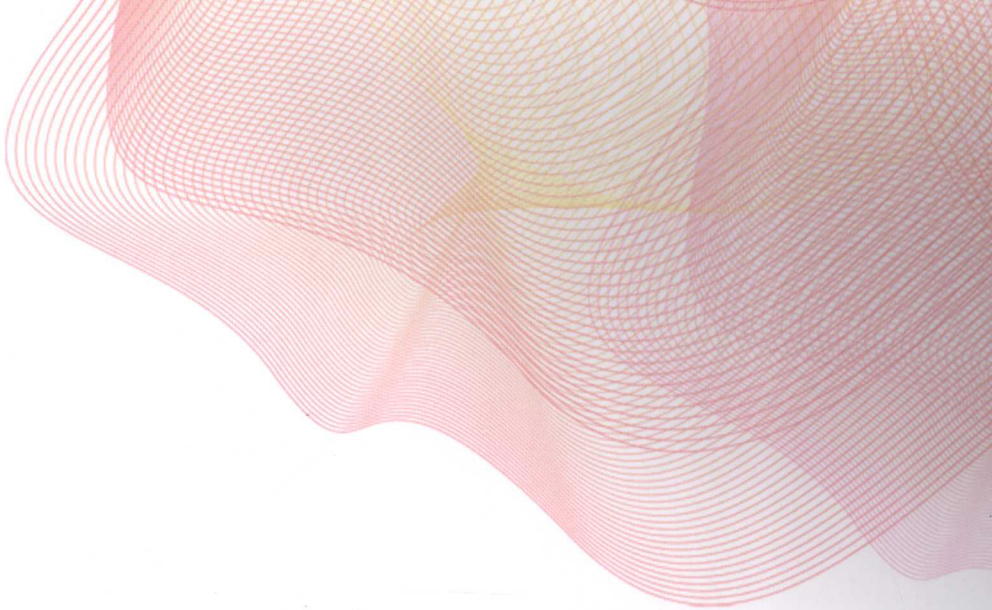




医护心理学

新编

YIHU XINLIXUE XINBIAN

郑小军 编著



西南交通大学出版社

医护心理学新编

郑小军 编著



重庆出版集团
重庆出版社

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

医护心理学新编 / 郑小军编著. —成都: 西南交通大学出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5643-3294-5

I. ①医… II. ①郑… III. ①护理学—医学心理学—教材 IV. ①R471

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 192300 号

医护心理学新编

郑小军 编著

责任编辑	罗小红
封面设计	何东琳设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://www.xnjdcbs.com
印 刷	四川森林印务有限责任公司
成品尺寸	185 mm × 260 mm
印 张	13.5
字 数	339 千字
版 次	2014 年 8 月第 1 版
印 次	2014 年 8 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-3294-5
定 价	29.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前言

本书主要参照 2013 年新修订的临床执业（含助理）医师《医学心理学考试大纲》的内容来编写。在编写时，参考了国内外最新的理论研究成果，融入了笔者十余年从事医、护心理学方面教学的心得，并注意与护士资格、心理咨询师等相关考试内容吻合。

本着“基础理论适度、够用，注重技术应用能力培养，提高学生综合素质”的原则，力图使学生形成较高的专业素质和良好的心理品质，从而在今后的工作中能使患者受益，在今后的人生中亦能使自身受益。因此，本书在编写时尽力体现“三基”“五性”和“三贴近”的原则，即注重内容的全面和基础，对本学科的基本理论、基本知识、基本技能做了详细的介绍和安排；在确保思想性、科学性的前提下，注意增强全书内容的实用性、启发性和创新性；遵循职业技术教育的规律，既贴近受教育者的认知特点和水平，又符合特定的学制和学时限制，还适应岗位和执业资格考试对知识、技能、情感、态度方面的需求。此外，本书试图在形式上有所创新，在章节内设置了“知识链接”“经典实验”“典型案例”“人生哲思”等栏目，有助于拓宽学生的视野，增加知识的丰富性、趣味性和实用性。

在科学日益发展、学科越分越细的今天，编写这本《医护心理学》的原因主要有以下几点：首先，学习本门课程，有利于克服“医不知心、护不知心”的问题，帮助医生和护士学会运用心理学的理论和技术更好地为患者服务；其次，学习本门课程，有利于克服长期以来存在的“重医轻护”现象，矫正“医不通护、护不知医”的弊病，提高临床医护工作的质量和水平；再次，医师资格考试大纲一般 5 年左右进行一次大的调整，在 2013 年大纲进行了大幅度调整的背景下，有必要编写一本崭新的教材，为广大医学生和在职医师复习备考提供帮助。

