

YIXUEXINLI

YIXUEXINLIXUE

YIXUEXINLIXUE
YIXUEXINLIXUE
YIXUEXINLIXUE

医学心理学

● 主编 胡永年

● 中国医药科技出版社

5.1
7
00

医学心理学

主 编 胡永年

主 审 袁尚荣

副主编 黄志红

编 委 (按姓氏笔画为序)

胡永年 胡 真 黄志红

黄保希 黎烈荣

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

本书系统讨论了医学心理学的研究对象和主要分支、心理活动、心身疾病、变态心理、心理诊断及治疗、护理、咨询和卫生等，以及中医学中重要的心理学思想、内容和观点。本书内容丰富，深入浅出，既可作为医学院校医学心理学教材使用，也可供广大医学和心理学爱好者阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

医学心理学/胡永年主编. —北京：中国医药科技出版社，2000.3

ISBN 7-5067-2217-8

I. 医… II. 胡… III. 医学心理学 IV. R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 01707 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

北京昌平精工印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm $\frac{1}{16}$ 印张 10 $\frac{1}{4}$
字数 232 千字 印数 3001—6000
2000 年 12 月第 1 版第 2 次印刷

定价：18.00 元

前 言

医学心理学是医学和心理学相结合的一门交叉学科，也是心理学在医疗实践中的具体运用。随着医学模式从生物学模式向生物-心理-社会模式的转变，与心理社会因素关系极为密切的心理生理疾病、精神疾病的发病率有了较大的上升，使得医学对心理学的需要更为紧迫，因此，对医学生进行医学心理学的教育也显得非常重要。

近年来，许多医药院校本专科生教学中开设了医学心理学课程，受到了同学们的普遍欢迎，医学心理学的教学已经成为医学教育中的重要组成部分。

为了适应不断发展的医学心理学教学的需要，我们本着内容系统、简明实用、中西合璧的原则，在全面系统介绍医学心理学的基础理论、基本知识、基本技能的同时，又积极吸收祖国医学中重要的心理学思想、内容和观点，力争编写出一本适合中医院校使用的《医学心理学》教材，同时又适合于广大医学及心理学爱好者阅读。由于我们的水平有限，书中可能存在这样和那样的问题，敬请读者谅解和指正。

编 者

1999 年 12 月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 医学与心理学	(1)
第二节 医学心理学研究的对象及主要分支	(4)
第三节 祖国医学中医学心理学思想的形成与发展	(5)
第二章 心理活动	(8)
第一节 心理过程	(9)
第二节 个性特征	(18)
第三节 心理实质	(23)
第四节 心理发展	(26)
第三章 祖国医学心理活动观	(30)
第一节 形神合一论	(30)
第二节 心主神明论	(33)
第三节 心神感知论	(36)
第四节 五脏情志论	(39)
第五节 人格体质论	(40)
第四章 心身疾病	(46)
第一节 心身医学概述	(46)
第二节 心身疾病的概念和范围	(47)
第三节 心身疾病的发病机制	(49)
第四节 心身疾病的诊断和治疗原则	(53)
第五节 几种常见的心身疾病	(54)
第六节 祖国医学心身疾病观	(59)
第五章 变态心理	(63)
第一节 概述	(63)
第二节 神经症(神经官能症)	(65)
第三节 人格障碍	(75)
第四节 性变态	(79)
第五节 儿童心理变态	(81)
第六节 精神病	(84)
第六章 心理诊断	(88)
第一节 一般心理诊断方法	(88)
第二节 常用心理测验方法	(90)
第三节 临床神经心理学检查	(98)

第四节	护理诊断中的若干心理问题·····	(102)
第五节	祖国医学心理诊断观·····	(105)
第七章	心理治疗·····	(108)
第一节	当前国外主要心理治疗流派·····	(108)
第二节	心理治疗的理论基础·····	(110)
第三节	心理治疗的基本原则·····	(111)
第四节	常用心理疗法·····	(112)
第五节	中医、中药、针灸、气功中的心理治疗·····	(119)
第八章	心理护理·····	(126)
第一节	一般病人的心理需要·····	(126)
第二节	因人施护·····	(127)
第三节	因时施护·····	(129)
第四节	因病施护·····	(130)
第五节	护士的心理品质及其培养·····	(137)
第九章	心理咨询·····	(142)
第一节	心理咨询的概念、意义和范围·····	(142)
第二节	心理咨询的基本过程·····	(144)
第三节	心理咨询的形式与原则·····	(146)
第四节	心理咨询中应注意的若干问题·····	(148)
第十章	心理卫生·····	(150)
第一节	心理卫生和心理健康·····	(150)
第二节	个体发育不同阶段的心理卫生·····	(152)
第三节	社会中不同群体的心理卫生·····	(153)
第四节	祖国医学心理卫生观·····	(155)

