

大学后教育书系

医生必读丛书

主编 吴阶平
副主编 董炳琨
陈化

医学心理

中国科学技术出版社 李心天 主编

内 容 提 要

本书从医学心理学角度阐述心理测量、心理治疗和心理保健方法,使广大的医务人员在医疗工作中对病人的心理有一个全面的认识,达到提高医生素质和技能的目的。

本书共分 12 章内容为:认识病人、认识疾病、疼痛、恶性肿瘤、溃疡病和阻塞性呼吸道疾病、临床诊断中应注意的一般心理问题、心理测量、心理治疗、行为疗法和健康心理学。

本书适用于临床和科研的医务工作者。农村医务工作者。

医生必读丛书

医 学 心 理

大学后教育书系

李心天 主编	中国科学技术出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)	新华书店北京发行所发行	各地新华书店经售
	1202印刷厂制版	化学工业出版社印刷厂印刷	
责任编辑: 王正藩	开本: 850×1168毫米 1/32	1988年 8 月第 1 版	
封面设计: 殷会利	印张: 11 字数: 265千字	1988年 8 月第 1 次印刷	
技术设计: 王震宇	ISBN 7-5046-0049-0/R·7	印数: 1-3000册	

定价: 4.30元

主编的话

医学生大学毕业后,进入社会,成长为一名能够独立工作的医生,要有一个实践过程。这一成长过程受许多因素的影响,概括地说有客观和主观两个方面。客观上受实践机会、学习环境、工作条件和他人指导等影响。主观上则决定于个人的勤奋和对成长的认识。

医学生毕业后,最好是能在一个正规的教学医院,接受几年有计划的住院医师培养。在有经验的医师指导下从事医疗实践,那里有丰富的图书资料,较为先进的设备,更重要的是有一套比较完善的工作制度,多年形成的良好的科学和医疗工作作风。在这样的环境里锻炼几年,就能比较成熟,基本上可以独挡一面。但是,就我国现有情况看,由于医学教育事业的发展跟不上人民对医生数量的需求,能够承担住院医师培训任务的基地不足以及培养制度的不健全,使许多医学生一毕业就被分配到各种不同的工作岗位,而得不到上述的正规培养的机会。现在已在岗位上工作的医生中也有相当一部分人缺乏这一严格训练,更难

给新毕业的医生以必要的指导。

成长过程还取决于个人的勤奋及对成长的理解,勤奋的重要性为大家所熟知,但勤奋也有如何获得最好的效果的问题。对成长过程有正确的理解和认识,尽早地自觉地按照这一认识去学习去工作,则更是至关重要的问题。

成长过程就是提高实际工作能力,成为有才能、有本领。能解决实际问题的医生的过程,要获得这种“能力”、“本领”根本的办法就是实践、思考、知识相结合。

一切解决实际问题的能力只能来自实践,必须把实践放在第一位。离开了实践就不能真正懂得前人实践中所总结出来的知识,更不能掌握知识为自己所用。不重视临床实践就不可能成为有本领的医生。实践必须和认真思考结合,并学习必要的知识。这样,才能不断前进。

思考能力也是需要培养的。思考是一种有目的的脑力劳动,是从感性认识努力向理性认识提高的过程,是从事物的现象去探讨本质,是认识自然决不能缺少的一种基本功。离开了思考,实践就不能更快积累经验;离开了思考,知识就不能转化为力量。思考是创造性劳动,必须以实践和知识为

基础,并需要理论指导。

知识很重要,但知识只有在实践和思考中运用,方可转化为才能。要有解决实际问题的能力,就需要知识,但知识并不是才能,需要一个融会贯通的过程,这就是实践和思考的过程。

医生服务的对象是人,世界上最复杂的事物莫过于人,人不但是生物有机体。而且有社会性,是有思维和心理活动的。一个具体病人所提供的信息常常是零散的、复杂的、甚至是矛盾的。这就需要医生对信息进行“去粗取精、去伪存真、由此及彼、由表及里的改造制做过程”,这就需要考虑,面对一个病人或一个具体医疗问题,医生要思考的范围是很宽的,除了疾病本身所涉及的问题外,还要考虑到病人的家庭条件、社会环境、科学文化素质、心理状态等等,这些与诊断和处置有直接或间接的关系。只有进行全面周密和认真的思考,才可能理解贯穿于整个疾病、整个病人的内在联系的东西。从而得出正确的概念和判断。提出科学的、又是切合实际的处理办法,付诸临床实践。医生要在实践中检验自己的判断及处理办法是否正确,不断总结经验,提高才能。