全书共分十章，各章节内容依次为：第一章绪论；第二章医护心理学基本理论；第三、四、五章个体心理；第六章心理卫生；第七章心理应激与心身疾病；第八章心理评估；第九章心理咨询与心理治疗；第十章医患关系与患者心理护理。其中既有普通心理学的知识，又有发展心理学、健康心理学、变态心理学、心理测验学、咨询心理学、心理治疗学等方面的知识和技术。全面系统地学习本教材，既有助于学生形成医护心理学的完整知识结构，又有助于学生今后进一步学习和深造。特别指出的是，本书的第二章和第九章集中论述了心理学各大学派的理论和技术，它构成了医护心理学的核心内容，学好它才称得上真正入了心理学的门。建议读者对这两章沉潜涵泳、反复体悟，做到理解透彻，掌握扎实。

本书在编写过程中做了大量的借鉴和引用，并且得到了达州职业技术学院卫宇教授、李世良副教授、刘清清等老师的诸多提点和帮助，在此一并致以真挚的谢意。本书适合用作高职高专临床医学、护理学、药学、中医学、中西医结合、影像、检验等专业教材，也可供从事心理教学及研究的专家学者借鉴。由于编写者水平有限，书中遗漏和不足在所难免，敬请使用本书的专家学者和广大读者不吝赐教，使其更加完善。

法国启蒙思想家卢梭说过：在人类所有的知识中，最有用同时也最缺乏的就是关于人的知识。心理学无疑是一门关于人类自身的科学，不但是究人之学，而且是为人之学。所谓“究人”，指心理学以人作为研究对象；所谓“为人”，指心理学的目的是为人的健康和幸福服务。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》指出：“坚持以人为本、全面实施素质教育是教育改革发展的战略主题，是贯彻党的教育方针的时代要求。”在医疗领域，患者是人，医生、护士也是人；在教育领域，学生是人，教师亦是人。人音通仁，仁者爱人。子曰：“爱之，能勿劳乎？忠焉，能勿诲乎？”作为一名长期从事医、护心理学教学的老师，我爱我从事的职业，也爱我的教育对象——现在的学生，将来的医生、护士。我爱，故我在。

谨以此书献给我及我爱的人！

郑小军

2014年6月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 医护心理学概述	1
第二节 医学心理学的发展简史	8
第三节 医学心理学的研究方法	12
第二章 医护心理学基本理论	17
第一节 精神分析理论	17
第二节 行为学习理论	22
第三节 人本主义理论	27
第四节 认知心理学理论	30
第五节 心理生理学理论	33
第三章 个体心理（一）	36
第一节 心理现象及实质	36
第二节 认识过程	40
第四章 个体心理（二）	62
第一节 情绪情感过程	62
第二节 意志过程	70
第五章 个体心理（三）	76
第一节 人格概述	76
第二节 人格倾向性	80
第三节 人格心理特征	86
第六章 心理卫生	97
第一节 心理卫生概述	97
第二节 不同年龄阶段的心理卫生	101
第三节 心理障碍	112

第七章 心理应激与心身疾病	126
第一节 心理应激	126
第二节 心身疾病	135
第八章 心理评估	147
第一节 心理评估概述	147
第二节 心理测验	150
第三节 常用的心理测验及评定量表	153
第九章 心理咨询与心理治疗	162
第一节 心理咨询概述	162
第二节 心理治疗概述	170
第三节 心理咨询与心理治疗的主要方法	176
第十章 医患关系与患者心理护理	189
第一节 医患关系	189
第二节 患者的心理问题	195
第三节 心理护理	204
参考文献	209

第一章 绪 论

医护心理学 (medical and nursing psychology) 是心理学与医学护理学相结合的一门交叉学科。这门学科是将心理学的理论知识和实验技术应用于医学领域, 研究心理因素在人体健康以及疾病的发生、预防、诊断、治疗与护理中的作用的科学。由于交叉学科具有传统学科所不具备的优势, 医护心理学的发展速度非常快, 并且正在一个高起点上迅速地发展完善, 从事该门学科的人员也在不断壮大。该学科已成为医学与心理学的一个新的生长点。

医学是研究人的生命活动的本质、研究疾病的发生发展规律以及如何正确地诊断和防治疾病、保持健康和提高健康水平的科学。护理学是研究维护、增进、恢复人类健康的护理理论、知识、技能及其发展规律的一门综合性应用科学。心理学是研究心理现象及其规律的科学。医学、护理学与心理学之间的一个重要相同之处, 是它们都以人作为主要的研究与服务对象。从传统上看, 医学研究偏重于人的生理方面, 而心理学研究偏重于人的精神方面。然而, 人是一个整体, 人的这两个方面是相互联系、相互影响的。这一点是医学、护理学与心理学之间相互联系的重要基础。