第一章 绪 论

第一节 医学与心理学

一、医学与心理学的结合是医学发展的必然趋势

医学与心理学是研究人类科学的两门主要学科。长期以来，人们对这两门学科之间的密切联系缺乏应有的认识。医学的重点仅集中于研究生物学的改变，也就是只注重于从解剖、生理、生化等方面去探究疾病的原因与治疗方法，人们称之为“生物”医学模式。在人类史上，这一模式的确为医学发展作出了不可磨灭的贡献，如哈维创立的血液循环学说；莫干尼揭示疾病的器官损害本质，乃至发展到魏尔肖的疾病为细胞损害学说；巴斯德及科赫对许多病原微生物的发现；各种维生素和激素的研究成功；直到近代，在细胞、分子、基因水平上的研究，器官移植和人工脏器的应用等等。这些辉煌的成就，无论在认识疾病，还是在治疗、预防疾病方面，都为现代和未来医学奠定了基础，无疑都是非常成功的，对今后也仍然会有着重要的影响。但是，随着人类学、社会学、心理学的建立与发展，在医疗实践中，这一模式也逐渐暴露出了种种缺陷和消极影响，最重要的是，它从根本上偏离了作为医学的对象“人”的完整性，从而大大阻碍了医疗保健事业的发展。很明显，医学不是纯粹的自然科学，而是自然科学和社会科学两大门类相结合的科学。近年来，世界医学的潮流逐步转向为“生物-心理-社会”医学模式。医学与心理学的关系也就受到越来越多的关注。我国医学心理学迅速的兴起，也正是反映了这种趋势。

心理学是专门研究人类心理活动规律的一门科学。一方面，它是重要的基础学科，它所研究的内容涉及到哲学中一些最基本的问题，也就是心身关系问题，它与认识论和辩证法密切相关；另一方面，它又是一门用途广泛应用学科，从管理国家到商品买卖，凡是与人打交道的部门都有心理活动的规律在起作用。按照心理学研究的不同对象和重点，它又有许多不同的分支学科，如教育心理学、体育心理学、管理心理学、社会心理学、商业心理学、儿童心理学、战士心理学、工程心理学、医学心理学等等。

从科学发展史来看，心理学又是科学发展到一定阶段而出现的一门新学科。物质运动总是从比较简单的形式发展到比较复杂的形式，在物质运动的每一阶段，都可能出现某种新的学科，而新的学科一旦确立，总有其独有的特征。在每一个新的学科中都包含着物质运动较为简单的规律，但也总有一些无法用以往的学科来解释的、更为特殊的新的规律，就像我们不能简单用物理和化学的知识来解释生物学一样，也不能完全用神经生理学的知识来解释心理学。所以，心理学的发展必然会对人类有关的各学科产生重大的影响。有人预言，到下一世纪，心理学有可能成为一门带头学科，它的重要性将越来越

越受到重视，它将成为与现代化建设最密切的基础学科之一。

医学心理学是近代从心理学中发展起来的一个分支，由于有不同专业的工作人员参与研究，其中包括心理学家、临床医师、人类学家和社会学家等，所以在其定义和研究范围上还不统一，理解上也各有差异，因而出现了行为医学、临床心理学和医学心理学等诸多概念，但究其实质，在较大程度上都是雷同的。它包括社会文化和心理因素对躯体健康的影响，心理与行为的测量技术，对精神病等各种疾病的心理障碍现象进行研究，以及在保健和防治疾病中的心理学方法。

二、医学与心理学的密切联系

医学心理学要求将心理学的理论知识和实验技术，应用于医学领域。事实上，医学自产生以来就与心理学结下了不解之缘，两者之间存在着不可分割的千丝万缕的联系。从下述6个方面，即可充分说明这种联系。从中不难明确学习医学心理学知识的重要意义。

（一）心理社会因素是致病的重要原因

从本世纪三四十年代起，心理刺激与疾病的关系便开始受到重视。一个人是向着社会和自然开放的机体系统，自然或社会环境可以通过“心”、身两个方面对机体发生影响，引起机体的某系统、器官直至细胞及分子水平的变化。无数事实证明：心理社会因素可对躯体的健康起着有利或有害的影响。所以，心理社会因素也象各种致病的物质因素一样，可以成为致病的重要原因。

