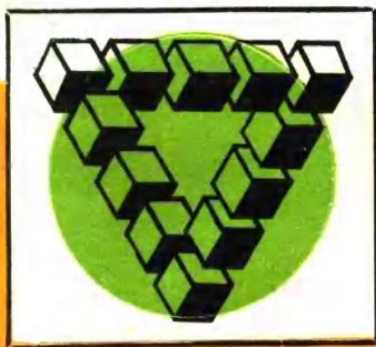




心理学丛书

医学心理学

张伯源 编著



中国科学技术出版社

医学心理学

张伯源 编著

中国科学技术出版社

· 北京 ·

中国科学技术出版社出版
北京海淀区白石桥路32号 邮政编码, 100081
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
顺义县太平印刷厂印刷

*

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 11.5 字数: 241 千字
1996 年 5 月第1版 1996 年 5 月第1次印刷
印数: 1—3000册 定价: 11.50元

内 容 提 要：

医学心理学是心理学和医学的交叉学科。本书全面系统地阐述了心理和生理，即心身的关系方面的研究成果，说明了心理健康的条件和疾病防治过程中调动积极的心理因素的重要性。为医学实践和健康教育提供了医学心理学的理论和知识。

读者对象：心理学专业与医学院校学生。

责任编辑：战立克

封面设计：刘广文

正文设计：高 丹

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 什么是医学心理学.....	(1)
第二节 医学心理学的对象和任务.....	(5)
第三节 医学心理学的研究方法.....	(8)
第四节 医学心理学与相关学科.....	(14)
第五节 医学心理学的一些基本问题.....	(18)
第六节 医学心理学发展历史简况.....	(24)
第二章 心理应激	(35)
第一节 什么是心理应激.....	(35)
第二节 什么是应激源.....	(39)
第三节 应激状态形成的条件.....	(46)
第四节 对应激的反应.....	(49)
第五节 应激状态与人类疾病.....	(56)
第六节 应激状态的控制与解除.....	(61)
第三章 心身医学与心身疾病	(67)
第一节 什么是心身医学.....	(67)
第二节 心身医学发展的主要途径.....	(69)
第三节 什么是心身疾病.....	(77)
第四节 心身疾病的致病因素分析.....	(81)
第五节 心身疾病的诊断、治疗和预防.....	(91)
第四章 疼痛的心理学问题	(96)
第一节 什么是疼痛.....	(96)

第二节	痛觉的生理心理学基础·····	(98)
第三节	疼痛的生物学和心理学意义·····	(102)
第四节	影响疼痛的因素·····	(105)
第五节	疼痛的心理治疗·····	(110)
第六节	头痛症·····	(114)
第五章	心理社会因素与冠心病·····	(124)
第一节	什么是冠心病·····	(124)
第二节	冠心病的有关危险因素分析·····	(125)
第三节	心理社会因素与冠心病·····	(129)
第四节	冠心病人的心理、生理反应特点·····	(133)
第五节	A 型行为类型与冠心病·····	(136)
第六节	冠心病的行为防治对策·····	(165)
第六章	高血压与脑卒中的心身问题·····	(168)
第一节	高血压病·····	(168)
第二节	脑血管病·····	(180)
第七章	溃疡病与哮喘病的心身问题·····	(184)
第一节	消化性溃疡·····	(184)
第二节	支气管哮喘·····	(189)
第八章	糖尿病与肥胖症的心身问题·····	(193)
第一节	糖尿病·····	(193)
第二节	肥胖症·····	(197)
第九章	精神因素与恶性肿瘤·····	(205)
第一节	对于癌症致病因素的认识·····	(205)
第二节	精神因素与恶性肿瘤的关系·····	(208)
第三节	癌症对病人的心理影响·····	(214)
第四节	对癌症病人护理的某些心理学问题·····	(217)

第五节	癌症病人的心理治疗·····	(223)
第十章	外科领域中的心理学问题·····	(229)
第一节	外科疾病与心理社会因素·····	(229)
第二节	外科手术病人术前的心理反应·····	(231)
第三节	外科手术病人术前的心理准备·····	(233)
第四节	病人手术后的心理活动及其干预·····	(236)
第十一章	妇产科的心身障碍问题·····	(240)
第一节	妇产科的心身关系问题·····	(240)
第二节	妇科的心身障碍问题·····	(241)
第三节	产科的心身障碍问题·····	(246)
第四节	计划生育中的心身障碍问题·····	(250)
第十二章	病人角色和病人心理·····	(252)
第一节	什么是病人角色·····	(252)
第二节	求医行为和遵医行为·····	(256)
第三节	病人心理·····	(260)
第四节	某些特殊病人的心理问题·····	(267)
第十三章	医患关系问题·····	(274)
第一节	医患关系的含义和内容·····	(274)
第二节	医患关系的意义和作用·····	(279)
第三节	增进医患关系的途径·····	(283)
第十四章	心理护理·····	(291)
第一节	心理护理的概念·····	(291)
第二节	心理护理的实施·····	(294)
第三节	护士的心理素养·····	(303)
第十五章	心理治疗·····	(309)
第一节	心理治疗的一般概念·····	(309)

