



疗养心理学

● 心理学丛书

● 江西科学技术出版社

内 容 提 要

本书为心理学中一门新兴的学科分支，全书比较系统地阐述了疗养心理学的基本理论。依据疗养心理学的特点，重点介绍了自然疗养因子对疗养人员的心理影响，各类疗养人员的心理问题，以及祖国医学有关心理学思想在疗养过程中的临床应用。书中章节安排系统、紧凑，语言通俗易懂、深入浅出。可供疗养、康复医护人员，医院管理人员，医学院校师生，老年保健工作者，以及广大群众阅读参考。

前 言

疗养是卫生保健事业的一个重要组成部分，疗养医学是涉及医学气候学、医学地理学、矿泉学、物理治疗学、医疗体育、营养学、临床医学、心理学等多种专门学科的一门综合性学科。疗养心理学是心理学在疗养医学实践中的具体应用，也是疗养医学的一个重要组成部分。实践表明，疗养心理学越来越显示了自己的鲜明特点和不可取代的独立性。但是由于种种原因，疗养心理学至今仍然没有受到应有的重视。为了适应生物医学模式向生物、心理、社会医学模式转变的需要，满足疗养、康复医务工作者学习疗养心理学的要求，帮助他们解决在疗养过程中出现的心理学问题，我们参阅了国内外文献资料，结合自己的临床实践，编写了这本《疗养心理学》。

本书在编写过程中，力求阐述系统、重点突出；力求用通俗生动的语言，说明复杂的理论及实践问题，如：疗养人员在疗养诊治各环节中的心理规律和心理特点，以及各种疗养因子对其心理的影响等。为疗养、康复医务工作者的临床工作提供心理学依据，试图用心理学的知识丰富和发展疗养医学的理论、原则和实践，帮助医护人员确立正确的医护行为，建立良好的医患关系，从而进一步提高疗养效果。

本书的编写得到了海军杭州疗养院刘则业、倪学章、孙越谋、徐宝仁以及海军军医学校杨在春等同志的热情鼓励和帮助，中国科学院心理研究所胡超群研究员在百忙之中对书稿进行了详细的审订并提出了修改意见。在此，我们表示衷心的感谢。此外，黄沛康、邵粮同志为本书有关章节撰写过初稿内

容，缪钦、姚晓丽、许韵静、铁景沪、陈玉兰等同志为本书做了大量的工作。我们还参阅了大量有关心理学书籍、教材及专家学者的资料，在此不一一列举谨此特铭谢忱。

由于我们的知识和实践经验有限，因而书中的缺点错误在所难免，恳请广大读者和专家们给予批评指正。

作 者 于杭州西子湖畔

1989年4月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 什么是疗养心理学	(1)
第二节 学习疗养心理学的意义	(4)
第三节 疗养心理学的对象和任务	(5)
第四节 祖国医学中有关疗养心理学的思想	(11)
第五节 我国疗养心理学的现状和研究方向	(15)
第二章 心理活动的基本过程	(19)
第一节 人的认知	(19)
第二节 情感和情绪	(30)
第三节 意志	(38)
第三章 个性心理特征的几个方面	(41)
第一节 气质	(41)
第二节 性格	(48)
第三节 能力	(58)
第四章 疗养人员的心理状态	(62)
第一节 疗养人员的心理需要	(62)
第二节 健康与长寿的心理要求	(65)
第三节 慢性病人在疗养生活中的心理问题	(66)
第四节 影响疗养人员心理活动的诸因素	(68)
第五章 自然物在疗养心理中的作用	(71)
第一节 日光、气候、水、泥对人的心理作用	(71)
第二节 景观因素在疗养心理中的作用	(77)
第三节 树木花草在疗养心理中的作用	(80)
第四节 四季在疗养心理中的作用	(83)