（二）与心理社会因素有关的疾病日趋增多

由于时代的不同，人类的疾病谱也在不断地变化。在旧中国，营养不良、传染病和寄生虫病是当时危害人民健康的主要病种。解放以后，这方面的情况发生了巨大变化。我国已控制了烈性传染病，某些寄生虫病也已基本消灭，人群中最常见的病死原因已从过去的传染病转变为心、脑血管疾病和肿瘤等，而这些疾病被认为与心理社会因素有密切关系。在发达国家的综合性医院的门诊病人中，单纯的躯体性病患者约占1/3，神经官能症和心身疾病约各占1/3。由此可见，与心理社会因素有关的患者数占门诊病人总数的60%~70%。有人对上海市某大医院进行过调查，其结果也很近似。上海市精神卫生中心曾对某区两个街道进行心理卫生状况调查，结果发现，生活条件较高的居民，其心身疾病的发病率也比生活条件较低者为高。随着人民生活水平不断提高，人们对健康的要求也提高了。另一方面，在现代化建设过程中，速度和效益的原则，人们的竞争意识不断增强，国民的紧张心理也可能伴随着上升，故心身疾病的发病率可能会大幅度增高。

（三）全面了解病人及其心身状态是诊疗的重要依据

著名哲学家柏拉图曾提出：“既然医治眼睛不能不涉及头部，医治头部不能不涉及躯体，那么医治身体不能不涉及灵魂”。有位德国医生曾提出：“没有疾病，只有病人”。因为疾病不是一种抽象的概念，也不是病理室中的一个标本，而是发生在活生生的人身上的一种过程。从这一意义上来讲，离开病人的疾病是抽象的，也是不存在的。人并不单单是各种内脏器官的总和，而是具有心身两方面功能的活的完整系统。人是有思想、

感情、理想的，从事创造性劳动并身处复杂社会生活之中的人，有着复杂的心理活动。因此，医学研究也必须从生物、心理、社会三方面去了解病人，才能对他们作出合乎实际的诊断和处理。大量的临床事实表明：人在患病后就会产生病感，而病感与疾病不一定是完全相称的，有时候可以被夸大或缩小。表现病感的行为称之为“疾病行为”。通过疾病行为取得病人角色，由此被社会称认作为病人。这一系列的认识有助于对病人有更为全面的了解。由于社会文化可以影响人的疾病行为，因此，不同地区的文化风俗也可以对疾病的表现形式发生一定的联系。由于疾病的行为取决于患者对其症状的感受、评价和反应方式，故只有真正了解病人的全面情况，才能作出正确的处理。

(四) 心理状态的改变常常为机体的功能改变提供早期信息

有经验的母亲常会发现自己的孩子在躯体疾病的初期，往往表现为情绪烦躁、哭闹不安等。事实上许多躯体疾病都可以伴随着心理状态的改变。因为在疾病的早期，常常只有功能上的改变，不少病人的心理状态对此却颇为敏感，容易发生变化，而现有的各种实验室检查方法，一般又只有器质上的改变才能显示出异常。故对那些早期的功能变化，常无法加以检测，尤其是中枢神经系统相关的病变。近年来发展起来的电子计算机断层摄影(CT)和核磁共振等先进技术，无疑是重大的突破。但是，它们对早期功能性改变仍然不能有多大作为。而应用心理学的观察方法和测定技术，则可以弥补其不足。新发展起来的神经心理检查，对脑功能早期变化的测定，显示了很大的优越性，在早期就能正确地判定出病变的部位。其他诸如性格测定和智能检查等技术也可提供多方面的信息，有助于全面了解病人的情况和医疗工作及临床研究的深入开展。

(五) 应用心理治疗和心理护理是提高医疗质量的重要措施

马克思曾经说过：“一种美好的心情，比十付良药更能解除生理上的疲惫和痛苦。”情绪对健康和疾病的影响是非常明显的。此外，还由于多数疾病与心理因素都有密切联系，因此在治疗和护理上应用心理学的方法显得十分重要了，同时，它并不需要增加什么设备，几乎随时随地都可以做到，只要具有全心全意为人民服务的精神就不难掌握。大量的临床事实表明，保持愉快和乐观情绪就会有良好的抗病能力。只有获得了这方面的知识，才可以更加自觉地按照科学的规律搞好心理治疗和护理，从而根据病人心理特点，因势利导地做好工作。

(六) 良好的医患关系也可以提高治疗效果

医患关系也是一种人际关系，并且是一种特定条件下的人际关系。这种人际关系的好坏可以直接影响到医生与患者之间的交流结果，假如病人不提供正确全面的病史，或者不配合治疗和门诊随访；或者说医生在病人心目中失去了信任感，那么，再高的医疗水平也难以发挥作用。实践证明，良好的医患关系本身就具有治疗上的价值。社会人类学家研究发现，在原始部落中，疗病者往往由首领或祭司兼任，以后逐渐有了分工，疗病者则由有威望的人来担任。他们所采用的方法和仪式，以及所使用的“药物”，有时也会取得一定效果，这主要是通过这些疗病措施的心理治疗作用而获得的。现代医学研究也证明，良好的医患关系本身有治疗作用，如对医生充满信心的糖尿病患者，常可以减少胰岛素的用量。现代医学的进步，提供了大量确实有效的治疗办法，但医生身份的作用仍然存在着，应适当加以利用，以提高治疗上成功的机会。