第一节 医护心理学概述

在某种意义上, 医护心理学可以看成医学心理学和护理心理学的合称。而就医学心理学和护理心理学这两门学科的关系而言, 后者常常被视为前者的一门应用分支学科。因此, 本书主要从医学心理学这门学科的角度来进行探讨和论述。

一、医学心理学的概念及学科性质

医学心理学 (medical psychology) 是研究心理因素在人体健康和疾病及其相互转化过程中的作用及规律, 并利用心理学的理论和方法预防、诊断和治疗疾病的科学。

这个定义体现出医学心理学的几点基本含义: ① 它研究心理现象、健康和疾病三者之间的关系; ② 它是研究健康与疾病相互转化过程中心理因素的作用规律的科学; ③ 它研究各种各样的疾病, 而不单是心理疾病; ④ 它研究如何应用心理学理论知识和技术, 预防和控制心理危险因素对健康的影响; ⑤ 它研究如何利用心理保护因素促进和保护人体健康。

国家学科分类曾经把医学心理学作为基础医学的一门学科, 学科调整后, 医学心理学归



属于心理学中的应用心理学。严格地说,医学心理学应属于心理学的分支学科,但目前学术界也存在一些不同的看法。综合多数学者的观点,医学心理学的学科特点主要表现在以下几个方面。

(1) 交叉学科。医学和心理学有着密切的关系,医学心理学是医学和心理学发展到一定阶段必然相互结合的产物。医学心理学与基础医学、临床医学、预防医学和康复医学等有着密切的联系,还与人类学、社会学、生态学等学科密切相关,这充分说明它是一门涉及多学科知识的交叉学科。

(2) 基础学科。医学心理学揭示了人类行为的生物学和社会学基础、心理活动和生理活动的相互作用以及它们对健康和疾病的作用规律,寻求人类战胜疾病、保持健康的基本心理途径,为整个医学事业提出心身相关的辩证唯物主义观点和科学方法,是医学生的一门基础理论课程。

(3) 应用学科。医学心理学将心理行为科学的理论和技术应用于各种医疗实践领域,直接为防病治病、健康保健服务,成为生物医学防治手段的补充,这说明它是一门实践性很强的临床应用学科。目前我国各大医院已逐步开展的医学心理学咨询门诊,是重点解决人民群众日益增多的心身问题而专设的医学心理学应用场所。

知识链接

护理心理学的概念和研究对象

护理心理学(nursing psychology)是研究护理人员 and 护理对象的心理活动发生、发展及其变化规律的学科,是心理学和护理学相交叉而产生的一门应用学科。该学科的主要目的是研究如何运用心理学的理论、方法和技术,来解决护理实践中的心理问题。作为一门新兴的学科,护理心理学对提高护理质量,推动护理学的进步和发展起着重要的作用。^①

护理心理学的研究对象包括护理对象和护理人员两大部分。其中,护理对象包括患有各种疾病的患者、健康受到威胁的亚健康状态的人和健康人;护理人员主要指护士,护理心理学还要研究护士的心理特征的培养,良好职业素质的塑造和养成,护士的心理活动对护理对象的积极和消极影响,如何维护和促进护士的心身健康等。^②

二、医学心理学的相关学科

医学心理学是根据我国实际情况,综合吸收国外有关学科中的精华内容,经过重新组织而形成的一门学科或课程。与医学心理学相关的学科中,有的是它与其他学科的交叉学科,有的是它的分支学科,还有的是它的相似学科。为了便于大家了解,下面对医学心理学的相关学科做若干简要介绍。

① 曹枫林. 护理心理学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007: 1.

② 周郁秋. 心理学基础[M]. 北京: 高等教育出版社, 2009: 1-2.

(1) 临床心理学 (clinical psychology), 主要研究和直接解决心理学临床问题, 包括心理评估、心理诊断和心理治疗, 以及咨询、会谈等具体工作。一般将其看作医学心理学最大的临床分支学科。但从某些专著来看, 两者在内容上接近, 因而可看作相似学科。

(2) 健康心理学 (health psychology), 是把心理学的知识应用于预防医学, 研究维持身心健康的原则和措施, 以保持和促进身心健康, 从而达到预防疾病的目的的学科。一般地, 可将其看成医学心理学在预防医学中的分支。

(3) 心理生理学 (psychological physiology), 研究心理变化和行为活动如何影响生理活动及其产生机制的一门学科, 如研究“放松”训练或生物反馈对生理功能的影响。该学科的研究成果为心身中介机制提供了许多基本理论依据, 因而是医学心理学的重要基础分支。

(4) 心身医学 (psychosomatic medicine), 目前已泛化为心理生理医学 (psycho-physiological medicine), 是研究心身疾病的病因、发病机制、诊断、治疗和预防, 研究生物、心理和社会因素相互作用对人类健康和疾病影响的学科, 已成为医学心理学的一个重要分支学科。