第二节	精神分析治疗.....	(314)
第三节	行为治疗.....	(317)
第四节	人本主义心理治疗.....	(327)
第五节	催眠暗示治疗.....	(330)
第六节	放松训练.....	(336)
第七节	生物反馈治疗.....	(344)
第八节	音乐治疗.....	(348)

第一章 绪 论

第一节 什么是医学心理学

医学心理学是心理学和医学相结合的产物，是一门交叉学科。它是研究心理因素在人体健康和疾病相互转化过程中作用规律的一门科学。

由于现代心理学的迅速发展，无论在基础理论和实际应用方面都取得了大量的成果。心理学将其有关的知识、方法、技术应用于临床医疗实践，研究心理因素与健康 and 疾病的相互关系，研究心理因素在疾病的发生、预防、诊断、治疗和康复过程中的作用。于是在心理学领域中就产生了一个侧重于应用的学科分支——医学心理学。

在医学领域中，医学心理学既与生理学、解剖学、药理学等学科一样，是完整的基础学科中不可缺少的组成部分；同时又是一门重要的临床应用学科。它应用心理学的知识和技术直接服务于疾病的临床诊断、治疗、护理、预防和康复的整个医疗和卫生保健事业。

作为心理学与医学相结合的一门学科，医学心理学与医学及心理学一样其研究对象都是人，是一个有血有肉的生命有机体。同时也是一个有意识、有思想、有情感、有智慧的社会群体中的成员。也就是说，医学或医学心理学所面对的并不是简单的生物个体，而是一个生物性与社会性相结合、物质存在与精神活动相统一、外界环境与内部主体相协调的

社会动物——人。因此，医学要完成自己的任务，要正确地诊断和治疗人身体上的病变，修复机体组织器官的病损，恢复机体的功能，就不能只见病不见人。西方医学是在实验生理学和细胞病理学的基础上发展起来的。实验生理学主要用动物实验的方法研究人体各器官的生理功能；而细胞病理学则把人体当作细胞的“联合王国”。

人是由不同细胞组成的各种器官巧妙地构筑在一起而成的生物体。因此，就认为任何疾病都是某一器官或某一团细胞发生器质性或机能性病变的结果。这样，以往的西方医学往往忽视人的心理活动和社会生活环境与人体生理活动之间的相互作用；过分强调个体的躯体健康和疾病而较少注意心理的健康和疾病。这就难免造成“见病不见人”的倾向。其实，在人的健康和疾病问题上，与人有关的生理学、心理学因素和社会因素往往是密不可分地结合在一起，共同在起作用的，它们相互联系、相互渗透、相互制约，而且相互转化，是一个不可分割的统一的整体。然而，过去遵循着生物医学模式的现代医学，固守着自身的陈旧观念，无视这个活生生的事实，结果它越是向前发展，就越背离真理。

随着自然科学和社会科学的飞速发展，对人的本质、人和环境的关系、心理和生理的关系等问题的认识越来越深化；心理因素和社会因素在人体健康和疾病问题上，在疾病的发生、预防、诊断、治疗和康复中的重要的作用的重要性，也越来越被临床医学各科所认识、理解和接受。作为社会个体的人，社会上的种种事件和情境，往往通过人的心理活动反映到个体身上，引起个体的各种心理的、生理的和生物化学的复杂变化，从而影响到人的健康状况，也会影响到人的疾病

发生、发展、转归和康复的整个过程。很显然，如果单纯使用药物、理疗或外科手术来治疗疾病是远远不够的；还必须从病人的整体（躯体和精神的统一体）来考虑其治疗问题，即需要从病人的身体状况、精神状态、生活环境、家庭关系，经济状况、工作性质、社会交往和人际关系状况等综合地来考虑，这样，才能更有效地使病人获得较理想的医疗效果。很明显，现代医学必须从原先的医学模式的固有观念中解脱出来。因为旧的医学模式的固有观念认为，可以用偏离正常的生物学变化来解释人类的一切疾病，也就是说，每一种疾病都必须并且也可以在器官、细胞或生物分子上找到特异的治疗手段。它将人的生物方面和心理社会方面隔裂开来，把疾病看作是独立于社会行为的实体，认为用化学的、物理的术语就能最终足以解释生物现象，甚至试图仅仅依据躯体过程的紊乱来解释人的心理和行为的障碍（G·L·恩格尔，1977）。