第五节	色彩在疗养心理中的作用	(87)
第六节	环境在疗养心理中的作用	(89)
第七节	岩洞在疗养心理中的作用	(90)
第八节	香气在疗养心理中的作用	(93)
第六章	文娱在疗养心理中的作用	(95)
第一节	跳舞在疗养心理中的作用	(96)
第二节	放风筝在疗养心理中的作用	(96)
第三节	钓鱼在疗养心理中的作用	(97)
第四节	书画在疗养心理中的作用	(98)
第五节	弈棋在疗养心理中的作用	(98)
第六节	鸟在疗养心理中的作用	(100)
第七节	金鱼在疗养心理中的作用	(101)
第七章	音乐在疗养心理中的作用	(102)
第一节	音乐的安神作用	(104)
第二节	音乐的解郁作用	(104)
第三节	音乐的悲哀作用	(105)
第四节	音乐的激怒作用	(105)
第五节	音乐的喜乐作用	(106)
第八章	以情制情在疗养心理中的作用	(108)
第一节	喜疗在疗养心理中的作用	(111)
第二节	怒疗在疗养心理中的作用	(116)
第三节	恐疗在疗养心理中的作用	(118)
第四节	悲疗在疗养心理中的作用	(121)
第五节	思疗在疗养心理中的作用	(123)
第六节	意疗在疗养心理中的作用	(126)
第七节	睡眠在疗养心理中的作用	(132)
第九章	情绪与疾病	(133)
第一节	情绪的定义和内容	(133)
第二节	情绪的生理学基础	(136)

第三节	情绪紧张导致的常见疾病	(140)
第四节	调节情绪的方法	(149)
第十章	心理治疗	(156)
第一节	心理治疗的概念和重要性	(156)
第二节	心理治疗的分类	(160)
第三节	心理治疗应具备的条件和原则	(164)
第四节	介绍几种心理治疗的方法	(167)
第十一章	心理卫生	(180)
第一节	什么是心理卫生	(180)
第二节	健康心理的特征	(184)
第三节	不同年龄阶段的心理卫生	(191)
第十二章	疗养员的心理护理	(202)
第一节	护理人员的气质和语言在疗养心理护理中的影响	(202)
第二节	护理人员的心理素质在护理对象中的作用	(206)
第三节	不同个性的心理护理	(210)
第四节	不同职业的心理护理	(212)
第五节	不同年龄、性别的心理护理	(216)
第六节	不同疾病的心理护理	(222)
第七节	二十四小时的生活心理护理	(226)
第八节	治疗时的心理护理	(231)
第九节	季节与气候变化的心理护理	(236)
第十节	人际关系在疗养心理护理中的作用	(240)

第一章 绪 论

疗养心理学是疗养学和心理学的跨界学科，是心理学应用于疗养医疗实践的产物，它是普通心理学的一个分支，和医学心理学有着不可分割的联系。认真学习疗养心理学，对于一个疗养、康复、保健医护工作者，是十分必要的。

第一节 什么是疗养心理学

什么是疗养心理学呢？要回答这个问题，首先要了解下面几个概念。

一、疗养学的概念

疗养学是研究以自然理化因子为主的各种疗养因子的性质，对人体的作用机制，以及利用这些因子预防和治疗疾病，增强体质，促进机体康复的综合性临床应用医学。疗养学是医学的一个分支学科，是医学与气象学、水文地质学、生物学、心理学、社会学相互交叉、渗透而成的一门综合性应用科学。

具有疗养作用的各种疗养因子，可以分为天然因子和人工因子两大类。天然疗养因子包括：天然物理因子、天然化学因子、生物因子、生态环境因子等；人工疗养因子包括：人工制作和人为的各种措施及方法制造出来的如光、声、电、磁等各种物理因子、化学离子，以及疗养体育、疗养膳食等各种有益于机体健康的理化因子。