第二节 医学心理学研究的对象及主要分支

一、医学心理学研究对象

毛泽东同志指出：“科学研究的区分，就是根据科学对象所具有的特殊的矛盾性。因此，对于某一现象的领域所特有的某一种矛盾的研究，就构成某一门科学对象”。随着现代科学的发展以及心理学向医学的渗透，医学心理学已经成为一门具有明确研究对象的学科。

医学心理学旨在研究人体健康与疾病相互转化过程中心理因素的作用规律。因为在人体健康与疾病的相互转化中，除了有生物因素的参与外，心理因素和生物因素之间的相互影响，以及这些因素与人体所处的社会环境之间的关系也起着重要的作用。因此，在理论方面，医学心理学是把心理学中关于人的心理过程和人格特征的知识以及基本规律应用于医学，而不仅仅是躯体器官的疾病和它的病理生理问题；在临床中，医学心理学不仅研究精神疾病的心理障碍，而且还要对人体的各种疾病（包括内、外、妇、儿、皮肤、五官、肿瘤等各科疾病）的心理问题和转化机制进行探讨，其中包括对疾病的心理反应、人体心理素质与易罹患倾向，在疾病的发生、发展、转归和康复等过程中的心理影响，以及医务人员如何帮助病人掌握正确的心理学方法和处理好各类心理学问题，从而使医学能更全面地探明人类的心理变化和机体疾病的奥秘，更深刻地揭示人类为战胜疾病与维护健康而斗争的科学本质，并探索出预防和治疗疾病的更全面、更有效之方法。因此，医学心理学的研究不仅在医疗实践上可进一步提高临床医疗效果，增进人类的身心健康，而且在理论上也丰富了心理学和医学的内容。实践已经表明，医学心理学为预防、诊断、治疗疾病作出了不容忽视的贡献。病人所得到的不仅仅是技术性的帮助，更重要的是得到了极为有益的心理需要上的满足。

二、医学心理学的主要分支学科

医学心理学由于研究范围广、涉及科目多，故研究者往往各有其侧重点。而根据重点不同，可将其分成若干分支学科。目前较为流行的有以下分支。

1. 临床心理学 又称诊疗心理学，与医疗关系最为密切。它包括诊断、治疗、护理等整个医疗过程中各种心理因素的分析研究，并应用心理学技术对这些心理成分进行评定和矫正。在美国，从事这方面工作的心理学家在数量上常占首位。它的工作范围不断扩大，包括医院、心理卫生中心、儿童指导机构、职业训练所等单位中都有这方面的人员开展活动。

2. 病理心理学 又称变态心理学，是医学心理学基础科目之一。它从心理学的角度来研究异常心理或精神病行为的规律，研究精神疾患和病态心理发生的原因和机理，对于更深刻地了解正常的心理活动也颇有裨益。

3. 神经心理学 主要研究动物和人的高级神经功能与行为间的关系的学科。它的任务是应用心理学方法为诊断大脑功能的改变提供客观数据。这对于判定局灶性病变有

重要价值。实践表明,采用神经心理学方法,对高级神经功能障碍患者的智能和其他功能改变,要比一般现有各种先进的检测器更能早期发现,并能比较精确地分析和描述大脑结构和功能变化。

4. 缺陷心理学 是以躯体有某种缺陷(如盲、聋、哑、肢体残废或大脑发育障碍等)的儿童或成人中出现的心理问题为研究对象的一门学科。通过行为补偿和心理训练,使缺陷者提高其适应能力,尽可能自理生活,从事力所能及的活动,并解决好社会适应和家庭生活等问题。

5. 心身医学 它的主要任务是研究心理社会因素在保持健康、促使疾病发生、发展和病程转归中的作用。它是一种关于健康和疾病的整体性和综合性的理论。它不是单纯研究某一器官或某个系统的疾病,而是研究在社会、心理、躯体因素影响下的有关疾病的易罹患性、起因和预后等。目前已成为一门非常引人注目的学科。

6. 心理诊断 又称心理测验。主要借助于各种心理测量方法对认识过程、智能状况和人格特征等变化,作出合乎客观实际的判定和评价。它不仅可作为一种辅助手段应用于临床,还可测量各个领域个人的智能、能力倾向及性格等各方面的差异,为分级培训和选拔人员时参考。

