史与现实责任。

根据教育部《关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》的精神,编写教材“要突出应用性、实践性的原则,重组课程结构,更新教学内容。并要注重人文科学与技术教育相结合,切实做好高职、高专的教材建设”。我们以“十一五”规划为指导原则,结合多年来编写教材的经验,联系社会实践,以自主创新、科学严谨的态度,突破传统学科的界限,依据人文科学的共性和特点,组成医学人文学系列新的课程体系。考虑到传统学科的转型需要有一个过渡,为了便于教学,“医学人文学”暂按分册编写出版,其中包括《医学伦理道德学》、《医学心理学》、《医学公共关系学》、《医学社会学》及《医学法律知识》等分册。考虑到各方面因素,先编写出版前两个分册。

《医学伦理道德学》分册,在传统“伦理学”基础上,添加“道德”二字,目的是根据社会与医学领域的实际,突出对学生进行道德教育,树立社会主义荣辱观,约束行为,严于律己,献身医学事业。这样,教学目的更为明确,更具有针对性、实用性。《医学心理学》分册,是在适应社会发展、医学模式转变的基础上,研究心理、社会因素对人体健康和疾病转归相互作用的规律。海内外医学研究成果证实,心理因素在医学实践中将日益显现出其重要作用。创建最佳医疗环境,科学地开展心理咨询与治疗,充分发挥医护技能,提高服务质量,为构建和谐社会作出贡献。

编写“医学人文学”系列教材是一件严肃、严谨、严密的工作,要体现思想性、科学性、先进性、启发性和适用性。为此,我们邀请了全国部分医学高职、高专院校有长期教学经验的教师参加编写工作。教材编写要求观点正确,遵循党和国家的现行法律、法规及有关政策。材料真实,言之有据。结构完整,章节清楚。文风朴实,文字准确。

各分册在编写过程中,编者曾参阅了大量古今中外的文献、著作,主要引文均已注明出处,但因资料较多,未能一一列举,在此一并致谢。此系列是新组编的教材,疏漏之处在所难免,尚请各位学者、老师与社会各界人士不吝指教。

王如兰
2006年5月

编写说明

医学心理学是心理学与医学相结合的交叉学科,主要研究心理因素在疾病与健康相互转化过程中的作用和规律,并利用这些规律和作用来维护健康、防治疾病。本教材编写原则紧扣教育部对高职高专教育的要求:“基础课教学要以必需、够用为度,以讲清概念、强化应用为教学重点,专业课教学要加强针对性和应用性。”我们在编写过程中力图贯彻教材的思想性、科学性、适用性、实用性和创新性原则,并体现职业教育的“三贴近”:贴近社会对教育和人才的需求;贴近岗位对专业人才知识、能力和情感要求的标准;贴近受教育者的心理取向和所具备的认知、情感前提。因此,我们强调内容上不要过专,保证必知、必会内容为基础,符合专业培养目标和课程教学的基本要求,并与时俱进,有所发展。

本教材共分为9章,首先对医学心理学的发展概况、医学模式的转变、普通心理学的基本知识作了简要介绍;接着详细阐述心理应激、常见心理与行为障碍、典型心身疾病、心理健康维护和危机干预、心理评估与诊断、心理咨询与治疗等相关内容;最后对临床各科患者、不同年龄段患者的心理护理及医护人员心理素质的培养等内容作了介绍。

本教材的特点、重点突出,易学、易懂,可以帮助学习者养成良好的学习习惯,自觉学习,更具适用性和实用性。

本教材在编写的过程中得到了上海科学技术出版社的鼎力支持,还得到了深圳职业技术学院、廊坊市卫生学校、云南医学高等专科学校、天津医学高等专科学校等编写单位的大力协助,借此诚表谢意!在编写的过程中还参考了大量的相关文献,限于篇幅,不一一引出,在此一并表示衷心的感谢!