(5) 变态心理学 (abnormal psychology), 也称病理心理学 (pathological psychology), 是研究异常心理活动与病态行为的发生、发展、变化的原因, 发病机制及演变规律的学科。由于异常心理是医学心理咨询、诊断、治疗等的服务内容, 且变态心理学的研究成果是医学心理学某些理论和证据的重要来源, 因而一般认为它是医学心理学的基础分支学科。

(6) 心理诊断学 (psychodiagnostics), 是应用心理测验和临床评估等手段, 对患者进行心理诊断的学科, 是医学心理学重要的应用分支学科。

(7) 心理治疗学 (psychotherapeutics), 是在心理学理论指导下, 应用多种技术治疗各种心理行为障碍的学科, 也是医学心理学重要的分支学科。

(8) 咨询心理学 (counseling psychology), 是研究心理咨询理论、咨询过程和咨询方法等的学科。它对正常人处理婚姻、家庭、教育、职业及生活习惯等方面的心理学问题进行帮助, 也对心身疾病、神经症和恢复期精神病人及其亲属就疾病的诊断、护理和康复问题进行指导, 也是医学心理学的重要应用分支学科。

(9) 神经心理学 (neuropsychology), 研究大脑与心理活动关系的学科, 如心理活动的大脑机制问题。它可分为实验神经心理学和临床神经心理学。神经心理学的研究成果为医学心理学提供了许多基础理论知识。

(10) 缺陷心理学 (defect psychology) 和康复心理学 (rehabilitation psychology), 前者是研究心理或生理缺陷者的心理学问题, 并通过指导和训练, 使其在心理上得到部分补偿; 后者研究解决伤残、慢性疾病患者和老年人存在的心理行为问题, 促使其适应工作、学习和社会生活, 从而降低其残疾程度。这两门学科关系密切和近似, 可看作医学心理学在康复医学中的分支学科。

三、医学心理学在现代医学中的地位

医学心理学是适应我国高等医学教育的发展需要而形成的新兴交叉学科。开设医学心理学课程的目的是通过医学心理学学习, 使医学生树立整体医学观, 掌握医学心理学的诊断和治疗方法, 学会应对困境的方法。因此, 医学心理学的产生和发展在现代医学中占据着重要的地位。



（一）促进医学模式转变的需要

所谓医学模式 (medical model), 指一定时期内人们对疾病和健康的总体认识, 也可以说是一种哲学观在医学上的反映, 并成为医学发展的指导思想。人类对健康需求的不断变化与提高, 迫使医学模式不断发展和完善, 终极目标是运用医学模式不断充实、发展、深化和完善医学理论与实践, 以满足人类对健康的追求。近现代的两种主要医学模式是生物医学模式和生物心理社会医学模式。

生物医学模式 (biological medical model) 指仅从生物学角度看待健康和疾病, 以及其相互转化关系, 基本上不考虑社会、心理行为因素对健康和疾病的影响。它源于 17 世纪, 沿用至今。生物医学模式认为: 健康就是各器官生理功能正常和生物细胞没有损伤; 疾病就是微生物侵入人体或组织细胞受到损伤产生病变, 可通过测定偏离正常的生物学变量加以诊断; 心、身是二元的。

生物医学模式的局限使人们逐步认识到, 它已不足以阐明人类健康和疾病的全部本质, 疾病的治疗也不能单凭药物或手术。人们对于健康的要求已不再停留在身体上无病的水平, 更追求心身的和谐完满状态。1977 年美国精神病学家、内科学教授恩格尔 (Engel G. L.) 在《科学》杂志上发表论文《需要一种新的医学模式——对生物医学的挑战》, 呼吁修改或摒弃生物医学模式, 并对生物心理社会医学模式做了深刻的分析和有力的说明。很快, 恩格尔的这一建议得到 WHO 的赞同。于是, 综合生物、心理、社会诸因素的新型医学模式——生物心理社会医学模式顺理成章地成为当代占主导地位的医学模式。

与传统的生物医学模式不同, 生物心理社会医学模式 (biopsychosocial medical model) 是一种系统论和整体观的医学模式, 它要求把人看成是一个多层次的、完整的连续体, 也就是在健康和疾病问题上, 要同时考虑生物的、心理的和行为的, 以及社会的各种因素的综合作用。生物心理社会医学模式是生物医学模式的发展, 医学心理学在这个发展过程中具有重要的促进作用。