7. 心理治疗 又称精神治疗。就是应用心理学方法,达到减轻病痛和提高治疗效果之目的。通过治疗者与病人建立联系,以语言或非语言的治疗性交往,改善病人的情感障碍和其他精神症状,提高对环境的适应能力,促进人格的健康成长和发展,端正病人对疾病的认识,解除顾虑,调动病人的主观能动性。

8. 心理咨询 主要针对就诊者的来访、来信,从医疗角度授给必要的医学和心理学知识,指导他们如何正确处理家庭成员、夫妇间、朋友间和生活、工作中的各种矛盾,以及采取适当措施协助当事人发挥潜能,及时矫正不良倾向,具有一级预防的意义。

9. 护理心理学 主要研究在护理过程中的心理学问题,指导护士根据病人的心理需要,以及在疾病状态下的心理活动特点,做好心理护理工作,并提供理论依据。

10. 心理卫生 又称精神保健。它的主要任务是研究和促进人们的心理健康,包括采取适当措施来培养健全的性格,提高对环境的适应能力;消除各种不良影响,预防精神方面的各种疾病和问题的发生;提高和改进一般医疗服务的质量;改善和增强学习和工作的效能等。总之,以促进人民身心健康为目的。

其他如应激和应付机制、医患关系、病人角色及疾病行为等,也都是医学心理学所需要研究的重要内容。世界医学正经历着一场深刻的变化。心理社会因素对健康和疾病的作用机制的研究,已经引起基础医学和临床医学的重视。以研究心理、社会因素与疾病为主要任务的心身医学,正从整体上综合探索人类疾病的发生、发展规律,并已经取得可喜的成果。

第三节 祖国医学中医学心理学思想的形成与发展

历史悠久、文化灿烂的中华民族是世界心理学思想的最早策源地之一。春秋战国时

代,是我国历史上各种学术思想发展的一个昌盛时期,诸子蜂起,百家争鸣,学术风气极为活跃,当时许多政治家、思想家、教育家、军事家等,均已开始从不同角度对人的心理活动规律进行探索,因而,先秦诸子百家之书,涉及到了很多心理学的内容。如战国时期的编年体史书《左传》中关于形神合一、守静、保精、和气等认识;再如战国后期的荀况,是我国当代第一个较全面、较系统地研究人的心理活动的思想家,他几乎把人的心理活动的一切主要方面,从唯物主义的观点出发进行了分析,提出了自己的看法。而中医学的整个学术思想体系,是在战国至秦汉时期建立起来的。它吸取当时各种自然科学成果,如天文学、历法学、数学、物候学、军事学等有关知识,尤其是以当时先进的哲学思想——阴阳、五行学说等,作为自己的思想方法和说理工具。心理学在古代本属哲学范畴。所以,中医学从它一开始形成就有着较为丰富的心理学思想,并且随着中医学的发展不断丰富与发展,其中有着不少光辉而独特的认识。

《黄帝内经》是反映中医学理论体系的一部最早的医学巨著。在《内经》中,心理学思想的内容不仅占有相当的比重,近代医学心理学所涉及的主要课题,《内经》中几乎均有不同程度的论述。如关于知、情、意的概念,关于心理与生理之间的关系,关于个性心理特征的分类,关于心理因素在疾病发生发展中的作用,关于心理诊断、心理治疗、心理卫生等等,《内经》均作了深刻的论述或原则性的总结,为我国古代医学心理学思想的形成与发展奠定了扎实的基础,并对后世产生了深刻的影响。

东汉张仲景在《伤寒杂病论》中论述了多种精神情志方面的具体病证,将一些情志异常现象作为辨证依据,并制订了许多有效的治疗方法。如治疗妇人脏躁的甘麦大枣汤,至今仍是治疗癔病之类疾患的常用而有效的方剂。

三国时代名医华佗,不畏杀身之祸,以激怒法治愈了太守笃病的事例,体现了他对心理疗法的匠心独运。同时,他还“晓养性之术”,重视心理卫生。

唐代孙思邈,在《内经》摄生思想的影响下,在其所著《千金要方》中,专主“养性”之论,书中不仅搜集了唐以前有关调神养心方面的论述,而且总结了自己养生长寿的成功经验,在“道林养生”中提出的“十二少”、“十二多”,是研究心理卫生的重要参考资料。

