

医学心理学

张伯源 编著

光明日报出版社

R395.1

5

3

BM18/15

医学心理学

张伯源 著

光明日报出版社



B

66219

医学心理学

张伯源 编著

光明日报出版社出版发行 新华书店经销

北京顺义太平印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 8.75印张 178,000字

1989年11月第1版 1989年11月北京第1次印刷

印数 0,001—1,500

ISBN 7-80014-540-9/B·027 定价 3.80元

前 言

医学心理学是一门新兴的交叉学科，是将心理学的理论和技术应用于医学实践的一个特殊的学科领域。人是一个非常复杂的个体，发生在人身上的任何疾病都有着多种因素的作用，是在社会因素制约下，心理活动和生理活动相互作用的结果。那种把人体的生理活动和心理活动截然分开的观点已经过时了。大量的科学研究资料证明，人体的生理活动和心理活动是一个密不可分的统一整体，两者是相互依赖、相互影响、相互制约，而且是相互转化的。因此，对人类的健康和疾病问题，绝不可简单对待，不能只从生物学的单一因素去考虑和处理。心理学因素是不可忽视的另一个重要方面。行为科学特别是心理学与医学的结合以及医学心理学的发展和广泛运用，使整个医学领域发生了重大的变革，促进了医学模式从单一的生物学模式向生物、心理、社会模式的转变。医学心理学作为心理与医学学结合的产物，作为心理学的一个重要分支学科既有重要理论意义，又有重大的应用价值。

当今社会，科学技术的高度发展，对于来自人以外的危害健康，造成疾病的各种因素，如病菌、病毒以及各种有害的理化因素，人类凭借自己的智慧和创造才能，已经能够对其进行控制、抵御和消除，而且这种能力越来越大。然而，

对于来自人本身的内在的危害健康、造成疾病的心理与行为因素、却仍处在无能为力的阶段，而且问题越来越突出。

今天，人类的寿命普遍延长，尤其是在工业发达国家更为明显；这主要是得益于科学技术（包括医疗技术）的高度和物质文明的极大提高。但是，从本世纪五十年代以后，由于社会的迅速前进和科学技术的高度发展在给人类带来好处的同时，却又给人类带来许多新的威胁心身健康的有害因素。这使当今人类不得不在保持心身健康并进一步延长寿命的问题上（按照人类成熟期长短与相应寿命长短的关系推算，人类的平均自然寿命应达到150岁左右）又面临着严峻的挑战。这就是所谓的社会紧张刺激或社会心理压力。这种刺激或压力至少来自五方面。

1. 社会的高速发展，人们的生活节奏必须加快；需要紧张、迅速和高效率才能应付，这就是压力。

2. 科学技术的高度发展，知识爆炸性地剧增，要求知识更新加快，就迫使人们不断地接受新的教育、学习新的东西，这又是一种压力。

3. 竞争加剧，力争获取更高的成就，渴望事业成功，以求超过别人，击败别人，以便保存自己，这更是一个巨大的压力。

4. 都市化，工业化，人口高度集中，噪音环境，居住和交通的拥挤，都是一种严重的紧张刺激。

5. 随着社会的发展，影响人际关系的因素大量地增加，使人际关系发生变化和复杂化。如何应付（或适应）变化了的复杂的人际关系，显然也是一种压力。

在以上种种社会紧张刺激或社会心理压力的影响下，就

形成（造成）人们各种各样有害于心身健康的心理与行为。例如“A型行为”，其表现就是争强好胜，成就驱力过度，有时间紧迫感和易于产生敌意情绪等。这是现代社会所塑造出来的人的一种具有时代特色的性格与行为，而就是这种“A型行为”的人比较容易罹患冠心病。又如出现于现代社会的“性解放”和“性滥交”行为与今天骇人听闻的爱滋病的流行有明显的关系这一点已再没有人怀疑了。肺癌越来越成为许多地方发生的最凶恶的癌症之一，被认为与人们吸烟行为的普遍存在密切相关。那些不良的饮食行为，不良的性行为，以及吸烟、酗酒、吸毒和赌博等不良行为，实际上，往往是当今社会人们（或者说很大一部份人）用来适应当前难以应付的社会情境，以求失去平衡或可能失去平衡的心理状态得到暂时的调整与解脱而采用的手段之一。在这些不良行为的背后包含了深刻的社会心理根源。这些不良行为作为一种适应手段常常是无效的，而且在重复出现以后会形成一种非常有害的行为习惯。人们并没有想到，正是这些不良的心理与行为习惯已经构成了当今社会危害人类心身健康、造成疾病与死亡的最严重、最可怕的因素。这是现代社会的真正瘟疫！而直到现在，人类还没有足够有效的办法来应付这种瘟疫。

例如，就拿酗酒来说，由于竞争激烈，失败的危险时刻在威胁着人们的切身利益，迫使人们经常陷于焦虑、担忧、恐慌和苦闷之中。为了解脱心理上的危机感，避开不良情绪的纷扰，那怕是暂时地麻醉一下，获取一时解脱与安慰也好，有些人就借助于酒精。因为在酒精的作用下，人会感受到一种摆脱焦虑、沮丧、恐慌和无能的感觉。所谓“一杯在