由于时间仓促和编者的学识有限,书中可能还有很多不当之处,恳请各位同行、专家批评指正,也请使用本教材的广大青年朋友提出宝贵意见,以便再版时改进。

编 者
2006年5月

目 录

第一章 医学心理学概论

第一节 心理学与医学心理学 · 1

- 一、心理学的概念 · 1
- 二、医学心理学的概念 · 2
- 三、医学心理学的研究任务和方法 · 2

第二节 科学心理学的发展 · 4

- 一、中国古代医学中的医学心理学思想 · 4
- 二、科学心理学的诞生 · 4
- 三、主要心理学流派的观点 · 5
- 四、发展趋势 · 9

第三节 医学模式的转变与医学心理学的发展 · 9

- 一、医学模式的概念 · 9
- 二、医学模式的转变 · 9
- 三、现代医学模式的新影响 · 10
- 四、医学心理学的发展与分支 · 11

第四节 学习医学心理学的临床意义 · 12

- 一、生活需要 · 12
- 二、医学需要 · 12
- 三、教育需要 · 12
- 四、成长需要 · 13

第二章 心理学基础知识

第一节 心理现象及其实质 · 14

- 一、心理现象的结构 · 14
- 二、心理的实质 · 15

第二节 认知过程 · 18

- 一、感觉和知觉 · 18
- 二、记忆 · 21
- 三、思维 · 24
- 四、想像 · 26
- 五、注意 · 26

第三节 情绪情感过程 · 27

- 一、情绪情感的概念和关系 · 27
- 二、情绪情感的分类 · 28
- 三、情绪情感对健康的影响 · 29

第四节 意志过程 · 29

- 一、意志的概念 · 29
- 二、意志的特征 · 29
- 三、意志的品质 · 29

第五节 人格 · 30

- 一、人格概述 · 30
- 二、人格倾向性 · 30
- 三、人格心理特征 · 32
- 四、自我意识 · 35

第三章 心理应激与防御

第一节 应激与应激源 · 37

- 一、应激的概念 · 37
- 二、应激源的概念和种类 · 38
- 三、几种常见的应激源 · 39

第二节 应激反应 · 41

- 一、生理反应 · 41
- 二、心理反应 · 41
- 三、行为反应 · 42

第三节 应激机制 · 43

- 一、应激的生理机制 · 43
- 二、应激的心理机制 · 44

第四节 应激的影响因素 · 44

- 一、应激源的性质 · 44
- 二、个体的生理因素 · 44
- 三、个体的心理因素 · 44

第五节 挫折 · 45

- 一、挫折的概念 · 45
- 二、挫折后的反应 · 45

三、挫折承受力及其影响因素·46

第六节 心理防御·46

一、心理防御的概念·46

二、心理防御的种类·47

第七节 应激与健康·50

一、应激对健康的积极影响·50

二、应激对健康的消极影响·50

三、应激应对·51

四、健康损害的预防·51

第四章 心理与行为障碍

第一节 心理障碍·52

一、心理障碍的概念与判断·52

二、常见的心理障碍·54

第二节 行为障碍·58

一、行为障碍的概念·58

二、常见的儿童行为障碍·59

三、常见的成人行为障碍·62

第五章 心身疾病

第一节 心身疾病的概述·66

一、心身疾病的概念与特征·66

二、心身疾病的范围·67

三、行为模式与心身疾病·68

四、心身疾病的诊断·70

五、心身疾病的治疗·70

第二节 几种常见的心身疾病·71

一、紧张性头痛·71

二、肥胖症·72

三、神经性厌食·74

四、原发性高血压·75

五、冠状动脉粥样硬化性心脏病·76

六、消化性溃疡·77

七、支气管哮喘·78

八、甲状腺功能亢进症·79

九、恶性肿瘤·80

第六章 心理健康与维护

第一节 心理健康概述·83

一、健康与心理健康·83

二、心理健康的原则与标准·84

三、心理健康的维护·86

第二节 人生各阶段的心理健康维护·92

一、孕期心理健康·92

二、婴幼儿心理健康·92

三、儿童心理健康·93