这个实践、思考和知识不断结合的过程就是医生不断体会病人疾苦,

提高对疾病诊断的准确率和治疗有效率的过程,也就是医生成长必经的过程。

在医生成长过程中还有个完善知识结构和知识更新的问题。

医生为解决工作中的困难和提高业务水平,就需要经常查书,阅读文献,不断地吸收新知识。可是书刊杂志浩如烟海,怎样查找所需资料,如何评价和判断其价值,怎样利用,怎样更有效地更新知识等。都有个方法和经验问题。这些都是教科书上没有的东西。需要每个医生自己有意意识地去培养这种利用的能力。

在医疗实践中所要补充的知识,除上述外大致还有两类。一类是与医生职业有关的人文科学、自然科学知识。这些大都属于边缘学科知识,为社会医学、医学方法、医学心理、医学法学等,以及有关的理工科学知识。另一类是蕴藏在一些正规医院的传统作风和老医生的工作经验之中的知识。例如对病人严谨、求实、整体诊查程序、观察要点、注意事项、工作作风、经验总结等,都是世世代代医学家经验的积累和陶冶而形成的常规和习惯作法,其中很多是属于“不成文法”,一代一代传下来。这些东西看来平常和简单,实际上对医生成长和医学发展都

是非常重要的。

这套丛书的主要目的,是想帮助医学毕业生,特别是没有机会在正规教学医院接受住院医师训练的医学毕业生尽快把学校所学知识转化为实际工作能力;补充一些学校所学之不足,完善知识结构,适应社会医疗实践的需要。丛书的作者遵循这样一种精神:不求系统和全面,也不是手册和学科新进展的介绍,而是突出其实用性,帮助医学毕业生在实践中强化基础理论、基本知识和基本技术,在临床诊疗程序、各种技术操作及对病人的各种工作中形成一套科学、正规的工作方法,在观察、思考、推理、判断方面养成严谨、求实的科学作风。一句话,帮助新走上岗位的临床医生在实践、思考、知识结合方面加深认识,掌握规律,在扎实而科学的基础上走上自觉成长的道路。本丛书作者都有长期实践的经验,努力把他们的切身体会注入书中,丛书第一批拟出9本包括两类内容,一类是内、外、妇、儿各科的临床指导;另一类则着重补充一些与临床实践有关的知识,包括医学法学、医学心理、医学信息资源的利用、社会医学和临床医学与科学。这部分同样强调其实用性,如果这批书达到编者意愿,真正对读者有所帮助的话,将再考虑组织

第二批、第三批……。

每个医生只有在自己不断努力下,边工作,边思考,边学习,善于利用各种实践机会,善于总结,才能不断提高实际工作能力。本丛书旨在用文字形式来指导读者,难度很大,尽管各作者都努力以自己的经验和体会为基础来写这套丛书,但自己并不满意,过去很少写这种书籍,大家都缺乏经验,因此希望广大读者给予帮助,提出批评和建议。

吴阶平 董炳琨 陈 化

1988年4月

前 言

医学心理学是医学和心理学相结合的一门新学科。医学研究人体健康和疾病及其相互转化的规律,它的对象是人这样一个有机体,他不仅是一个有血肉、有生命、有大脑、有完整生理活动的动物,而且还是一个有意识、有思想、有情感、有各种心理活动的动物。所以人的心理活动也同其生理活动一样必然会反映在健康和疾病的问题上,医学心理学则是研究人体健康和疾病及其相互转化中心理因素的作用规律,即研究医学领域中的心理学问题。

从医学的发展来看,人们对心理因素在健康和疾病中的作用经历了一个认识——忽视——再认识的曲折过程。在古代医学史中,不论是我国的《黄帝内经》还是古希腊的希波克拉底(Hippocrates),在疾病的防治上都十分注意心理的一面。在中世纪西方医学为神学和宗教所掌握,处于黑暗时代,直到十四五世纪以后,西方资本主义工业化生产和自然科学的迅速发展,孕育出现代医学,后者是在魏尔啸(Virchow)的细胞病理学和哈维的实验生理学的基础上发展起来的,它把人体疾病的防治放在实验和定量的基础上,认为化学和物理的语言最终足以解释生物现象,强调了生物科学对医学的决定性意义,这样在疾

