



高职高专护理专业工学结合规划教材

临床心理护理

主 编 李胜琴
副主编 吴一玲 陈香娟

CLINICAL
NURSING OF
PSYCHOLOGY



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社



高职高专护理专业工学结合规划教材

临床心理护理

主 编 李胜琴
副主编 吴一玲 陈香娟

编 者 (按姓氏笔画为序):

李胜琴 (衢州职业技术学院)
吴一玲 (金华职业技术学院)
邵亚莉 (衢州市衢江区人民医院)
陈香娟 (河南南阳医学高等专科学校)
邵翠萍 (衢州市第三医院)
余 静 (衢州市柯城区人民医院)
郑尚善 (金华职业技术学院)
饶和平 (衢州职业技术学院)

图书在版编目(CIP)数据

临床心理护理/李胜琴主编. —杭州:浙江大学出版社,
2014.5

ISBN 978-7-308-13092-9

I. ①临… II. ①李… III. ①护理学—医学心理学—
高等职业教育—教材 IV. ①R471

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 074089 号

临床心理护理

李胜琴 主编

丛书策划

孙秀丽

责任编辑

封面设计 俞亚彤

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 富阳市育才印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 11.75

字 数 279 千

版 印 次 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-13092-9

定 价 29.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式:0571-88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

前言

INTRODUCTION

内容简介

《临床心理护理》是一本适合高职高专护理专业、助产专业使用的工学结合、校企合作开发教材。主要内容有心理护理基础知识(包括心理过程、人格、心理健康、心理应激等),临床心理护理技能(包括临床心理评估和临床心理护理方法),临床不同类型患者心理护理(重点介绍 10 类典型患者心理特征与心理护理,如癌症患者、手术治疗患者、急危重患者、门诊患者、传染病患者等,同时也介绍异常心理患者人群的心理特征与心理护理,如情感性精神障碍患者),附录(详细解读常用各种心理量表的科学使用)。书中还增设了心理健康小贴士、知识链接、临床实例分析供大家自主学习。

主编 李强军

2013 年 12 月

前言

《临床心理护理》编写依据《教育部关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》(教高[2006]16号)和《关于“十二五”期间全面提高高等职业教育教学质量的实施意见》(浙教高教[2011]169号)指出的要加大课程建设与改革的力度,增强学生的职业能力,与行业企业共同开发工学结合教材的文件精神,在对各有关高校及医疗卫生单位广泛调研的基础上,结合护士执业岗位及国家执业护士考试大纲[2013年版(试行)]要求,与医疗机构护理专家共同研究,确定课程定位、课程目标及课程具体内容后进行编写的。

教材编写体现先进性、科学性、启发性和实用性,并有创新。教材共分四大部分:第一部分(基础知识篇),简化理论基础,重点突出心理过程和心理应激等内容。第二部分(护理心理技能篇),突出临床护理实用的心理评估与心理护理方法。第三部分(临床不同类型心理护理篇),重点介绍10类典型患者心理特征与心理护理,如癌症患者、手术治疗患者、急危重症患者等。同时,接轨护士执业岗位需要,编入了异常心理患者人群的心理特征与心理护理内容,如情感性精神障碍患者等。护士作为临床心理护理的执行人,第四部分介绍了护士身心健康的内容。为增强高职护理教育的适用性,减少与护理专业其他教材的内容重复,去除了护理人员的职业角色内容。第三部分的编写模式以临床真实病例导入,引出该类型患者的心理问题,提出心理护理措施,进行心理护理评价,接轨护士工作过程,充分体现工学结合。最后的附录,详细介绍了常用各种心理量表的科学使用等内容。

本教材为衢州职业技术学院校企合作开发课程《护理心理》(XQKC201206)建设成果。是一本工学结合、校企合作开发教材,适用于全国高职高专护理专业、助产专业教学使用,也可用作基层医疗卫生单位一线护理人员的继续教育培训教材。

《临床心理护理》为护理专业职业能力拓展课程。为拓展学生知识,强化学习效果,在编写内容中增设了心理健康小贴士、知识链接、临床实例分析,学生可以在课堂后自主学习,丰富心理护理知识。