手，愤世者求安慰，怯懦者求勇气，羞涩者求信心”。即使少量的酒精就能使性格腼腆内向的人变得健谈；使清教徒式的人抛弃偏见；使圣洁君子忘怀了尘世的不幸。饮酒还是人们应付变得复杂的人际关系的一种手段，具有一种有助于改善人际交往关系的社会功能——一类社会结构润滑剂的作用，这些就是人们喜爱饮酒的社会心理根源。由于饮酒行为的不断重复，也就是对酒精和频繁接触，结果就人与人们的意愿相反，最后使一部分人不可避免地形成了有害的成瘾行为——酗酒。目前，许多国家，尤其是发达国家、酗酒以及由此造成的酒精中毒，已成为危害人们心身健康的一种相当格重的威胁，并已成为一个难以解决的社会问题。

这就不得不在人类面前提出了一个尖锐的问题，即人类能不能做到既推动社会高速前进，科学技术高度发展，同时又避免或消除由此带来的损害身心健康的种种不良后果，让人类充分享受自己创造出来的物质文明和精神文明。

为了对付疾病，人类凭借自己的智慧和创造才能，使用最新的科学方法合成了许许多多的药物，从而有效地控制着、甚至消灭了许多可以造成烈性传染病的病菌、病毒如霍乱、天花、结核、伤寒、白喉等，把无数人的生命从死神手里夺了回来，这对于人类无疑是一个美好的福音。但是，与此同时人们又发现，由现代科学联合成的多如牛毛的药物，有许多是如有重副作用的，某些药物虽然确能治好你的病，但如果你长期服用而不加注意，就可能同时在你身上激发另一种甚至更为严重的疾病；或者造成有严重后果的药物依赖（即成瘾）这也不得不在人类面前提出另一个尖锐的问题，即能不能打破“治病必须用药”的传统观念，从另外的途径

去寻找一些尽量少服药，甚至不用药又能治好病的措施与方法，让人类尽情地享受自我心身健康的快乐？

很明显，随着社会的高度发展，物质和精神的高度文明，人类对自身的心身健康要求越来越高，身心保健事业的责任也越来越重。今天，单靠生物学和医学，或单从生物医学模式出发，已难以承担这个复杂的任务。必须同时依靠心理学特别是医学心理学（当然还有行为科学和人文科学的其它学科），从生物、心理、社会医学模式出发，才能提供更为有效的为人类维护健康和防治疾病的理论与策略，并提供各种防病、治病和康复的更为有效的措施和方法。

这本医学心理学是作者在北京大学任教近三十年中，在这一学科领域的教学、科研和临床实践经验和成果的总结。作者虽然在两年前调离了北大，但在新的工作岗位上，仍然从事同一学科领域的研究工作。本书是根据本人在北大心理学系所讲授的《医学心理学》讲义的基础上进行修改和补充，吸取国内、外最新研究成果，丰富了原有讲义的内容以后编写而成。限于水平，难免还会有不足或错谬之处，敬希读者批评指正。自己愿意和国内同道一起继续探索，以便推进这一学科的发展，为提高中华民族的心身素质，为民族身心健康的保健事业竭尽微力！

张伯源

1989.4.30

于中国健康教育研究所

目 录

第一章 绪 论	(1)
一、什么是医学心理学	(1)
二、医学心理学的对象和任务	(3)
三、医学心理学的研究方法	(6)
四、医学心理学与相关学科	(12)
五、医学心理学的基本问题上	
心因素对人体健康的影响	(15)
六、医学心理学发展简况	(21)
第二章 心身医学及其发展	(32)
一、什么是心身医学	(32)
二、历史上的心身医学思想	(34)
三、心身医学发展的几个阶段	(35)
四、心身医学研究的主要课题	(41)
五、对心身医学的展望	(47)
第三章 心理应激	(50)
一、什么是心理应激	(50)
二、什么是应激源	(53)
三、应激状态形成的条件	(61)
四、对应激的反应	(64)
五、应激状态与人类疾病	(71)
六、应激状态的控制和解除	(77)
第四章 疼痛的心理学问题	(83)

一、什么是疼痛·····	(83)
二、痛觉的生理心理学基础·····	(85)
三、疼痛的生物学和心理学意义·····	(90)
四、影响疼痛的因素·····	(92)
五、疼痛的心理治疗·····	(97)
第五章 心理社会因素与冠心病·····	(102)
一、什么是冠心病·····	(102)
二、冠心病的有关危险因素分析·····	(103)
三、心理社会因素与冠心病·····	(107)
四、冠心病人的心理——生理反应特点·····	(111)
五、A型行为类型与冠心病·····	(114)
六、冠心病的行为防治对策·····	(143)
第六章 精神因素与恶性肿瘤·····	(146)
一、对于癌症致病因素的认识·····	(146)
二、精神因素与恶性肿瘤的关系·····	(149)
三、癌症对病人的心理影响·····	(155)
四、对癌症病人护理的某些心理学问题·····	(158)
五、对癌症病人的心理治疗·····	(163)
第七章 心理社会因素与各科疾病·····	(170)
一、高血压病·····	(170)
二、消化性溃疡病·····	(182)
三、哮喘病·····	(186)
四、糖尿病·····	(189)
五、头痛症·····	(193)
第八章 医患关系问题·····	(202)
一、医患关系的含义和内容·····	(202)
二、医患关系的意义和作用·····	(208)
三、增进医患关系的途径·····	(212)