宋元时代,是我国科学文化发展的又一昌盛时期,在医学上出现了百家争鸣的新局面,对医学心理学思想的发展与完善起到了积极促进作用。如宋·陈元择所著《三因极一病证方论》将喜、怒、忧、思、悲、恐、惊7种情志活动明确为“七情”,并认为七情的刺激是三大类致病因素中的一大类,非常突出地强调了心理因素在疾病发生发展中所起的重大作用。

金元四大家在创立各自学派过程中,在医学心理学的诊疗方面做出了重要贡献。如张子和在所著《儒门事亲》中,极为重视心理治疗,特别是对《内经》的“以情胜情”疗法,进行了深刻地研究,并巧妙地运用于临床。他将《内经》“惊者平之”的治疗原则,创造性地运用心理治疗方面,堪称我国古代心理治疗大师。稍晚于张子和的朱丹溪,在心理治疗方面同样有较高的造诣。

明代的汪石山、张景岳等医学家,在心理致病、心理诊断和心理治疗等方面,也都有着许多卓越的见解和成功的经验。

特别值得一提的是，明代李时珍在《本草纲目》中，首先提出了“脑为元神之府”的论断。尤其是清代医家王清任，在长期的医疗实践中，根据解剖方面的实际研究，在继承前人认识的基础上，明确提出“灵机记性不在心在脑”，从而创立了心理器官的“脑髓说”。同时，他还对脑的功能、脑与各个器官的关系以及脑对躯体的作用等，均作了全面的论述，为创立近代科学心理学和唯物主义生理心理学、病理心理学作出了贡献。

第二章 心理活动

医学心理学的研究对象虽然是以异常心理为主，并以解决临床实际问题、保障身心健康为最终目的，但在理论上仍受普通心理学制约，其本身的发展仍然遵循普通心理学的一般规律。要了解、掌握医学心理学的来龙去脉，并为进一步学习、运用医学心理学基本知识和理论为临床实践打下坚实的基础，首先必须学习、掌握普通心理学的基本知识和基本理论。

普通心理学研究人的心理活动及其发生、发展的一般规律。而人的心理活动是多种多样的，其关系异常复杂，且相互联系。比如作为一名医务工作者，听到病人在疾病发作时发出的呻吟，看到病人消瘦的身体、苍白的面容、吐出的乌血块，闻到排泄物所发出的异味，摸到病人体内的包块等等，这些统统都是感觉。在这些感觉的基础上，能辨认是内疾或是外伤，是肺病或是肿瘤等等，这就是知觉。在病人离开之后，医生与其他同事交谈过程中，能清晰地回忆出上述病人的神态、面容、症状表现，这就是记忆。凭着医生的职业直觉，在经过详细的观察之后，医生能推测病人是否受到意外伤害，这就是想象。医生把通过望、闻、问、切、化验等了解到的全部情况进行分析、综合、判断，从而推论出疾病的产生及发展过程，这就是思维。

感觉、知觉、记忆、想象、思维等等都属于对客观事物的认识活动，也就是为了弄清客观事物的性质和规律而产生的心理活动，这些心理活动在心理学范围内都属于认识过程。

人在认识客观事物时，并非是机械式地简单复制，往往会产生喜好或反感，高兴或愤怒等情感、情绪，这在心理学上叫做情感过程。

人不仅能认识、反映客观事物对它产生某种感觉，而且还能根据头脑中对客观事物及其规律的认识主动地遵循客观规律，自觉地改造客观世界。人所独有的这种根据自己的认识自觉地确定行动目标，然后围绕这一目标拟定计划、步骤，控制和调整自己的行为，克服各种困难和阻力，努力实现目标的心理过程，叫做意志过程。

上述这些心理现象，认识、情感、意志过程，统称为心理过程。心理过程三者并非截然分离，而是相互联系，互相统一，只是为了叙述的方便，我们才分别予以介绍。

由于各人的先天素质不同，生活环境各异，所受教育和从事的实践活动更是差距甚远，因而，人的心理过程也必然蒙上各人的个性色彩，表现在每个人的兴趣、能力、气质、性格等方面异彩纷呈，各具特色。

心理过程和个性特征均属于普通心理学的研究对象，也是本章所要介绍的重点内容。事实上，没有心理过程，个性特征则无由形成。另一方面，已经形成的个性特征又制约着心理过程，并通过心理过程表现出来。既没有不带个性特征的心理过程，也没有不表现于心理过程之中的个性特征，尤其在运用于临床观察、分析时，要掌握一个人的心理全貌，必须把这两者结合起来。

在介绍上述内容之后，本章还将简要介绍普通心理学中有关心理实质和心理发展的基本观点。

第一节 心 理 过 程

前面已经介绍了心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程。而人对客观事物的认识是各种心理活动的基础。要了解心理活动，必须先了解认识过程，由堂入室，才能具悉本源。