病的问题上突出了生理的一面而忽视了心理的一面。用这种思想概念模式来认识和防治疾病曾使医学取得辉煌的成就,所以生物医学模式就成为现代医学的标志与核心。后来,随着社会、科学技术和医学的进一步发展,威胁人民健康的不再是各种传染病,死因谱前四位的位置已被心血管病、脑血管病、恶性肿瘤和意外事故所替代,而这些疾病都与人的心理紧张、个性特征、饮食无节制、吸烟、酗酒、环境污染和交通事故等心理、社会因素密切相关,它们的发生与转归都涉及机体与环境的关系、生理与心理的关系,因而人的心理的一面又被重视起来。因此,除了要从生物学的角度外,还需要从心理学,社会学的角度来考虑疾病和健康的问题,也就是要用生物心理、社会医学的概念模式来观察和思考才能全面认识医学中的各种问题。受生物医学模式教育培养出来的医学生,进入临床后往往只治疗了病人的一部分,即他的病理生理的一面,而对他的心理障碍的一面,却没有加以重视而给予必要的治疗,因此治疗是不完全的,医生常常花了很大努力而只收到部分的效果。为此本书中正确地指出:医生所服务的对象是一个既包括身体又包括心理的完整个体,心身两个方面是不能分割的。当一个刺激不论来自内部环境还是外界环境,人总是以一个心身的整体来反应的,既有生理的反应也有心理的反应;人在有疾病的时候总是表现心身两方面的症状,医生决不能只注意身

体的一方面而偏废心理的一方面。在分析病因的时候,医生要考虑病人是生活在特定的社会环境中的,病人有着多层次的人际关系网、从夫妇子女构成的核心家庭的关系到家人、亲人再扩大到同事、邻居和集体的人际关系。一个人就生活在这样错综复杂的人际关系中,各方面的信息都能对他的心身健康产生影响,不仅社会环境和自然环境的变化,而且各人不同的社会历史背景,经济职业地位,都对疾病的发展和转归产生很不一样的影响和结果。因此单纯地了解病人的人际关系和社会背景还是不够的,还要看到病人的心灵深处,他的心理状态如何。一个社会化了的人对待外界刺激的侵袭,不论是过量的细菌、病毒还是巨大的精神创伤,能否抵御得住,能否影响健康或造成疾病状态,不仅仅取决于外界刺激的量,还要取决于他的心理状态,也就是外界刺激必须通过他的心理状态才能起作用。对精神刺激来说,人的认知和评价决定了他会处于什么样的心理状态。在机体内部环境受到外界致病因素的侵袭时,心理状态有时起着更为重要的作用,处于积极高涨的情绪下就不一定会损害健康导致疾病,可见人体内部环境的稳定程度更多地取决于该人的心理(精神)状态。每个人在成长发育过程中,对外界事物逐渐形成了一个特定的习惯反应模式,构成了相对稳定的人格特点,因此每个人在主动适应和调节外界环境中各种事物的矛盾时,由于人格特点的差异而表现不同的

行为。医生在处理人的健康和疾病的问题时，必须把他的人格是否健全考虑在内。这些对医学来说，比较陌生或者较新的观点是由于医学心理学等一些学科的思想渗透到医学体系中去的结果，使得医学模式逐步从生物模式向生物心理社会模式转变。

为了使即将进入医院临床工作的我国医生，特别是那些没有机会在教学医院经过数年严格系统的住院医师培养的医生，能够通过自学尽快地完善其知识结构，补充学校所学的不足，并能在临床医疗工作中养成一套科学正规的工作和思维方法，提高解决实际问题的能力，《医生必读丛书》准备在这些方面提供帮助，其中《医学心理》则准备为他们提供关于在临床医疗中所涌现的心理学问题和解决的方法。

本书共分六大部分：第一部分要求医生认识病人是一个什么样的人，从而克服只见病不见人或只见到生物人而忽视社会人的现象。第二部分要求医生认识疾病，它是发生在具有自己独立人格和丰富情感体验的人身上。由于每个人的心理应激不同，从而在疾病的发生和转归与健康的维护上导致不同的后果。第三部分介绍在临床上常见的症状和心身疾病，如何从医学心理学的角度全面认识这些症状和疾病，树立正确的临床思维方法。第四部分介绍在诊断中临床各科疾病较常出现的一些心理障碍，以及对它们进行测量和评估的方法。第五部分要求医生认识到在与