由于编者能力和水平所限,教材中可能有错误之处,敬请广大读者和同行不吝赐教和批评指正。

主编 李胜琴

2013年12月

目 录

第一章 绪 论 1

- 第一节 临床心理护理概述 / 1
- 第二节 临床心理护理的发展历史与前景 / 2
- 第三节 心理学知识在现代护理中的作用 / 4

第二章 心理过程 7

- 第一节 认知过程 / 7
- 第二节 情绪与情感过程 / 18
- 第三节 意志过程 / 22

第三章 人 格 25

- 第一节 人格概述 / 25
- 第二节 需要和动机 / 27
- 第三节 能力 / 30
- 第四节 气质 / 31
- 第五节 性格 / 33

第四章 心理健康 37

- 第一节 心理健康 / 37
- 第二节 不同年龄阶段的心理健康 / 41

第五章 心理应激 52

- 第一节 概述 / 52
- 第二节 心理应激的过程 / 53
- 第三节 心理应激与健康 / 61

第六章 临床心理评估——68

第一节 心理评估 / 68

第二节 心理测验 / 70

第七章 临床心理护理方法——81

第一节 概述 / 81

第二节 支持性心理治疗 / 84

第三节 精神分析治疗 / 85

第四节 行为疗法 / 88

第五节 认知疗法 / 91

第八章 躯体疾病患者的心理特征与心理护理——96

第一节 门诊患者的心理特征与心理护理 / 96

第二节 急、危、重症患者的心理特征与心理护理 / 99

第三节 儿童患者的心理特征与心理护理 / 103

第四节 慢性病患者的心理特征与心理护理 / 108

第五节 传染病患者的心理特征与心理护理 / 112

第六节 手术治疗患者的心理特征与心理护理 / 116

第七节 药物治疗患者的心理特征与心理护理 / 120

第八节 器官移植患者的心理特征与心理护理 / 124

第九节 癌症患者的心理特征与心理护理 / 128

第十节 意外创伤患者的心理特征与心理护理 / 133

第九章 异常心理患者的心理特征与心理护理——136

第一节 精神分裂症患者的心理特征与心理护理 / 136

第二节 情感性精神障碍患者的心理特征与心理护理 / 143

第三节 神经症、癯症患者的心理特征与心理护理 / 150

第十章 护士职业心身健康——160

- 附录一 症状自评量表(SCL-90) / 166
- 附录二 焦虑自评量表(SAS) / 169
- 附录三 抑郁自评量表(SDS) / 170
- 附录四 A 型行为类型问卷 / 171
- 附录五 护士用住院患者观察量表(NOSIE) / 174
- 附录六 患者心理护理评估表(范例) / 175
- 附录七 焦虑的标准护理计划(范例) / 176

第一节 临床心理护理概述

一、概念

自世界医学模式转变以来,人们认识到,疾病的发生和发展不仅与生物学因素有关,而且与社会、心理因素密切相关。心理因素在疾病的发生、发展和转归中起着重要的作用。心理护理是护理工作的重要组成部分,是帮助患者克服心理障碍,促进身心康复的重要手段。

心理护理是指护理人员运用心理学理论和技术,帮助患者认识、理解、接受和改变不良心理状态,提高心理承受能力,促进身心康复的过程。

心理护理的对象是患有心理障碍或心理问题的患者。心理障碍是指个体在心理、情绪、行为等方面出现的异常状态,如焦虑、抑郁、强迫、恐惧等。心理问题是指个体在心理、情绪、行为等方面出现的困扰或不适,如生活压力、人际关系、职业倦怠等。

心理护理的目标是帮助患者达到心理平衡,提高心理承受能力,促进身心康复。心理护理的内容包括心理评估、心理支持、心理疏导、心理训练等。

二、心理护理与护理工作的关系

心理护理是护理工作的重要组成部分,是护理工作向高层次发展的必然要求。心理护理与护理工作密切相关,相互促进,共同发展。心理护理可以促进护理工作质量的提高,护理工作可以促进心理护理的开展。

第一章 绪 论

学习目标

1. 掌握心理学、护理心理学的概念及护理心理学的研究对象。
2. 熟悉护理心理学的任务、心理学知识在现代护理中的应用。
3. 了解现代心理学的诞生与发展、国内外护理心理学的发展概况。

护理人员在临床护理实践过程中,发现患者的心理健康问题越来越多。例如,不同年龄阶段的患者为何会有不同的心理反应,患同一疾病的患者其心理反应为何不同,静脉注射一针见血而患者却不满意,患者疾病痊愈后为何难以回归家庭与社会,等等。这些问题明确告诉我们,现代护士仅有高超的技术是远远不够的,还需要学习心理护理的理论知识与技能,并能切实可行地应用于临床实践。