四、青少年、青年心理健康·93

五、中年心理健康·94

六、更年期心理健康·95

七、老年心理健康·95

第三节 社会各群体的心理保健·96

一、恋爱、婚姻、家庭心理保健·96

二、学校心理保健·97

三、工作单位心理保健·98

四、医务人员的心理保健·99

第四节 危机事件与危机干预·100

一、危机事件与干预的概念·100

二、常见的危机表现·100

三、危机干预的原则和方法·100

第七章 心理评估与诊断

第一节 心理评估·101

一、概念·101

二、心理评估方法·102

三、心理测验·104

四、常用的心理测验及其量表·107

第二节 心理诊断·112

一、心理诊断的概念·112

二、心理诊断的程序·112

三、心理诊断的注意事项·113

第八章 心理咨询与治疗

第一节 心理咨询与治疗概述·114

一、心理咨询与治疗的概述·114

二、心理咨询与治疗的原则·117

三、心理咨询与治疗的程序·117

四、心理咨询与治疗的分类与形式·118

第二节 常用的心理咨询与治疗方法·119

一、支持疗法·119

- 二、行为疗法 • 120
- 三、认知疗法 • 122
- 四、精神分析 • 125
- 五、来访者中心疗法 • 127
- 六、森田疗法 • 128
- 七、家庭疗法 • 129

第九章 临床心理与护理

第一节 临床患者的心理特征 • 131

- 一、临床患者的一般心理需要 • 131
- 二、患者角色 • 132
- 三、患者生病后的心理过程 • 133
- 四、临床患者的共同心理特征 • 133
- 五、临床患者心理工作的一般要求 • 135

第二节 临床各科患者的心理特点 • 135

- 一、门诊患者的心理特点 • 135
- 二、急诊患者的心理特点 • 136
- 三、住院患者的心理特点 • 136
- 四、外科患者的心理特点 • 137
- 五、妇产科患者的心理特点 • 137
- 六、儿科患者的心理特点 • 138
- 七、肿瘤科患者的心理特点 • 138

- 八、自杀未遂患者的心理特点 • 139
- 九、传染病患者的心理特点 • 139
- 十、精神科患者的心理特点 • 140
- 十一、特殊检查患者的心理特点 • 140

第三节 心理护理 • 141

- 一、心理护理的概念 • 141
- 二、心理护理的发展简史 • 141
- 三、心理护理的意义 • 141
- 四、心理护理的基本原则 • 142
- 五、心理护理的程序 • 142
- 六、心理护理的基本方法 • 143
- 七、心理护理的注意事项 • 144

第四节 不同年龄段患者的心理护理 • 144

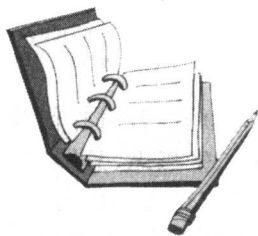
- 一、儿童患者的心理护理 • 144
- 二、青少年患者的心理护理 • 145
- 三、中年患者的心理护理 • 146
- 四、老年患者的心理护理 • 146

第五节 医务人员心理素质培养 • 147

- 一、心理素质 • 147
- 二、医护人员的心理素质要求 • 147
- 三、医护人员心理素质的培养 • 148

第一章

医学心理学概论



教学要求

通过本章学习,使学生了解:医学心理学的内涵、科学心理学发展过程中主要流派的观点;掌握:医学模式的转变过程和发展趋势;应用:领会学习医学心理学的现实意义。

有这样一个个案,一位女性因辅导孩子家庭作业问题与丈夫吵架,对丈夫说“我死给你看”,丈夫说“那你死死看”。结果很爱面子、固执要强、内向敏感的她便喝了毒鼠药自杀,因发现早送到医院抢救,及时洗胃挽回了生命。3日后出院时,该女性又在医院门口撞汽车自杀,没有死成但双下肢粉碎性骨折,又一次被送进医院。医护人员用精湛的技术又一次挽救了她的下肢,3个月后康复出院。刚回到家,该女性乘家人不备上吊自杀,这一次再也没有回到人间!该女性自杀的原因很简单,在整个医疗抢救过程中医护人员果断、及时、准确,医护技术、收费问题等无懈可击,家属也没有任何不满和投诉。