医学心理学始终坚持用生物心理社会医学模式的观点来看待健康和疾病的关系, 坚持整体观和系统论的观点, 把人看成是一个与社会环境、自然环境相互作用的多层次的、完整的连续体。新的医学模式确立并日益占据支配地位, 就是要从生物医学模式向生物心理社会医学模式转变, 它要求人们从生物、心理及社会三个维度看待健康和疾病, 在确定病因、诊断、治疗和预防措施时都应考虑心理社会因素。所以, 医学心理学在医学和心理学之间架起了一座桥梁, 在生物医学模式向生物心理社会医学模式的转变过程中起着极为重要的促进作用。

知识链接

生物心理社会医学模式出现的时代动因^①

疾病谱和死亡顺位结构的变化。自 20 世纪 50 年代以来, 疾病构成比和死亡原因较 19 世纪以前发生了根本性变化, 与 20 世纪初比较, 随着生物因素引起的疾病如传染病的逐渐被控

^① 马存根. 医学心理学 (第 3 版) [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2009: 6-7.

制,目前人类疾病谱已发生了显著的变化:心脑血管疾病、恶性肿瘤及意外死亡等已取代传染病而成为人类的主要死亡原因,是发病率高、死亡率高、致残率高的主要疾病。研究表明,这些疾病的发生是生物、心理、社会等多种因素综合作用的结果,因此在治疗中只靠用药物、理疗、手术等手段已经不能满足临床的需要。

不良的生活方式成为影响人类健康的重要因素。据统计,在目前人类前十位死因中,吸烟、酗酒、药物滥用、过量饮食和肥胖、运动不足和对社会压力的不良反应等行为危险因子(behavioral risk factor)已成为主要的影响因素。而这些不良生活方式大多是心理社会因素直接或间接造成的。

社会因素对健康和疾病的作用增强。20世纪以来,工业化生产和都市化给自然环境带来了严重污染,社会发展和人类生存保障的矛盾日趋激化并受到全社会的普遍关注。WHO曾在总结各国卫生工作经验时指出:“当今世界已有的教训是,卫生部门不能再单枪匹马地开展卫生工作,卫生事业是全社会的事业,需要全社会的配合。”同时,社会环境的变化、科学技术更新的加速、就业择业困难、竞争愈演愈烈、生活节奏加快,给人们心理造成了很大压力,对其社会适应包括保持心理健康提出了更高的要求。

人们需求层次的提高。随着社会进步、经济发展和生活水平的提高,人们的需要已转向期望精神生活等方面的满足。除了躯体健康之外,人们要求提供改变有害健康行为和习惯的方法,得到保持心理平衡的指导,获得心理上的舒适和健全,以达到延年益寿和全面提高生活质量的目的。

人类认识水平的提高。人们意识到,对人的健康和疾病的认识仅停留在生物机器的水平上,已经远远不能满足时代发展的要求,人类需要一个多层次、多角度、深入系统地观察研究医学问题的方法,经过探索,人们对心理社会因素造成躯体疾病的中介机制有了较深入的了解和认识,心理活动的调节对维持心身健康的作用日益受到重视。

(二) 促进疾病预防战略转变的需要

全球疾病预防战略大体可以划分为三个发展阶段:第一阶段是环境卫生,即改善环境、阻断和消灭传染源,以预防传染性疾病的发生与流行;第二阶段是个人卫生,即通过计划免疫、妇婴保健及围产检查等来提高个体体质和预防疾病;第三阶段是行为卫生,即通过改变不良行为习惯和矫正不卫生的生活方式来达到预防疾病的目的。

从人类疾病谱和死亡谱的变化趋势来看,人类疾病过去以传染病为主,预防主要靠环境卫生、个人卫生;现在以慢性、非传染病为主,由心理、社会因素引发的疾病显著增加。即人类健康面临着由不良生活方式和不良行为习惯所导致的疾病的严重困扰,心理疾病的发病情况越来越严重。2008年,WHO指出,目前绝大多数国家预防疾病战略已转变到第三阶段。在新的阶段,预防疾病主要靠心理健康和心理卫生,改变不良生活方式、不良行为习惯为健康生活方式、健康行为习惯。对患者采取生物医学手段治疗的同时,还应采取必要的措施来改善患者的心理状态和社会环境。

(三) 临床医疗工作特点及建立新型医患关系的需要

研究表明,住院患者和门诊患者中约1/3的患者有心理行为问题需要诊断和治疗。一些有



躯体症状但经各种检查未能发现病灶的所谓功能性疾病的患者，其所患大多为心理或行为疾患，这就需要临床医师应用心理学知识和技能来减轻这些患者的痛苦。但在传统的医患关系中，医师在医疗活动中所关心的只是疾病本身，而很少考虑患者的主观期望与满意与否，不了解患者的心理，不重视心理、行为、社会因素对健康、疾病的影响，只对疾病病灶进行治疗，由此常导致医患关系不和谐。新的医学模式产生了医患关系的新模式，即“以患者为中心”的人性化的新型医患关系，它要求在治病过程中不仅要发挥医务工作者的积极性，也要发挥患者的积极性。新型医患关系模式还顺应生物心理社会医学模式转变的需要，体现了对患者的人文关怀，在医疗活动中医师和患者是“协作”关系，共同为患者健康负责。建立这种全新的、与新的医学模式相适应的医患关系新模式能更好地防治慢性病和处理好临床中的相关问题。