一、认识过程

认识的形成大体需经过 3 个阶段：感知阶段（包括感觉、知觉）→感性认识阶段（包括观念、印象）→理性认识阶段（包括概念、理论）。辩证唯物主义的认识论强调，感知是认识的前提，只有感知后的事物，才有可能被认识到。但光有感知还不够，感知的东西还不能立刻被理解，只有消化、理解后，才能更深刻地、本质地认知它。所以说理性认识依赖于感性认识，感性认识有待于发展到理性认识。

对于个人来说，认识形成并不是最后的终结，而应随着实践活动的不断扩充，增加新知识，接受新经验，这就是认识的发展过程。主体拥有先前形成的认识，经过理解、领会而形成主体的经验结构。以后接受的新认识必须通过主体经验结构的同化和调节，才能发挥作用。同化和调节是同时发生的。面对某一新的认识，往往在同化过程的同时就进行着调节，只有调节到相互适应时，才能把新的认识同化，补充到主体的经验结构之中。如在临床会诊的过程中，不同科室的医生集中起来交换认识，统一思想，总结经验，调整治法等等，就是一种同化和调节的过程，也就是认识的发展过程。

下面我们将分别从感觉、知觉、记忆、想象、思维等方面具体阐述人的认识过程。

（一）感觉

感觉是人认识的最初来源，是理性认识的原料基础。我们研究感觉，正是探索人的心理活动的入口。那么，什么是感觉？感觉就是对直接作用于人的眼、耳、鼻、舌、身等感受器官的客观世界的个别属性的直接反映。具体到日常生活中，看到光线、听到声音、闻到气味、尝到滋味、感到冷暖等等，这些都是感觉。感觉这个过程，一方面是外界的信息直接作用于人的感觉器官，另一方面是人的感觉器官主动地去摄取有关的外在信息。这是主体和客体相互作用的结果。列宁说过：“感觉是运动着的物质的映象。不通过感觉，我们就不能知道实物的任何形式，也不知道运动的任何形式；感觉是运动着的物质作用于我们的感觉器官而引起的”。

感觉是人与客观世界联系的沟通。感觉不仅是人们获得外界信息的来源，也是人们对客观事物产生情感的依据。换句话说，人的认识过程从感觉起步。对于每一个正常的人来讲，没有感觉的生活是难以想象的，也是不可能持久的。

早在 2000 多年前，亚里斯多德已将感觉分为 5 类，即触觉、味觉、嗅觉、听觉和视觉。现代科学的发展，又在原有 5 种感觉认识的基础上，增加了平衡感觉、运动感觉、内脏感觉。新认识的 3 种感觉都与人体医学密切相关。人类凭着对自己运动状态的

感觉而调整动作，以保持身体的平衡，凭借对于四肢及内脏器官的感觉，了解自己的活动机能及健康状况，以便及时休息和治疗，以保持身心健康。

每一种感觉都有一个相应的感受器和适宜刺激。为了帮助大家有效地明了这些不同的感觉，我们利用一个图表来区分它们。

感 觉 的 种 类

感觉名称	感 受 性	感 受 器	适 宜 刺 激
视 觉	明度 色调 空间	眼珠视网膜上的视细胞	光（电磁波刺激）
听 觉	音高 音强 音色	内耳耳蜗科蒂氏器中的毛细胞	声（机械刺激）
嗅 觉	味类型、味强弱	鼻腔上部粘膜中的嗅细胞	气体（挥发性物质）
味 觉	味类型、味浓淡	舌头味蕾中的味细胞	液体（水溶性物质）
温觉	温 热	皮肤、粘膜中的 温点	热 电磁波刺激
肤觉 冷觉	寒 冷	游离神经末梢 冷点	冷
触觉	触 碰	压点	压力 机械刺激
痛觉	疼 痛	痛点	伤害 伤害性刺激
平衡感觉	协 调	内耳前庭器官中的毛细胞	身体的位置变化和运动
运动感觉	劳 损	肌、腱、关节中的神经末梢	身体的位置变化和运动
内脏感觉	功 能	内脏器官壁上的神经末梢	机械刺激、化学刺激

所谓感受器是在感觉器官中直接接受刺激产生兴奋的装置。大多数感受器只对某一种刺激特别敏感。这种能够使某种感受器特别敏感并产生兴奋的刺激，就是该感受器的适宜刺激，而其他刺激则属于不适宜刺激。

（二）知觉

知觉是客观事物的各种表面现象通过人的各感觉器官在人大脑里的综合反映。知觉仍属于认识的感知阶段。知觉所不同于感觉的，在于它不是事物个别自然属性的单一直觉，而是对事物许多自然属性的综合直觉。感觉是知觉的基础。知觉区别于感觉的就在于对客观事物外部属性的整体感觉，它仅仅说明个别事物在主体面前存在着，而并没有说明这个事物存在的意义、内部属性和内在规律等等。