可是事后了解,在整个事件发展的过程中,没有一个医护人员与该女性进行过心理沟通交流,让该女性无法解开心结,一个年轻的生命就这样消失了!试想,要是有人在这过程中询问一下她为什么三番五次自杀,给她一些心理支持,也许结果就不是这样!这不得不让我们反思何为医术?如何医人?在医疗的过程中,除了关心人的躯体,也许我们更应关注人的心理、社会生态状况,因为人是整体的人,是与周围环境互动的人。那就让我们从这里出发,认真学习医学心理学吧!

第一节 心理学与医学心理学

一、心理学的概念

心理学是一门既古老又年轻的学科。几千年来,古今中外的许多哲学家和思想家都在探索着人类奇异的心理现象,为什么“月是故乡明”、“望梅”能“止渴”、“一朝被蛇咬,十年怕井绳”、“人心不同,犹如其面”呢?还有,为什么汉字里人们常说“心想”、“心疼”、“心烦”呢?而且凡是与心理活动有关的都带有“心”旁呢?如思、想、情、意、恨、恶、惧等。“心里”就是

“心理”吗?

心理学是研究心理现象和心理活动规律的科学,它的主要任务是揭示人类各种心理现象的本质、特点和规律,从而使人类科学地认识自己的心理世界,并为完善和发展人的心理健康提供科学依据。因此,心理学也是人类认识自我的科学。

二、医学心理学的概念

将心理学知识应用于医学领域,便逐渐形成了一门独特的学科——医学心理学。医学心理学是心理学的一个重要分支学科,是心理学与医学相结合、交叉渗透的一门新兴学科。医学心理学研究医学领域中的心理学问题,研究心理因素在人体健康和疾病(预防、诊断、治疗和康复护理等)及其相互转化过程中所起作用的规律。它为整个医疗卫生事业提供了心理学的观点、方法、技术和措施,所以心理学与医学心理学都是以人作为研究和服务的对象。

三、医学心理学的研究任务和方法

(一) 医学心理学的研究任务

1. 研究心理因素在各类疾病中的作用规律 一个因车祸导致骨折的患者,若对外伤及其后果没有心理上的准备,一旦面临住院费、残疾、工作前途等问题,便产生焦虑、急躁、苦闷等消极情绪,影响骨折部位的血液循环,延缓其愈合过程。患者手术前有轻度焦虑者,反映患者心理适应功能正常,手术效果较好;如焦虑过度,反映患者心理高度紧张,手术效果较差;患者盲目乐观,对手术的危险性、术后出现并发症的可能性及康复的艰巨性均缺乏足够的心理准备,一旦发生这类情况,常引起严重的心身反应。有人曾在 83 例内科住院患者中做过调查,情况见图 1-1。因此,在各类疾病中,心理因素有时是致病因素,有时则是诱发因素。这些心理刺激因素能否成为致病因素,还要取决于个体的主观评价、态度,及过去积累的知识、经验和应付能力等。心理因素的作用还表现在疾病症状上,外界社会的致病因素也可以成为心理刺激因素。