四、医学心理学的研究任务与基本观点

（一）医学心理学的研究任务

医学心理学的研究任务是将心理学和医学的基本理论结合起来运用于医学实践，改进防病治病的措施，提高医疗质量，促进人类心身健康。具体有以下四个方面。

（1）研究心理社会因素在各类疾病发生、发展和变化过程中的作用规律。

在人类的疾病谱中，疾病大体可以分为三类：一为躯体疾病，二为心身疾病，三为精神疾病。在第一类疾病中，心理社会因素虽然不是直接的原因，但在患病后不同的心理状态影响着疾病的进展，有的还产生明显的心理障碍。而在后两类疾病中，心理社会因素不仅是致病或诱发因素，而且可以表现在疾病的症状上。

（2）研究心理评估手段在疾病的诊断、治疗、护理与预防中的作用。

心理评估是医学心理学研究的重要内容，也是使医学心理学变得可操作的一项重要任务。要了解病人的心理状态和心理特征，搞清生物功能、心理功能和社会功能在病人身上的相互影响以及心理障碍的类型，明确心理治疗与护理的效果及预后，这些均离不开心理评估手段的应用。

（3）研究运用心理治疗的方法达到治病、防病与养生保健的目的。

心理治疗是医学心理学研究的核心与精华。随着医学心理学的发展，逐步建立一套影响或改变患者的认知活动、情绪及行为障碍的方法，并且作为一门独立和专门的技术应用于临床各科工作中。借以调整个体与环境之间的平衡，从而达到不但可以治病，而且可以防病与养生保健的目的。

（4）研究患者心理活动的特点以及心理护理的方法的运用。

研究患者在被护理过程中的心理特点，才能实施最佳的心理护理。恰当而又熟练的沟通技术可以很快使护患之间关系融洽；巧妙的积极的暗示可使患者身体和心情进入积极状态；热情的鼓励可以鼓舞患者战胜疾病的信心和斗志。这种心理护理不仅是一门复杂的技术，更是一门艺术。

(二) 医学心理学的基本观点

1948年,WHO成立时,在其宪章中开宗名义地指出:“健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会适应方面的完好状态或完全安宁。”1990年,WHO明确指出:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”由此可知,健康是生理健康与心理健康的统一,二者相互联系,密不可分。

与健康相反的是疾病,健康和疾病不是两个对立的观念,而是一个连续体的两极,在一定条件下可以相互转化。医学心理学对于健康和疾病的基本观点有:

(1) 人是一个完整系统的观点。

正常人体是一个完整的大系统,在神经—内分泌—免疫系统的协调下,全身的各系统、器官、组织、细胞、生物大分子、基因等在有序、协调地运转,维持着生命活动的正常进行。在病理情况下,一个器官的病变必然会影响到其他器官或系统,甚至会影响到全身。因此,在临床诊断和治疗中,只注意病变的器官或系统,忽视与其他器官或系统联系的思维方式,不但在理论上是错误的,而且在实践上也会延误患者的治疗,难以取得满意的效果。

(2) 心身统一的观点。

一个完整的个体应包括心、身两个方面,两者是互相联系、互相作用的。心理活动通过心身中介机制影响生理功能,反过来,生理活动也影响心理功能,因此在考虑个体的健康和疾病时,应同时注意心身两方面的影响。

(3) 社会对个体影响的观点。

一个完整的个体不仅是生物学意义上的人,而且也是一个社会学意义上的人;不仅要受周围自然环境的影响,而且要受特定的社会环境如人际关系等的影响。因此,在研究个体的健康和疾病时,不仅要注意其所处的自然环境,还要注意其所处的社会环境,如文化背景、教育修养、经济状况、职业及社会地位、家庭关系等多种因素的影响。

(4) 认知和自我评价作用的观点。

社会因素能否影响健康或导致疾病,不仅取决于社会因素的性质和意义,更主要的是取决于个体对外界刺激怎样认知和评价,即社会因素是通过心理中介机制来影响健康和疾病的。

(5) 主动适应和调节的观点。

人作为一个整体,要对社会自然外环境以及机体内环境随时主动地适应和进行自我调节,保持与外界的动态平衡,以促进健康、抵御疾病。在这一过程中,人不能总是被动的,而是通过一些主动的活动作出适应性努力,或改变社会环境和自然环境,或调整自己的认知以适应变化了的环境。

知识链接

健康的四大基石^①

健康教育专家洪昭光教授曾提出健康四大基石,也就是做到下面的十六个字:

^① 涂旭东. 医学心理学[M]. 西安: 第四军医大学出版社, 2010: 77-78.