第一节 临床心理护理概述

一、概念

自然界最复杂、最奇妙的是人的心理现象。人用感官去感受五彩缤纷的世界,用智慧去探索自然和社会的各种奥秘,用知识去认识世界、改造世界,这一切和人的心理都是分不开的。

1. 心理学(psychology) 是研究个体心理现象发生发展规律的科学。它既研究不可直接观察到的内部心理过程,也研究可以观察到的外显行为。

2. 护理心理学 是护理学与心理学相结合的交叉学科,它是以研究护理领域中个体心理活动发生、发展及其变化规律为研究对象的学科。其中“个体”包括护士、患者及亚健康状态人群。

3. 临床心理护理 是在护理心理学的理论与技能指导下,在维护护士心身健康的基础上,重点研究解决患者心理问题的科学。

二、心理学与护理学的关系

护理先驱佛罗伦斯·南丁格尔(Florence Nightingale, 1820—1910)早在 100 多年前就已经认识到要从生物和心理两方面去护理患者,她认为:“护理工作的对象,不是冷冰冰的石

块、木头和纸片,而是有热血和生命的人类。”她在对伤员进行救护的同时,还无微不至地关怀、爱护伤员,使他们在心理上得到极大安慰,死亡率大大降低,为此她获得了英国女王颁发的奖章。现代整体护理进一步发展和完善了南丁格尔精神,强调护理工作的对象是有生命的、社会的人,护理工作是护士与患者及家属,人与人之间沟通的过程,护士将心理学的知识与技能应用于护理工作中,帮助患者挖掘自身潜能,适应和应对机体内环境变化,保持身心健康。

三、研究对象

护理心理学的研究对象包括护理对象和护士。护理对象包括患者、亚健康状态的人和健康人。

对患者的心理研究主要包括疾病对患者心理的影响和心理因素对健康的作用,以及心理因素和生理之间的相互作用;研究患者普遍的心理反应和不同年龄、不同疾病阶段的心理特点;研究一般病症和特殊病症的心理特点和心理护理的方法。

对亚健康状态人的心理研究主要是个体在健康状况受到潜在因素威胁时的心身反应。潜在因素主要有社会文化因素、情绪因素、人格因素、不良行为方式等。

对健康人的心理研究,重点在正常人的心理活动规律、健康的行为方式和应激的应对方式等对健康的维护和促进作用。

护士心理主要研究在特定职业环境条件下,护士心理特征的培养,良好职业素质的塑造和养成,护士的心理活动对护理对象积极和消极的影响,如何维护和促进护理人员的心身健康。

四、基本任务

1. 研究并提供临床心理护理的科学方法和规范模式 应用心理学的理论与方法,为临床护理提供规范化、操作性强的心理护理模式,有效解决护理工作中存在的各种心理问题。

2. 研究患者心理特征影响健康和疾病的作用机制 在科学理论体系指导下,采用心理学的研究方法,探索人与环境的密切联系、心身互为影响的机制。研究不同年龄阶段、不同科室、特殊疾病患者的心理活动规律。

3. 研究并解决护理过程中的人际关系问题 研究并提供给临床护理人员主导护患关系的技巧和方法,研究并提供有益于护理职业心理素质培养的人际氛围。

4. 研究并提供护理人才培养的心理学指导与咨询 将心理学研究成果提供给教育及医疗卫生主管部门,培养高素质的护理人才;研究选拔护士人才的心理学标准;探索促进护士职业心理素质优化的有效对策;为护士提供维护身心健康心理咨询。

(李胜琴)

第二节 临床心理护理的发展历史与前景

护理心理学是一门年轻的学科,至今仅 100 多年历史。1860 年南丁格尔在英国圣托马

斯医院创办了世界上第一所护士学校,为护理教育和现代护理的发展奠定了基础。护理心理学的历史虽然短暂,而心理护理的思想观念却已有数千年的历史。

一、护理心理学的萌芽

追溯到公元前460年,“西医之父”希波克拉底创建的“体液学说”,主张划分人的气质类型,认为医治疾病应考虑患者的个性特征因素,护理应根据患者个性特征进行。还提出“护理重于医疗,其主要在于帮助人们洗净灵魂……最高理想是爱和信心”。强调对患者身心护理的重要性。我国最早的经典医学论著《黄帝内经》也特别强调影响人的社会心理因素,提出喜怒惊忧恐皆可损伤人体,“精神内伤,身必败之”等身心交互的疾病诊治观。