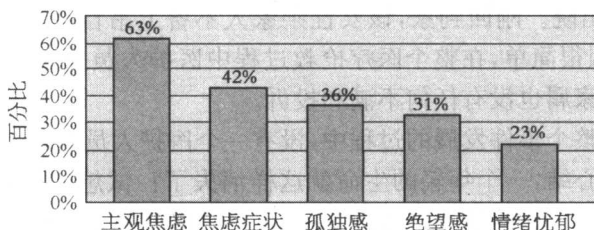


图 1-1 83 例内科住院患者调查

2. 研究心理因素对躯体功能的影响 当外界刺激作用于人体达到一定程度,传入的神经冲动不仅引起机体较强的生理、生化反应,同时会被转化为机体的心理反应和情绪体验。心理反应的程度受机体对外界刺激的认知和评价、应对经验和能力,以及人格特点所制约。这些心理反应又调节着机体生理、生化反应的强弱。机体如长期地或反复地处于消极情绪状态,可使躯体某一器官或某一系统发生功能紊乱。如在循环系统,表现为血压升高或降低、心率增快或减慢、心律失常、心悸、颜面潮红或苍白、发冷发热、晕厥等;在消化系统,表现为厌食或贪食、恶心、呕吐、腹胀、肠鸣、腹泻或便秘等;在呼吸系统,表现为胸闷、气短、咳嗽、哮喘等;在泌尿系统,表现为尿频、尿急、多尿或排尿困难、尿潴留等;在皮肤部位,表现为皮炎、皮疹、瘙痒、脱发、白发、斑秃、多汗、局部水肿等;在内分泌系统,表现为甲状腺功能亢进或减退、肥胖症、糖尿病

等;在生殖系统,表现为性功能亢进或减退、阳痿、早泄、阴冷、经前期紧张、月经不调等。

3. 研究人格在疾病中的作用 当生活中应激事件造成过强的、持久的心理应激时,为什么有的人会患冠心病,有的人会患消化性溃疡,有的人则患支气管哮喘呢?研究表明:这是因为不同气质和性格的个体对不同应激源(stressor)产生症状各异的而又相对固定的生理、心理反应形式造成的。同样,患者的不同气质、性格特点也影响着疾病的康复过程。如何使患者的人格心理特点在各类疾病的康复中起促进作用,是医学心理学所要研究的重要课题之一。

4. 研究如何通过心理调控促进身心健康 人的心理活动可以通过调控促使生理功能的变化。如采用调节呼吸的办法(如使呼吸由原来每分钟10~20次减慢至4~6次),将注意力集中于躯体某些器官,想像这些器官处于放松的状态。通过学习和训练,焦虑紧张的负性情绪往往可以随着想像中全身各部分的放松而逐渐消失。

医学心理学的研究成果可以应用到医学的各个部门,如综合医院、专科医院、心理咨询诊所、康复疗养医院,以及企业、机关、学校、部队等的相关保健与咨询机构,帮助人们解决影响身心健康的各种心理问题。

(二) 医学心理学研究方法

医学心理学研究的方法主要有:观察法、调查法、实验法、测验法等。

1. 观察法 观察法是通过对被试者的外显行为进行有目的、有计划的观察,以分析其心理活动的方法。包括以下两种观察法。

(1) 自然观察法 在自然情境下进行的观察。优点是简便易行,所获材料较真实。缺点是结果具有一定的偶然性,获取特定资料需较长时间。

(2) 控制观察法 在预先设计的情景下进行的观察。优点是获取资料快,容易作横向比较分析。缺点是受设计情景影响,不易反映真实状况。

2. 调查法 调查法是通过口头或书面提问,收集被调查者的心理活动材料进行分析研究的方法。包括以下两种调查法。

(1) 晤谈调查法 调查者和被调查者面对面,以谈话方式进行的调查。优点是简单、方便,较快获得结果。缺点是某些被调查者不习惯面对面,导致调查资料失真。

(2) 问卷调查法 利用事先拟好的问卷,由被调查者在问卷上进行回答的调查。优点是简便易行,信息量大。缺点是易受多种因素影响,资料真实性较差。

3. 实验法 实验法是有目的、有计划地严格控制或创设条件,主动引起或改变被试者心理活动,从而进行分析的方法。包括以下两种实验法。

(1) 自然实验法 在日常生活条件下进行的实验。优点是自然、方便,结果比较符合实际。缺点是控制实验条件较难,无关因素较多。

(2) 实验室实验法 在实验室借助仪器并控制实验条件所进行的实验方法。优点是省时、省力,结果准确。缺点是容易受实验情境影响,人为的实验情境脱离实际情境,其结果难于在日常生活中推广。