疗养学的基本任务就是在于研究这些因子的特性、作用机制、各因子间的关系、可利用的方式以及疗养效果等。

二、心理学概念

心理学是研究心理现象客观规律的科学。人的心理现象是个复杂的体系。这个体系分两大方面：心理过程与个性。

心理过程分为认识过程、情感过程、意志过程。认识过程包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、言语、注意等。情感过程包括情绪和情操；意志过程包括动机、意志行动等。

个性包括两个方面：首先是个体意识倾向性，这是人的动力系统。它包括世界观、价值观、道德、需要等。其次是个性心理特征，它包括人的能力、气质、性格等。

心理过程与个性既有区别又有密切的联系。个性是通过认识过程形成的，而形成后的个性人反过来制约着认识过程，并在认识过程中表现出来。

心理学的研究领域是十分广泛的。心理学的分支也很广。普通心理学研究人的一般心理活动特征和规律，成为心理学各分支的主干或基础，在普通心理学的范围内，又有知觉心理学，记忆心理学，思维心理学，情绪心理学，性格心理学等分支。

以不同的人为研究对象的心理学分支有：儿童心理学，青年心理学，老年心理学，妇女心理学，幼儿心理学，小、中、大学生心理学，军人心理学，飞行员心理学等等。

以各种活动领域为研究对象的心理学分支有：社会心理学，教育心理学，旅游心理学，文艺心理学，医学心理学，护理心理学，体育心理学，军事心理学，工业心理学，管理心理学，外交心理学，战争心理学，宣传心理学等等。

以人的某种特性为研究对象的心理学分支有：缺陷心理

学，妒嫉心理学，性心理学，犯罪心理学等。

心理学分支众多，心理学的应用也十分广泛。人们常说，只要人有感觉，就会有心理活动。心理学的分支会延伸到人群的每一个角落，每一种活动领域和每一件事物。心理学作为一门基础学科，它的传播和发展对人类社会的发展必然产生巨大的推动作用。

三、疗养心理学

当我们了解了疗养学和心理学的基本概念以后，对于什么叫疗养心理学就不难理解了。我们知道，“疗养学”是一门以自然人工理化因子防治疾病，增加体质，促进健康，延长寿命的科学。疗养人员在疗养过程中，对自己的疾病预后、生活环境、人际关系等都会产生各种各样的心理问题。要想达到良好的疗养效果，医护人员必须了解、掌握每一个疗养员的心理状态，性格特点，思维活动，才能有的放矢地进行心理疏导和心理治疗，以消除不良心理活动对疾病的影响。例如：有一位患有神经衰弱的疗养员，入睡困难，易惊早醒，多梦多尿，服药、打针效果均不满意，针灸、气功效果也不理想。经过仔细分析，原来患者父亲因胃癌死亡，患者本人近时也感胃肠不适，越想越感不舒服，越觉得和父亲的病症相似，所以日思夜想入睡困难。经过细心的解释疏导，又特地为他做了胃镜检查。当胃镜证实其症状仅为浅表性胃炎时，患者精神顿觉轻松，饮食睡眠比以前明显改善，再运用针灸、气功辅助治疗，收效十分满意。可见，一个好的疗养场地，好的疗养环境和精湛的专业技术，如果没有良好的心理工作配合，疗养医学也难以发挥威力。所以，疗养心理学就是研究疗养医学中的心理学问题，即研究心理因素对疗养过程中各环节的影响以及疗养人

员的各种心理问题和医护人员的解决方法。同时还研究心理社会因素对健康与疾病的影响，医护心理对患者心理的影响，患者心理活动与生理活动及病理过程的相互关系等等。

第二节 学习疗养心理学的意义

健康和长寿是人们共同的愿望，千百年来人们一直在探索寻找健康长寿的途径，从中已获得了许多很有价值的方法，为提高人们的健康水平、增加寿龄作出了有益的贡献。解放前由于我国历史条件的原因，人们在困苦的生活中根本得不到疗养，大多数人过着饥寒交迫的生活，连生病都得不到及时治疗，使许多人未享天年而早夭。解放后，我国劳动人民的健康有了保证，生病得到了及时的治疗。不仅如此，在全国各地建立了许多疗养院（所），其目的是为了让人们通过疗养，更进一步提高健康素质，达到延龄益寿之目的。我们学习疗养心理学的意义，就在于如何提高疗养效果，达到预期的疗养目的。