19世纪中叶,护理先驱南丁格尔以其独到见解创建了全新护理概念,她认为:个体由于社会职业、地位、民族、信仰、生活习惯、文化程度等不同,所患疾病与病情也不同,要使千差万别的人都达到治疗或康复所需的最佳身心状态,是一项最精细的艺术。南丁格尔提出,护士必须“区分护理患者与护理疾病之间的差别,着眼于整体的人”。南丁格尔认为,护士作为专门人才,应是人类健康使者,应具备心理学知识,满足患者的需求。南丁格尔的这些观念使她成为心理护理的创始人。

继南丁格尔之后,奥利维亚、克伦特尔、约翰逊、威德鲍尔等学者先后提出,护理要“加强健康教育,包括患者及其环境、家庭、社会的保健”,护理是给需要的人们“提供解除压力的技术,使其恢复原有的自我平衡”,护理就是“帮助”等新论点,促使护理学领域的帮助患者提高心理素质的健康教育显著增加,护理心理学的理论和实践也随之更加丰富。

二、护理心理学的发展

人类疾病谱、死亡谱的重大变化及现代医学模式的转变,导致护理领域的深刻变革。

(一)将护理心理学课程列入我国护理教育的课程体系

从20世纪80年代初开始,先后在大专、本科、中专等专业教学中展开,短短几年就从浅显的知识性讲座过渡到系统的专业必修主干课程。20世纪末我国广泛兴起的继续医学教育,也促使护理心理学进一步拓展其教学受众。此前许多未接受过系统培训的临床一线护士,通过各种途径学习、掌握了护理心理学的新理论与新技术,并将其应用于临床专业实践。

(二)专用教材质量明显提升

我国“九五”国家级重点教材建设将《护理心理学》列入“普通高等教育国家级规划教材”,指明了《护理心理学》的教材建设目标。近年来,教材质量显著提升。上海科学技术出版社2005年版,已突破传统教材结构,融入学术研究的新成果、新概念。

(三)建立护理心理学学术团体,科研实践活动不断深入

1995年,中国心理卫生协会成立了护理心理学专业委员会。多年来,广大护士开展心理护理科研的积极性明显增高。从1980年第一届医学心理学学术年会参与交流的护理心理学论文2~3篇,之后论文数量连年成倍递增,国内各专业学术期刊及学术会议汇编录用的护理心理学论文已逾万篇。近年来,随着我国护理学研究生培养规模的不断扩大,研究生学位论文中涉及护士、患者心理研究的占本学科学位论文总数的近半。论文质量较前明显提高,所涉及研究内容更加丰富,前瞻性论文的比重不断增加。

(四)临床心理护理突出个性化

随着护理心理学理论与实践研究的不断深入,临床护理工作深切感受到不同个性的患者对疾病的认知水平、应对方式、承受能力不同,社会支持不同,心理活动规律也有极大差异。护士在掌握了一般心理活动规律的基础上,根据患者的个性心理特征,在疾病的不同时期有针对性地实施心理干预,在临床心理护理中具有重要意义。

三、护理心理学的发展前景

(一)护理心理学的发展支撑人类健康事业

现代社会的高速发展,突出了心理压力对人们健康的困扰,如精神疾病、心理压力等所致社会生活事件增多,与社会心理因素密切相关的心脑血管疾病、肿瘤等发病率大大增高且发病年龄显著提前;社会发展和生活节奏等任何变化,都可对个体身心健康造成直接威胁,均需要卫生保健事业的提前干预。护理心理学的理论研究与实践探索,都应充分体现其对人类健康事业的不可或缺的支撑作用,既突出专业特色,又与其他学科协同合作,更多地为维护人类身心健康提供服务。

(二)护理心理学紧扣现代护理学而发展

作为现代护理学的支柱学科之一,护理心理学必须了解、紧随现代护理学发展的五大趋势:

1. 学科地位更巩固 现代护理学乃是现代科学体系中一门综合自然科学和社会科学知识,独立地服务于人类健康的应用科学。

2. 实践范围更扩展 护理实践领域不断扩大,将扩展至有人生存的每个角落,根据人群需要开设不同类型、性质的医院。

3. 工作对象更广泛 护理范畴从患者群扩展到健康人群、从疾病过程扩展到疾病预防、从个体健康扩展到群体健康等。

4. 工作方法更规范 以护理程序为核心的整体护理模式,将更加科学、系统、规范护理工作的基本方法,建立健全护士法规,明确护士的资格和职责、工作范围、标准等。

5. 职业职能更突出 护理专业将为满足人类健康需求发挥更独特、更重要的社会职能,使每个护士展现“健康守护神”的职业魅力,使全社会认同“护理是与医疗共同服务于人类健康的独立专业”的观念。