由于旧的医学模式——生物医学模式已不能完全包含和解释现代医学科学所面临的全部课题，从而表现出其内在的缺陷和消极影响，新的医学模式的出现就成为不可阻挡的时代要求。正如美国的医学和生理学教授G·L·恩格尔（1977）在其《需要新的医学模式——对生物医学的挑战》一文中指出：生物医学模式“没有给病痛的社会、心理和行为方面留下余地”，“为了理解疾病的决定因素和达到合理的治疗与预防，医学模式必须考虑到家人、环境及社会……这就要求一种新的生物-心理-社会医学模式。”新的医学模式弥补了生物医学模式的缺陷，但它并不否定旧医学模式的重大贡献，而是把对疾病治疗产生过巨大医疗功效的生物医学成果

同心理学的和社会学的成果有机地结合起来，把人看作一个整体；把人的健康和疾病放在一个多层次的系统内进行考察。现实已经表明，心理社会因素和行为因素在人类健康和疾病中所起的作用变得日益突出。人类疾病谱和死因顺位的大量研究资料证实，当今社会，严重威胁人类健康，造成人类死亡的主要疾病已不是传染病或营养不良，而是心脑血管病、癌症和意外事故等，这些所谓“现代文明病”大都与心理、社会因素密切相关。

医学心理学尤其是心身医学，对于新的生物-心理-社会医学模式的出现和旧模式向新模式的转化，无疑地起着积极的促进和推动的作用。首先，医学心理学在心理学和医学之间架起一座桥，有助于促进生物医学界了解和熟悉心理学的理论与知识，认识人的心理活动的规律以及心身之间密不可分的相互关系，从而在理论观念上彻底动摇了生物医学模式的理论根基，为新的医学模式的出现开辟了道路。其次，医学心理学提供了心理科学的研究方法和技术，以及对人的心理和行为进行评价和干预的手段，有助于提高医学界对于探讨人的心理活动表现及促进病人行为改变的技术和方法，进而在他们的科研和临床工作中将这些方法和技巧与生物医学手段有机地结合起来，提高了医学研究的科学水平和医疗服务的质量。

总之，医学心理学一方面阐明了心理、社会因素对健康和疾病的作用机理，从而成为医学基础理论的一个组成部分；另一方面，它寻求战胜疾病、保持健康的心理途径，解决临床上各种病人所表现的与健康 and 疾病有关的心理问题。这样，医学心理学就不仅成为心理科学领域的一个重要的应

用心理分支学科；而且成为提供心理科学理论观点和技术方法，并为整个医疗卫生事业服务的一个医学科学的新分支、新领域。

第二节 医学心理学的对象和任务

医学心理学作为医学科学的一门基础理论学科，是以心理社会因素在人体健康与疾病相互转化过程中的作用规律为其研究对象的。因此，医学心理学认为，在人体健康与疾病相互转化的关系中，除了注意生物学因素的作用以外，还要特别强调心理因素和生理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。医学心理学把心理学中关于人的心理过程（包括认知、情绪、动机和意志行为等）以及人格特征的普遍知识与基本规律应用于医学实践，用以探讨关于疾病的发生、发展、病程、预后和康复过程中的问题，从而更全面地阐明人体健康和疾病的本质与机理，深刻揭示心身相关的综合辩证关系以及人类如何为战胜疾病和维护健康而斗争的科学原则。同时进一步协助医学力图找出更全面、更合理和更有效的对各科疾病的临床施治方法和预防、康复措施。

医学心理学作为整个心理科学的一个应用分支学科，像教育心理学和工业心理学一样，把心理学的系统知识、研究成果，包括它的全部理论、方法和技术与医疗实践相结合，应用到医学有关的各个部门：综合性医院或专科医院，精神病医院、疗养院和康复医院，各科门诊所，厂矿和机关、学校的卫生保健室，基层卫生院和各级卫生防疫机构，儿童

行为指导中心，青少年健康服务中心以及大专院校，职业、技术学校，卫生、护士学校，盲聋哑学校和特殊儿童学校，工读学校，劳教和监狱机构等，以回答和解决其中所出现的与健康 and 疾病有关的各种心理问题。