随着生物医学模式向生物心理社会医学模式的转变，将心理学应用于医学，为人类的健康将起着重大的作用。有人预计：二十一世纪将是社会医学更大发展的世纪。心理社会因素在疾病防治中的地位越来越受到重视。疗养医学虽然是一门年轻的学科，但它的发展很快，疗养对象越来越广，人们对疗养价值给予了充分的肯定，对疗养的意义有了进一步的认识。人们在工作、学习、生活中，在改造自然，与自然界作斗争过程中，由于各种有害的物理因素、化学因素、环境因素、生物因素、社会因素的影响，身心健康或多或少都有不同程度的损害，如果长期得不到保养，就会造成机体平衡的失调，引起疾病，而不良的心理刺激对机体产生的危害更大。因此，疗养医

护理人员必须研究了解每一位疗养员的心理状态、个性特点以及在疗养过程中出现的各种心理问题，自觉、细致、准确地做好心理疏导和心理治疗工作，才能收到良好的疗养效果。

从事疗养工作医务人员学习疗养心理学，也是一种自我修养的需要，疗养医学的发展对疗养医务人员提出了更高的心理素质要求，如平稳宁静的心境，热情健谈的性格，认真负责不厌其烦的态度，敏锐的观察力，准确的判断，快速的记忆，精炼的语言表达能力等等，这些心理素质的培养，必须在心理学理论的指导下，经过自己的实践才能获得。

疗养心理学在疗养医疗实践中已经发挥了重要的作用。心理疏导和心理治疗对一些慢性病的治疗也收到了满意的效果。然而，疗养心理学在疗养工作中的重大意义，尚未被所有的疗养医务工作者所重视，其基本理论和研究方法尚未被广泛应用。有的疗养医务工作者，尽管有较丰富的疗养医疗经验，但由于缺乏系统的疗养心理学知识，还不能完全解决在疗养过程中出现的问题，疗养效果也不满意。我们相信，《疗养心理学》对从事疗养医学的医护人员学习研究疗养过程中的心理学问题，提高疗养效果，将起到积极作用。

第三节 疗养心理学的对象和任务

疗养心理学，是研究人类从健康到疾病，又从疾病到健康这一复杂过程中的心理现象及其活动规律的科学。下面分几个方面叙述：

一、疗养心理学的对象和任务

疗养医学的对象是人。人既有复杂的生理活动，又有复杂

的心理活动，这两种活动始终是相互影响、相互作用、相互制约的。人类的疾病与健康，是个体的生理现象与心理现象共同活动的结果。事实表明，不仅生物、物理、化学的刺激可以致病，而且许多复杂的社会心理因素，也可以成为各种躯体疾病和精神疾病的致病原因。相反，良好的心理因素和积极的心理状态，则可以对疾病的治疗和康复起重要作用。如从疾病的治疗来看，药物治疗、理疗、体疗手段可以治疗疾病，而用心理疏导以及行为重建等措施也可以治疗疾病。这就需要医务人员必须掌握两套本领：既要看到人的生理活动，同时又要看到人的心理活动，尤其应该从二者的相互作用之中，来全面地认识人的健康与疾病的关系，揭示它的规律。