(李胜琴)

第三节 心理学知识在现代护理中的作用

护理学从以疾病为中心发展到现代护理学以人的健康为中心,与心理学之间的关系越来越密切。我国护士的工作领域主要是在医院,以照顾患者和技术性操作为主要任务,为危重患者提供高质量、高技术的护理。随着医学模式的转变以及护理专业的发展,护理人员将成为初级卫生保健和健康教育的主要力量,是医生和其他保健人员的平等合作者。这就要求护理人员需要具备及时发现护理对象的心身变化,为患者提供心理支持,为患者及家属提

供健康教育,并与之有效沟通的专业能力。

一、适应医学模式的转变

在生物医学模式时代,医务人员将注意力局限于疾病本身,没有把患者看成是有血有肉、有思想有感情、容易受周围环境影响的社会化的人,忽略了由此引起的各种心理变化,也没有注意由此产生的患者及其亲属生活质量方面的改变。随着物质文明的发展,人们对这种忽略人性的“工匠化”对待越来越不满意。在“生物—心理—社会”新的医学模式的影响下,护理也从单纯的疾病护理转变为整体人的护理,即把人视为有心理活动和社会属性的生物机体来实施的护理。在护理服务时要提供生理、心理、社会、精神、文化等方面的全面帮助和照顾。

二、改善护患关系

护患关系是临床护理的核心问题,也是各种护理活动的基础。由于高新技术和新设备在临床上的广泛应用,护患之间的交流被冰冷的机器所阻隔,护患关系日趋物化,严重制约了护患之间的交流。而将市场经济引入医院,片面追求经济效益,也损害了护患关系。因此社会和护理专家一再呼吁在医院硬件和软件建设中要倾注更多的人文关怀,加强双方的人际交往和医疗互动,改善护患关系。

三、评估和干预心理问题

北美护理诊断协会每两年召开一次会议,不断地对现有的护理诊断进行增补和修订。至2000年第14次会议,已修订、审定通过了155项护理诊断。从分类的情况看,有三分之一的护理诊断属于心理社会方面的范畴。心理问题和心理障碍已经成为现代护理的主要对象。在患者心理问题的估计和诊断中,心理评估的访谈技术、心理测验和评定量表等都是不可缺少的定量和定性技术。心理咨询和各种心理治疗技术是心理干预和健康教育中经常应用的有效措施。因此,临床心理护理技术为心理护理实践提供了有效的技术支持。

四、促进健康教育

据分析,目前在人类死亡的前10种病因中,约有半数直接或间接与个人不良行为习惯、不健康的生活方式有关,如吸烟、酗酒、药物滥用、过量饮食与肥胖、缺乏运动和压力等。掌握护理心理学知识能够促进健康教育,教会人们通过改变不良行为方式、有效调节情绪来预防疾病,真正实施以人的健康为中心的护理。

五、改善和提高整体护理工作的质量

心理护理是整体护理的核心。临床实践证明,个体的心理状态对其自身健康具有直接而决定性的影响。护理人员可通过对患者进行心理支持、心理咨询及心理健康教育等措施实现对患者的整体护理。通过学习心理学知识帮助护理人员理解患者的特殊行为方式;通过护患沟通获得患者准确信息,提高干预效果;通过掌握不同年龄、性别和患不同疾病患者的心理特征有助于制订适当的护理计划,取得事半功倍的效果,从而提高整体护理水平。

心理护理小贴士

据日本学者调查,护士认为,最受欢迎的护士应该是“熟练掌握护理技术的人,是技术高超的人”。而患者及其家属认为,好护士应是“善良、亲切、能认真倾听,并面带微笑”。护患双方在护理认识上的差异,可能影响护士的护理质量,是护患关系紧张的重要原因之一。