知觉不仅依赖于现实的感觉，也依赖于过去感觉的经验。知觉对过去感觉的经验具有极大的依赖性。人对周围经常遇到的每一件事，并不每次都需要重新全面地去感觉它，而只需借助一项感觉就能知觉它的存在，这就是人们大量依靠过去感觉的丰富经验的原因。在更多地依赖过去感觉的经验方面，知觉以时间和空间感尤为突出。知觉的时间感表现在两个方面：一是物化的时间感，二是生理的时间感。物化的时间感，多通过视觉来实现，譬如人们可以根据白天太阳的起落、夜空星辰的变化来判断时间。也可以通过嗅觉来实现，根据有机物质腐败程度去判断存在时间，譬如法医可以利用触觉根据“尸僵”变化而判断死亡时间。对于这些物化时间的知觉，如果没有过去感觉的经验是根本不可能的。关于生理的时间感，人们平时总不大注意。比较明显的是饿的感觉，一

般地，成人吃饭以后，在工作状态下5个小时左右就觉得饿了，在睡觉状态下10个小时左右才觉得饿。我们可以根据饿的感觉来判断时间。

再说空间感，这主要是通过人的视觉、听觉和触觉来实现的。人们可以利用自己眼睛对客体直接观察而知大小、高低。根据离开自己的映象客体的清晰程度以及映象的缩小比例而知道远近。根据客体的同颜色反光的明暗度来知觉物体表面的凹凸图像。艺术家正是根据人们对空间感的经验，创立了“透视学”、“投影学”，帮助画家处理画面构图和着色层次，使观众能体会到置深和立体感。汽车司机可以根据过去的感觉经验，知觉前进方面的距离和宽度，而能准确地“掂量”。军事人员可以利用伸手目测法而知觉射击目标的距离。在听觉上，人们可以依据声音强弱的变化而知觉声源的远近，也可依据投石落地的回声而知河谷的深浅。在触觉上，我们可以在黑暗中摸出物体的形状、大小、位置等，但这种知觉的能力，必须具有过去感觉的经验才可行。

知觉是各种心理活动的基础。只有掌握大量的知觉材料，才能经过思维加工后认识世界。知觉能刺激人们对客观世界的需要，为了满足需要才去进行大量的实践活动，知觉可以激起情绪的变化。对于我们感兴趣的事就会感到时间过得快，而无兴趣的事就会感到时间过得很慢。同样，好的心境，就会使精神振奋，促进我们知觉得更深刻。坏的心境，就会对周围环境厌烦，而减弱我们知觉的程度。

知觉也存在着适应性。这种适应主要表现在对周围环境的习惯性方面。在一定情况下，人们经常知觉着的周围事物，往往随着接触时间的延长，对周围事物的敏感就会减弱，而适应性就会加强。然而，一旦出现丝毫变动则很敏感，往往伴随着不习惯。这种现象在我们生活中是经常遇到的。所谓“在家千日好，出门一时难”，“金窝银窝不如自己的烂窝”等等，都是知觉在环境改变的情况下出现的不适应。

（三）记忆

记忆是过去经验在人脑中的反映。这种反映是一个复杂的心理过程。从“记”到“忆”包括识记、保持、回忆3个基本环节。记忆是识别和记住事物，从而积累知识、经验；保持是巩固已获得的知识、经验；回忆和再认就是新的场合条件下把经验过的事物重新回想起来，或再认出来。三者相互联系，相互制约。识记是保持的前提，再认和回忆是识记和保持的结果，并进一步巩固和加强识记和保持。

记忆对于人有十分重要的意义。有了记忆，人才能够积累经验，补充经验。人们通过记忆丰富着自己的知识，增长智慧。

根据记忆的内容，可把记忆分成形象记忆、逻辑记忆、情绪记忆、运动记忆等4种。

形象记忆是以感知过的事物的形象为内容的记忆，如病人的外形体态。逻辑记忆是以概念、公式和规律等等逻辑思维过程为内容的记忆。情绪记忆是以体验过的某种情绪或情感为内容的记忆，如医生看到经过自己诊治的病人痊愈时的愉悦情绪的记忆。运动记忆是以做过的运动动作为内容的记忆，如对气功锻炼动作的记忆。

识记是记忆过程的第一步。根据识记有无明确的目的，又可将识记分为有意识记忆和无意识记忆两种。

有意识记忆是明确了识记目的，并动用一定方法的记忆，在学习生活实践中，有意