疗养心理学研究疗养学中的心理问题，它的任务是将心理学与疗养学的基本理论结合起来，应用于疗养实践，改进和提高保健与矫治慢性疾病的措施，提高疗养质量，促进疗养员的身心健康。具体地说，它是研究人在健康时生理和心理活动的相互作用，并通过心理因素来控制或调动自身的生理机能，以达到防病保健的目的；研究各类慢性疾病的发生、发展和变化过程中心理因素的作用规律；研究每位疗养员的人格特点、工作性质、文化层次、心理需求，以提高疗养质量；研究各种自然因子、理疗、体疗、气功、音乐等作用机理，对疗养员的心理产生的影响和作用；研究心理因素在疾病和康复中的能动作用，以及强壮体魄，达到延龄益寿的特殊作用。从而使疗养医学能更全面地阐明人类的精神和躯体疾病的本质，以及更深刻地揭示人类为战胜疾病与维护健康而斗争的科学原则，找出防病保健的更有效的方法。总之，它是指导从事疗养的医护人员，不仅要知道疗养员的身体状况，还应了解疗养员的情绪变化、脾气、性格特点等心理状态，了解他们的社会环境条件，

尤其是人际关系与有些慢性疾病的内在联系，从而更全面地掌握疗养员的某些慢性病的发生、发展和康复的一般规律。因此，疗养心理学的研究，不仅在医疗实践上提高了临床医疗效果，增进了人类的身心健康，而且在理论上也丰富了心理学和疗养科学的内容。

二、疗养心理学的研究领域和方法

疗养心理学的研究领域很广泛，与医学心理学研究的内容有许多共同之处，为了学习疗养心理学，就几个主要方面介绍如下：

医学心理学：研究范围很广，主要研究病人在患病过程中的心理状态，正确心理疏导，解除患者的各种不良心理因素，对疾病的治愈将起到十分重要的作用。反之，工作不细，心理治疗不当或恶性刺激，整个治疗计划将可能会失败，造成不良后果。医学心理学起步较早，在理论与临床实践中已取得了许多成功的经验。

病理心理学：也称变态心理学，是研究精神病学中的各种心理问题的一门学科。它的主要任务，是研究病人的认识、情感、意志以及个性心理特征等方面的异常表现及其变化规律。它有助于阐明精神病和病理心理的病因及发病机理。

临床心理学：它包括诊断、治疗、护理等整个医疗过程中各种心理因素分析，并采用心理学技术，对这些心理因素进行评定和矫正。在国外，从事这方面工作的心理学家数量常占首位，这门学科很受欢迎和重视。

心身医学：研究人的心理活动与生理活动是怎样相互作用，从而使人的躯体健康受到损伤的。它是一门关于健康和疾病的整体性和综合性的理论。着重探讨躯体疾病中的心理、社

会因素和这些因素的致病机制和条件，用来发展防治躯体疾病的原则和方法，从而促进人们的心身健康。在综合治疗过程中，它的理论意义和实践意义非常明显，正成为一门非常引人注目的学科。

药物心理学：它研究药物的心理效应及其机制；研究药物对人的心理活动的影响以及药物影响心理活动的生物化学基础等。

护理心理学：它是医学心理学中的一个大的分支，主要研究护理实践中的心理学问题，指导护理人员依据不同病人的心理需要和疾病状况下的心理反应及其活动规律，做好临床护理和心理护理。

心理诊断：主要是借助各种心理测量方法，对认识过程、思维能力、智能状况和人格特征等变化，作出合乎客观实际的鉴定和评价。近些年来，我国医学界开始重视心理测量在临床上的应用，并已修订了检查智能和人格的量表。

老年心理学：主要研究人进入老年期后的心理状态。老年人的心理复杂，特别对延龄益寿的需求强烈。由于社会因素、环境因素、家庭因素、健康因素等不良影响，造成他们的心理状态不平衡，或者人格上的改变。如暴躁或忧郁，孤独或多动，多语或寡言，自卑或自信，恐惧或坦然等。研究老年人心理，并通过各种方法，使老年人心理得以平衡，从而保持身心健康，延龄益寿。