(1) 合理膳食。一日三餐所提供的营养必须满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。

(2) 适量运动。生命需要运动，运动不必在乎其形式，重要的是量力而行，循序渐进，持之以恒，终身相伴。

(3) 戒烟限酒。烟草中的有害成分严重危害人的健康并使人成瘾，应当逐渐减少至彻底戒掉；酒是一把双刃剑，适量饮酒有益于健康，过量饮酒则是健康的杀手。

(4) 心理平衡。一是要做到“三个快乐”：一心助人快乐、事事知足常乐、常常自得其乐。二是要做到“三个正确”：正确对待自己、他人和社会。三是要做到“三个既要”：既要尽心尽意奉献社会，又要尽情品味美好人生；既要在事业上有颗进取心，又要在生活中有颗平常心；既要精益求精于本职工作，又要有多姿多彩的业余生活。

第二节 医学心理学的发展简史

从科学发展的历史看，心理学是科学发展到一定阶段才出现的一门学科；而医学心理学的发展，就是心理学与医学结合并逐步形成一个独立分支的历史。

一、医学心理学产生的历史背景

“心理”一词来源于一位古希腊女神普赛克 (Psyche) 的名字，她是灵魂的化身。西方心理学思想有着悠久的历史。亚里士多德 (Aristotle, 公元前 384—公元前 322) 是古希腊心理学思想的集大成者，他的著作《论灵魂》是历史上第一部论述各种心理现象的著作。

17 世纪至 19 世纪中叶，西欧的心理学还未形成一门独立的学科，仍属哲学范畴。近代哲学主要有两条思想线索：法国 17 世纪的唯理论和英国 17—18 世纪的经验论。

唯理论 (rationalism) 的代表是 17 世纪法国著名哲学家、杰出的自然科学家笛卡儿 (Descartes R., 1596—1650)。笛卡儿只相信理性的真实性，认为只有理性才是真理的唯一尺度，后人称他的哲学为唯理论哲学。在身心关系的问题上，笛卡儿承认身体与灵魂有密切的联系，但却把统一的心理现象分成了两个方面，其中一方面依赖于身体组织，另一方面独立于身体组织之外，因此陷入了“二元论”。笛卡儿关于身心关系的思想推动了动物和人体解剖学和生理学的研究，对现代心理学的诞生有直接的影响。

经验论 (empiricism) 起源于英国哲学家霍布斯 (Hobbes T., 1588—1679) 和洛克 (Locke J., 1632—1704)。前者被认为是经验论的先驱，后者被认为是经验论的奠基人。洛克反对笛卡儿的“天赋观念”说，认为人的心灵最初像一张白纸，没有任何观念，一切知识和观念都是后天从经验中获得的。经验有内部和外部之分，外部经验叫感觉，内部经验叫反省。洛克的思想同样具有明显的矛盾，摇摆唯物主义与唯心主义之间。英国哲学家贝克莱 (Berkeley G., 1684—1753) 继承和发展了洛克思想的唯心主义方面，他有一句名言——存在就是被感知。经验主义到了

19 世纪,形成了联想主义的思潮,对现代学习、记忆和思维理论都产生了深远影响。20 世纪 80 年代中期产生的新连接主义也和早期的经验主义和联想主义有着密切联系。

1879 年,德国著名心理学家冯特在莱比锡大学创建了第一个心理学实验室,开始对心理现象进行系统的实验研究。在心理学史上,人们把这个实验室的建立看成是心理学真正脱离哲学而成为一门独立学科的标志。

知识链接

冯 特

冯特 (Wilhelm Wundt, 1832—1920), 德国心理学家、哲学家, 现代实验心理学的著名创始人之一。冯特出生在德国巴登的一位牧师家庭里, 早年习医。1856 年在海德堡大学获博士学位。1857—1874 年在该校任教, 曾开设生理心理学课程, 并出版《生理学原理》。1875 年改任莱比锡大学哲学教授。1879 年创立了世界上第一个心理学实验室。冯特是构造主义心理学的奠基人。他主张心理学研究直接经验。心理学的研究方法只能是实验性的自我观察或内省。冯特用这种方法研究了感觉、知觉、注意、联想等过程, 提出了统觉学说。还根据内省观察提出了情感三维说。他还主张用民族心理学的方法研究高级心理现象, 这对社会心理学的产生和发展有重要影响。冯特的哲学思想是混乱的, 在身心关系的问题上, 他主张精神和肉体是彼此独立的序列和过程, 因而陷入了二元论。他一生的著作很多, 代表作有《生理学原理》、《民族心理学》、《对感官知觉学说的贡献》、《心理学大纲》等。^①