同步学习

1. 护理心理学的研究对象不包括 ()
 - A. 患者
 - B. 亚健康状态的人
 - C. 护士
 - D. 社会工作者
2. 护理心理学的主要研究任务是 ()
 - A. 研究心理行为的物理学基础
 - B. 研究心理行为的化学基础
 - C. 研究心理行为的生物学和社会学基础
 - D. 研究心理行为的人类学基础
3. 护理心理学研究各种疾病患者的 ()
 - A. 心理行为变化的一般规律
 - B. 特殊的心理行为表现
 - C. 各种疾病的临床表现
 - D. 一般规律和特殊的心理行为表现
4. 现代护理观主要体现在 ()
 - A. 从疾病护理转变为心身整体护理
 - B. 护理与实践拓展到心理、行为、社会
 - C. 护理对象从个体到群体
 - D. 以上都是

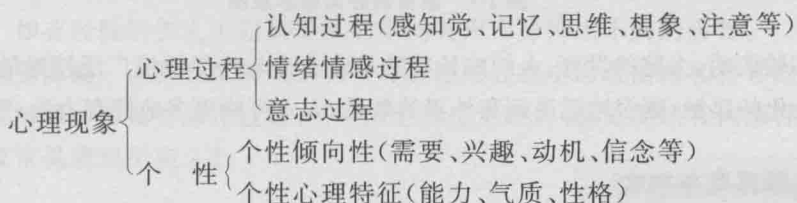
(李胜琴)

第二章 心理过程

学习目标

1. 掌握感觉、知觉、记忆、遗忘、注意、思维、想象、情绪、意志的概念,知觉的基本特征,记忆和遗忘的规律,情绪对健康的影响。
2. 熟悉记忆的基本过程、思维的基本过程,良好的意志品质及其培养途径。
3. 了解注意品质、思维品质、情绪理论。

心理学是研究心理现象发生发展规律的学科。心理现象主要包括两个方面:其一是研究人的心理过程,包括认知过程、情绪情感过程和意志过程;其二是研究人与人之间心理上的差异,即个性或人格。心理过程与个性是人的心理活动不可分割的两个方面,每个人的心理过程都带有自己的个性特点,而每个人的个性又都表现在认知、情感和意志的心理过程中。心理现象的内容如下:



心理过程就是人对客观事物认识了解的过程,是人在认识客观事物的过程中表现出来的心理活动。

第一节 认知过程

认知过程是人们获取知识或应用知识的过程,也是人最基本的心理过程。它包括感觉和知觉、记忆、思维和想象、注意等心理活动。通过认知活动人类可以认识客观事物规律,并指导护理人员创造性地改造环境,发展自我。

一、感觉与知觉

(一)感觉

1. 感觉的概念 感觉(sensation)是人脑对当前直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。事物的个别属性分别直接作用于某一感觉器官就会产生相应的感觉。如人周

围的物体其形状、颜色、软硬、气味和声音等个别属性,直接作用于人的眼、鼻、耳、舌和皮肤等感觉器官而产生的感觉。同时,感觉也反映机体所发生的变化,如个体的运动、内脏器官的活动情况等。感觉是最简单的心理过程,人对客观事物的认识就是从感觉开始的。

1954年,加拿大麦克吉尔大学的心理学家首先进行了“感觉剥夺”实验(图2-1),实验中给被试者戴上半透明的护目镜,使其难以产生视觉;用空气调节器发出的单调声音限制其听觉;手臂戴上纸筒套袖和手套,腿脚用夹板固定,限制其触觉。被试者单独待在实验室里,几小时后开始感到恐慌,进而产生幻觉,在实验室连续待了三四天后,被试者会产生许多病理心理现象,出现错觉幻觉,注意力涣散,思维迟钝,紧张、焦虑、恐惧等,实验后需数日方能恢复正常。