旅游心理学：它是研究自然界的名胜景观、山水花木等对人的心理影响。旅游增长知识，开阔胸怀，锻炼意志，磨炼勤劳勇敢的品质；增强体质，提高社会交往能力。旅游的学问很多，如能有机地与疗养医学结合起来，对疗养员的心理平衡和慢性疾病的矫治、康复以及疲劳的消除和健康水平的提高，无

疑是起积极作用的。

心理治疗：是在临床实践中运用心理学的理论和技术给病人治疗的方法。医生在与疗养员的接触过程中，通过自己的语言、表情、姿势、态度和行为，来提高疗养员对自身某些慢性病的认识，解除其顾虑，调动其良好情绪，增强其战胜疾病的信心和能力，以减轻或消除使疗养员痛苦的各种情绪和行为，以及由此引起的各种症状。

心理咨询：通过商谈和建议等手段，来帮助人们解决心理上的矛盾、冲突与疑难，从而改善人际关系，提高社会适应能力，促进身心健康。

心理卫生：应用心理学的理论与技术，通过教育性的措施，以维护人们的心理健康。心理卫生是手段，目的在于促进人们的身心健康。

疗养心理学的方法：疗养心理学是疗养学和心理学相结合形成的一门交叉学科，这就决定了它的研究方法也必须二者相结合，既采用心理学的方法，又采用疗养学的方法，把二者有机结合起来，灵活运用。目前，疗养心理学界运用的主要方法有观察法、实验法、调整法、个案法以及心理测量法等。

三、学习和研究疗养心理学的理论和实践意义

首先，有利于推动疗养医学研究思维方式上的变革。生物医学模式指导人们思维活动的时候，在生物医学模式基础上形成的思维方式起过一定的作用。但由于模式自身的局限性，思维方式也必然有它自身的局限性，因而对人们的思维和行为产生着某些影响。如建立在生物医学模式基础上的还原论方法、局部定位思维、特异病因观念，这种思维方式把人们的视野和思路限制在医学的生物度性范围之内。这样，势必影响人们对

健康和疾病以及康复的全面揭示。学习与研究疗养心理学，可以揭示出人的心理活动与人体健康或疾病的发生、发展、康复的密切关系。有时，人们的心理活动对疾病来说，则表现为主要的决定作用。如因感情波动会使血压升高，有动脉硬化者，易致脑血管意外；兴奋过度还会引起心脏猝死等等。尤其是现代社会中，传染病、寄生虫病、营养缺乏病等，已不再是人类健康的主要威胁，而心理社会因素却成为威胁人类健康，甚至生命的重要原因。如心血管疾病、脑血管疾病等。由此可见，心理因素可以致病，疾病亦可影响情绪，两者互为因果，相互影响。近年来，随着疗养医学的发展，医护人员在从事疗养医学工作中，摸索了许多心理治疗的方法，在临床上取得了可喜的成绩。这一疗法，在疗养医学中不仅被人们普遍接受，而且已成为疗养医学中重要的组成部分。事实证明，单纯用解剖学、组织学、生理学、生物学、病理学、微生物学等，去研究人体器官、组织、细胞，解释健康、疾病，防治疾病以及如何康复，已经远远不够了。必须从生物学、心理学、社会学三个不同层次，综合考察人类的健康和疾病以及康复，才能收到更好的效果。新的先进的思维方式的提出，将对人们的思维和行为产生新的积极影响，引导人们不断从生物、心理、社会因素中揭示出通过疗养达到健康延龄的奥秘，从而更好地推动疗养医学的深入发展。

其次，有利于加强我国疗养医学科学现代化的步伐。学习和研究疗养心理学，要求人们把健康和疾病放在一个广阔的背景下，从更高的认识水平上去考察和研究。这种考察和研究，势必引起我国疗养医学科学研究的重大变革，以适应现代科学技术的飞速发展，加快我国疗养医学科学的现代化。随着开展对疗养心理学的学习和研究，探讨心理因素对健康和疾病的影响