因此，医学心理学有着十分复杂和艰巨的理论和实践的任务。

一、研究心理社会因素在疾病发生、发展和变化过程中起作用的规律

从理论上说，发生在人身上的一切疾病，都会受到心理社会因素的影响，因为人既具有动物，特别是高级动物身上所具有的一切器官和本能，但人又不是单纯的动物有机体；人作为一个社会成员，又具有其他动物所没有的极其复杂、丰富的内在心理世界、无限的创造才能和智慧，和各种高级的社会性功能。人所独有的高级的心理社会功能制约着人体本身的生物本性，其中包括人体的健康和疾病，这是合乎逻辑的。当然，有的疾病的发生、发展和变化都直接受到心理社会因素的制约和影响，如精神疾病中的神经官能症和反应性精神病，以及一些典型的心身疾病等。这些疾病虽然也受身体素质、遗传因素及其他某些生物学因素的影响，但是，作为病因，起主要作用的却是不良的心理社会因素，或者说是由于紧张生活事件所造成的心理应激。此外，有的疾病的发生、发展、变化过程只受到心理社会因素的间接制约和影响，或者只在疾病过程的某个环节或阶段受到影响。即使那些完全是由于病菌、病毒和有害理化因素造成的疾病，如外伤、骨折、烧伤、中毒、感染等，心理社会因素虽然没有参

与致病作用，但是病人的人格特征，对病因和疾病本身的主观评价则有可能成为不良的心理社会因素，明显地影响到疾病的进程。如外伤病人的心理因素可以影响到伤口的愈合，感染性疾病炎症消退的迟早也受病人心理因素的影响。外科病人如果在不良心理状态下（如情绪忧郁、紧张、恐惧等）接受手术，手术效果往往不佳，创口愈合缓慢，等等。在日常生活中细心的人都会体验到，伤风感冒虽然是由病菌病毒引起的，但是在心理状态不佳（如情绪不好，感到疲劳等）的情况下，往往加重病情。

心理社会因素到底是通过什么样的途径和机制在人身上触发疾病的？人脑又是怎样把心理社会应激（或称精神创伤）转变为生理生化变化而导致疾病的？人的个性特征和情绪因素在疾病发生、发展和变化过程中是怎样起作用的？这些问题，在人类进入20世纪以后，许多学者都在进行探索，但直到目前为止，还没有明确的答案。因此，开展这方面的研究工作将是医学心理学在理论上的长期任务。

二、为发挥心理因素的积极作用而提供全面、合理、有效的理论方法和措施

由于现代社会的急剧的发展和变化，科学技术的高速发展，目前对人类健康和生命构成严重威胁的主要因素已经不是生物学因素，而是心理社会因素。据报道，由于病菌、病毒引起的各种传染病，造成死亡的比率只占5%；由于有明显心理社会因素影响的高血压、冠心病、脑溢血和癌症造成的死亡以及意外事故死亡占死亡比率的70%以上。这种明显的变化情况告诉我们，对于发生在人身上的疾病的预防、治疗

和康复等过程，如果只从生物学方面来考虑已经解决不了问题，而必须遵循新的医学模式——生物-心理-社会综合医学模式来考虑问题，即强调心理社会因素的作用才能找到对疾病的预防、治疗和康复的全面、合理和有效的方法与措施。在这里起重要作用的是人们的情绪反应方式、行为习惯和生活方式（风格）。当今社会不良的情绪反应（如紧张、焦虑、抑郁等情绪）、有害的行为习惯（如酗酒、吸烟、吸毒与淫乱等）和不良生活方式（生活不规律、起居无常、劳逸失调等），已经成了威胁人类健康、引发疾病、造成死亡的严重问题和当今社会的新的瘟疫。据美国有关资料，在美国占60%以上的死亡事件与此直接有关。例如，据研究发现，冠心病就与“A型行为类型”有关；癌症和艾滋病也都与这些因素有密切的关系。

因此，我们在考虑如何对疾病进行有效的预防、治疗或康复的时候，就必须结合人的个性（人格）特征，情绪反应方式，行为习惯和生活风格，才能制定出全面、合理和有效的方法与措施。当然，如何对付当今社会的新的瘟疫是整个社会的事情。但是医学心理学能在其中做出重要的贡献。总之，通过医学心理学的研究和探索，为疾病的预防、治疗和康复提供各种更全面、更合理和更有效的方法与措施，这是医学心理学的另一项艰巨的任务。

第三节 医学心理学的研究方法

医学心理学是心理学和医学科学相结合的产物，是自然科学和社会科学相交叉的一门边缘学科，它的研究对象是人。