第九章 心理治疗.....	(219)
一、心理治疗的一般概念.....	(219)
二、心理治疗的意义和作用.....	(222)
三、精神分析治疗.....	(225)
四、行为治疗.....	(227)
五、人本主义心理治疗.....	(237)
六、催眠暗示治疗.....	(240)
七、放松训练治疗.....	(246)
八、生物反馈治疗.....	(254)
九、音乐治疗.....	(259)

第一章 绪 论

一、什么是医学心理学

医学心理学是心理学与医学相结合的产物，是一门交叉学科。它将心理学的研究成果应用于医疗实践，并且研究和探索有关整个医学领域或医疗实践过程中的心理学问题。在心理学领域里，它是侧重于应用的一个分支学科；在医学领域内，它则与生理学，药理学等学科的地位相似，都是基础理论的组成部分，是医疗实践，医学研究与整个卫生保健事业的重要理论基础。

医学心理学的研究对象是生物性与社会性相结合的人；是物质存在和精神活动相统一的人；是外界环境与内部主体相协调的人；是由个人所组成的群体中的个人。总之，医学心理学研究现实中的人的健康与疾病的问题，因此，医学心理学研究课题与工作领域相当广泛，它与医疗实践中的各个分支都有关系，研究整个医学领域中的各种心理学问题，

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。

医学心理学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，在人类最早的医书中，就系统地阐述了人体健康和疾病过程中心理因素作用的问题。例如，在

我国最早论及医学心理学课题的《黄帝内经》，其中提出了明确的心身相关的思想，而尤其强调心理因素在防病、治病，病因和康复过程中的重要作用。当然，由于时代的局限性，那时的有关论述还只是简单和朴素的，其科学知识基础，也是非常有限的，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实概念，只是在最近一、二十年来，才引起了医学界和社会的普遍重视，无论在理论上还是实践上，都进行了大量的研究。随着自然科学和社会科学的飞速发展，对人的本质，人与环境的关系，心理与生理的关系等的认识越来越深化，心理社会因素在人体健康和疾病、在疾病的发生、发展、治疗的康复以及预防中的作用的重要性，也愈来愈被临床医学各学科所认识、理解和接受。作为社会个体的人，社会上的各种事件和情境，往往通过心理活动反映到个体身上，引起机体的各种心理的和生理的变化，既会影响到人的健康状况，也会影响到人的疾病的发生、发展、转归和康复的整个过程。单纯使用药物、理疗或外科手术治疗已远远不够了，必须从病人的整体(身体的和精神的统一)来考虑其治疗的问题，甚至还要从病人的生活环境、家庭关系、经济状况、工作性质、社会交往及人际关系状况等综合地来考虑。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，它也寻求战胜疾病、保持健康的心理途径、解决临床各种病人所表现出的有关疾病和健康的种种心理问题。这样，医学心理学就不仅成为整个心理科学的一个重要的心理应用分支学科；而且成为提供心理科学的理论观点和技术措施，为整个医疗卫生事业服务的医学科学的新领域。

二、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辨证观点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，象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。

1. 研究心理社会的因素在疾病发生、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悲，还具有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。如精神疾患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。这些疾病虽然身体素质、遗传因素及其它某些生物学因素也会产生影响，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。如外伤病人可以影响到伤口的愈合，感染的病人可以影响到炎症消退的时间，外科病人如果在不良心理状态

下（如情绪忧郁、紧张、恐惧等）做手术，其手术效果往往不佳，创口愈合缓慢，这几乎是外科医生都具有的经验。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，感到疲动等）的情况下，往往容易得病。

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。开展这方面的研究工作将是医学心理学在理论上的长期的任务。

2. 研究对疾病病预防、治疗和康复过程中心理因素的作用和提供各种全面、合理、有效的方法和措施

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因素主要的已经不是生物学因素，（据报道，由于病菌、病毒引起的各种传染病，造成事亡的比率只占5%），而是心理社会因素（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在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、造成死亡的重要问题。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、合理和有效的方法和措施。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作出重要的贡献。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。

三、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，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，是人的健康和疾病的相互转化过程中心理因素作用的规律。由于研究对象的复杂性和学科本身的特点决定了医学心理学研究方法上的复杂性和多样性。在方法论上必须遵循唯物辩证法和历史唯物论的方法论原则。在具体方法上坚持按照现象的本来面目去说明问题，用相互联系的全面的观点进行实事求是