4. 测验法 测验法是运用标准化的心理测试材料,对心理活动进行测试和评定的方法。标准化的心理测量材料是经过信度、效度检验的。在测量过程中必须严格按心理测试的科学规范进行。目前常用的有智力测验、人格测验、社会适应行为测验、职业咨询测验等,限于篇幅,在这里就不一一介绍了。

第二节 科学心理学的发展

躯体和精神是什么关系？与周围的人和环境的不同关系对疾病的发生、发展及转归有何影响？采取哪些手段能保持自身健康，不患病并能长生不老呢？在古代的医学著作中，不论是西方还是东方，都已经可以看到当时医学家的医学心理学思想，这些思想具有朴素的唯物主义和自发的辩证法特点。

一、中国古代医学中的医学心理学思想

《黄帝内经》(以下简称《内经》)展示了我国古代医学家朴素的医学心理学思想，对疾病的防治提出了全面、系统的论述。

(一) 阴阳五行、心身统一的思想

《内经》把人的心理活动称为“心”或“神”：神的活动以“五神”和“五志”来表现，所谓五神即神、魄、魂、意、志，分属于五脏；五脏又产生五志，即喜、怒、思、忧、恐，心在志为喜，肝在志为怒，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐。后又从五志发展成喜、怒、悲、思、忧、恐、惊等“七情”之说。这些论述说明了人的心理活动及其躯体的生理活动密切相关，并将各种情绪与各个内脏功能一一对应起来。

《内经》根据阴阳归类的法则，把人分为“太阳之人”、“少阳之人”、“阴阳平和之人”、“少阴之人”、“太阴之人”五种类型；又根据五行归类的法则，把人分为“木形之人”、“火形之人”、“土形之人”、“金形之人”、“水形之人”五种类型。每一种类型都具有一定的性格特征，如木形之人劳心多忧，火形之人少信多虑等。

(二) 心理、生理因素互动的思想

《内经》特别重视患者的经济状况、生活起居习惯、饮食嗜好、性情等。如果事先不了解患者的心理社会因素，就切脉诊断和治疗，难免不犯错误，如“凡欲诊病者，必问饮食居处。暴乐暴苦，始乐后苦，皆伤精气。精气竭绝，形体毁沮。暴怒伤阴，暴喜伤阳”等。躯体有疾病时会出现相应的心理反应，如“肝气虚则恐，实则怒”、“心气虚则悲，实者笑不休”；而在强烈、持久的情绪波动下可以引起躯体疾病，如“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、恐伤肾”，“余知百病皆生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”等。

(三) 心理卫生与治疗的思想

《内经》中的“精神摄生”就是指现在的心理卫生，指出人如清心寡欲，精神保护得好，就不会生病。如果了解养生之道，在日常生活、饮食、劳动中都定时定量，保持一定规律，就能使身体和精神都充实，延年益寿。如“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视”。治疗患者时，要告诉患者疾病是可以治好的，要有信心，使其与医生配合治疗，辅以具体的措施和调养方法，解除其苦恼的消极心情。如“人之情，莫不恶死乐生，告之以其败，语之以其善，导之以其所便，开之以其所苦，虽有无道之人，恶有不听者乎”。

二、科学心理学的诞生

由于历史的局限和科学技术水平低下，在漫长的岁月里心理学并未成为真正的科学，而是从属于哲学。直至19世纪后叶，在自然科学和实验技术迅速发展的影响下，借助物理学、数学、生物学和生理学的发展成就，开始摆脱哲学的束缚，心理学才从它的母体学科——哲学中独立出来成为一门科学。这只有100多年的历史，正如德国心理学家艾宾浩斯所说：“心理学