病人接触过程中他就自觉地或不自觉地进行
了心理治疗,系统地介绍了心理治疗的机理
和某些方法技术。第六部分要求医生认识到
病人是从健康人转化而来的,需要知道健康
人的心理卫生情况。对病人不仅是单纯的治疗,
还要告诉他保持心身健康的方法。

通过对本书的学习希望青年医务工作者
能更好地促使自己成长为一个善于解除人民
病痛的好医生!

李心天

1988年4月

目 录

第一章 认识病人

第一节 人是社会化的人——

从发展认识人的本质 1

一、人的自然属性 2

二、人的社会属性 5

三、人是自然和社会的统一体 8

第二节 从临床现实认识病人 11

一、疾病、不适和病人 11

二、求医行为 12

三、病人身份 14

四、病人的心理需要 15

五、病人的心理问题 17

六、愤怒 20

七、孤独感 21

八、无助感和自怜 21

九、期待 22

十、习惯与情性 23

第三节、医学心理学的基本观点 23

一、个体的完整性和心身的统一性 23

二、人是多层次的等级系统 25

三、认知与评价的重要意义 26

四、人格特征与应对的意义 27

五、自我意识的调节功能 28

第二章 认识疾病	30
第一节 医学模式与疾病观	31
一、自然哲学模式的疾病观	31
二、生物医学模式的疾病观	32
三、生物心理社会医学模式的疾病观	33
第二节 情绪与疾病	36
一、情绪的概念	36
二、情绪的分类和情绪状态	38
三、情绪与生理变化	41
四、情绪与疾病	43
第三节 人格与疾病	45
一、人格的概念	45
二、与健康及疾病有关的人格学说	46
三、异常人格和变态人格	49
四、人格特征和疾病	51
第四节 心身医学简介	52
一、心身医学概念	53
二、心身医学的实验基础	55
三、心身疾病	57
四、心身医学病因机制学说的发展	59
第三章 疼痛	63
第一节 疼痛的生物学意义	64
一、疼痛与自然选择	64
二、痛觉的躯体反应	65
三、痛觉对机体的保护作用	65
第二节 痛觉的神经机制	66

一、痛觉阈	66
二、快痛与慢痛	66
三、痛觉学说	66
第三节 疼痛的心理因素	67
一、疼痛的心理学性质	67
二、疼痛的心理反应	68
三、疼痛的心理和社会含义	68
四、影响疼痛时心理状态的 一般性因素	68
五、影响疼痛的心理社会因素	69
第四节 疼痛与临床	72
一、对患者的疼痛因素作出 适当评估	72
二、处理疼痛病人的一般准则	74
三、疼痛的心理治疗	76
四、与疼痛有关的精神科疾病	78
五、疼痛病人的心理监护	80
第四章 睡眠和睡眠障碍	83
第一节 生理睡眠	83
一、睡眠时间	84
二、睡眠质量	84
三、影响生理睡眠的因素	85
第二节 睡眠机制	86
一、睡眠的神经机制	87
二、睡眠的脑电图变化	87
三、睡眠的生化因素	89
四、睡眠与内分泌	90
五、睡眠与记忆	90
第三节 失眠:原因和治疗	91

一、睡眠剥夺试验	91
二、失眠症	93
三、失眠症与安眠药	94
四、失眠症的治疗	96
第五章 原发性高血压和冠心病	100
第一节 原发性高血压	101
一、精神紧张因素与高血压病	102
二、行为特征和高血压	104
三、精神紧张因素与高血压发 病机制	105
四、高血压病的心理治疗	107
第二节 冠心病	109
一、心理社会因素与冠心病	110
二、A 型行为与冠心病	113
三、冠心病的临床心理	120
第六章 恶性肿瘤	132
第一节 心理社会因素与恶性 肿瘤	133
一、情绪、人格与癌症	133
二、行为与癌症	136
第二节 心理社会因素诱发恶 性肿瘤的机制	137
第三节 肿瘤病人的心理特征	139
一、阶段型	139
二、混杂型	139
三、刻板型	140
第四节 癌症病人心理问题的 处理	141
一、确定癌症诊断时的心理	