二、医学心理学的兴起与发展

医学心理学的诞生, 可追溯到 1852 年洛采 (Lotze B.H.) 出版《医学心理学》一书, 书中提出了心理现象与健康 and 疾病的关系。1896 年, 冯特的学生, 美国的韦特默 (Witmer L.) 在宾夕法尼亚大学建立了第一个临床心理诊所, 首次提出了临床心理学概念。二者成为医学心理学逐步发展壮大阶段的两个重要标志。医学心理学的发展, 大致可以分为三个阶段。

(一) 第一阶段 (大约从 19 世纪 80 年代到 20 世纪 20 年代)

这期间发生的重大医学心理学事件有: 1883 年, 韦特默建立了第一个研究儿童心理学的实验室, 1887 年创办了美国的《临床心理学》杂志。1890 年, 美国的卡特尔 (Cattell J.M., 1860—1944) 首先提出了“心理测验”这一术语, 此后的几十年临床心理学家的主要工作是从事心理测验。1908 年, 耶鲁大学商科的大学生比尔斯 (Perris C. W.) 出版了《一颗失而复得的心》(A mind that found itself) 一书, 开创了心理卫生运动的先河, 同年在美国出现了世界上第一个心理卫生协会。1909 年, 为庆祝克拉克大学 20 周年校庆, 师从于冯特的霍尔 (Howle

^① 陈元晖. 教育与心理词典[M]. 福州: 福建教育出版社, 1988.



W.)邀请奥地利的弗洛伊德(Freud S., 1856—1939)到美国讲学,精神分析的方法首次被介绍到美国;当年,芝加哥成立了第一个儿童行为指导诊疗所。

19世纪末20世纪初,还出现了一些与医学心理学的发展关系密切的研究成果。例如,奥地利精神科医生弗洛伊德提出心理冲突与某些疾病(特别是精神疾患)的发生有关,并创立了精神分析治疗法。另有一些心理学家如坎农(Connon W.B.)、巴甫洛夫(Pavlov I., 1849—1936)和塞里(Selye H.)等开始研究情绪的心理生理学问题、皮层内脏相关和心理应激机制等。这些研究为探讨心身相关疾病的防治和治疗精神疾患提供了有力的帮助。

(二) 第二阶段(从20世纪20年代到20世纪50年代)

20世纪20年代初期,美国心理学家华生(Watson J.B., 1878—1958)创立的行为主义学派通过对外显行为的实验研究,促成了以后许多关于外部惩罚和奖励对人类行为影响的重要发现,成为行为治疗的重要理论依据。20世纪30年代,美国成立的心身医学会和学会创办的《心身医学》杂志,为医学心理学的发展做出了积极的贡献。在第二次世界大战期间,由于战时需要,美国军队招收了200多名学习过心理学或精神病学的军官,经过专门训练后,成为军队中的临床心理学工作者,并开展了大量的心理测验、心理咨询、心理治疗与心理康复等工作。第二次世界大战后,临床心理学的工作得到了较快发展,临床心理学家开始走向职业化道路,临床心理学在某些国家已经达到家喻户晓的程度。此间,医学心理学的实际应用得到了长足发展。

(三) 第三阶段(从20世纪50年代至今)

20世纪50年代以来,医学心理学有了显著的进步。许多新的研究成果与社会需求紧密结合。其中,精神卫生学说的创立和发展,是这时期影响较大的一个理论代表。该学说的创始人梅耶(Meyer A., 1866—1950)认为,人是精神和躯体的统一,具有完整人格,人的思想和行为都属于这一完整人格对外界环境变化的反应,反应的形式决定于遗传因素和功能状态、自身体验和所处的特殊境遇,以及由此形成的人格。梅耶提出预防心理疾患发生、研究心理卫生和优化社会环境。这一学说对当时西方心理卫生运动起到了积极推动作用。1976年,在美国耶鲁大学举行的一次由著名行为心理学家和生物医学家共同参加的行为医学会议上,首次提出了行为医学的概念。1977年,美国成立了“行为医学研究组”。1978年,发行了《行为医学》杂志,同年,健康心理学成为医学心理学一个新分支。

近年来,随着学科建设的不断发展,从事医学心理学研究的专业机构越来越多,专业分工越来越细。各项基础研究取得了很大进展,并形成许多既独立而又相互联系的理论体系,共同推动医学心理学向纵深发展。在应用方面,世界上不少国家的综合性医院都拥有数量颇多的临床心理学家。医学心理学的发展为人类健康做出了重要贡献。

三、中国心理学的发展历程

中国是一个有五千年文明历史的国家。但是,由于历史环境和东西方文化的差异,不同