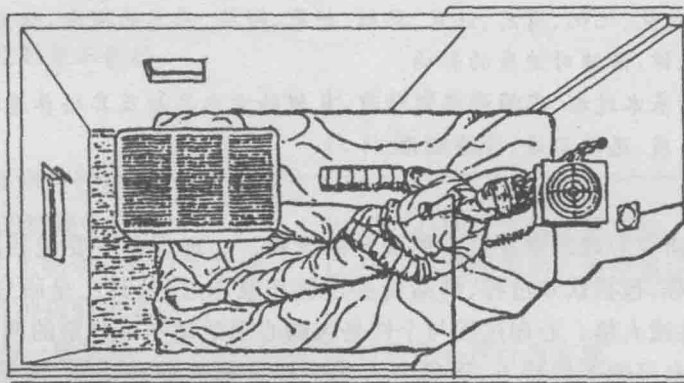


图 2-1 感觉剥夺实验示意图

这个实验表明:大脑的发育,人的成长成熟是建立在与外界环境广泛接触的基础上的。只有通过社会化的接触,更多地感受到和外界的联系,人才可能更多地拥有力量,更好地发展。

心理健康小贴士

感觉限制疗法

研究发现,过多、过强的刺激可导致心理紧张,采用各种放松技术可以松弛过度紧张的情绪,缓解应激引起的不良效应。限制环境刺激技术(restricted environment stimulation technique, REST)就是一种有效的方法,它的原理是使受试者浸浴于温水池中,隔音、避光,以隔绝环境刺激,时间为20~30分钟。现在有人将其制作成一种专用装置,浴液中可增加清凉解毒、养心安神等中草药液,称之为漂浮疗法。实验表明,漂浮疗法对高血压及其他应激性疾病有益。

2. 感觉的种类 根据刺激信息的来源可以把感觉分为两类:

(1)外部感觉 是接受来自外界的信息刺激,反映外界客观事物属性的感觉。如视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤感觉等。

(2)内部感觉 是接受来自个体内部传来的信息刺激,反映机体状态的感觉,如平衡感觉、运动感觉和内脏感觉等。

3. 感受性和感觉阈限 人的感觉器官不是对所有的刺激都能反映和感受的,如眼睛不

能看声音,耳朵也听不到超声波,因为感觉器官只能感觉对它适宜的刺激,感觉器官对这种适宜刺激的感觉能力就叫感受性。感受性的高低是用感觉阈限来衡量的。感觉阈限是指能引起某种感觉的持续一定时间的最小刺激量。感受性高低和感觉阈限大小成反比关系,即感觉阈限越小,感受性越大。感受性可以通过练习来提高,如中医可以通过望诊分辨出不同的舌象。

4. 感觉的特性

(1)感觉适应 是指同一感觉器官在同一刺激物的持续作用下使感受性发生变化的现象。适应可以使感受性提高或降低,如人从黑暗处进入明亮处,最初什么也看不见,过一段时间后才能看清周围情况,这叫“明适应”,表明感受性降低。反之“暗适应”,就是感受性提高了。各种感觉的适应速度和程度有差异,嗅觉的适应性最强,俗话说:“入芝兰之室,久而不闻其香;入鲍鱼之肆,久而不闻其臭”;痛觉则很难适应。

(2)感觉对比 是指同一感觉器官在不同刺激物的作用下,感觉在强度和性质上发生变化的现象。几个刺激物同时作用于同一感觉器官时产生的感觉对比叫同时对比。几个刺激物先后作用于同一感觉器官时产生的感觉对比叫继时对比,如吃完苦药后再喝白开水也觉得有甜味。

(3)联觉 是指一种感觉引起另一种感觉的心理现象。是感觉相互作用的一种特殊表现。不同的颜色可以引起不同的心理效应,例如,白色给人以严肃、纯洁的感受;浅蓝、浅绿色给人以轻松、平静的感受。以前护士的服装都是白色的,过于庄重、严肃,现在大多都用浅蓝、浅绿色或粉红的,主要是利于患者情绪的调节,使疾病早日康复。

(4)感觉的发展与补偿 某种感觉缺失或有缺陷,可以通过训练来提高其他感官的感受性。例如,盲人没有视觉,但其听觉和触觉特别灵敏。人的感受性也可以通过训练得到提高与发展。如有经验的护士可以从婴儿的不同哭声中分辨出不同的需要。

5. 感觉障碍 人脑在反映刺激物个体属性的过程中出现困难和异常的非常态心理现象称为感觉障碍。常见有感觉过敏、感觉减退和感觉缺失、感觉倒错和内感性不适。感觉障碍的类型及常见表现见表 2-1。

表 2-1 感觉障碍的类型及常见表现

感觉障碍类型	常见表现
感觉过敏	对外界刺激的感受能力异常增高,感觉阈限降低
感觉减退	对外界刺激的感受能力异常下,感觉阈限增高
感觉倒错	对外界刺激产生与正常人不同性质或相反性质的异常感觉
内感性不适	来自躯体内部的刺激产生各种不舒适的或难以忍受的感觉

心理健康小贴士

粉红色具有安抚情绪的效果

粉红色象征健康,是美国人常用的颜色,也是女性最喜欢的色彩,具有放松和安抚情绪的效果。有报告称,在美国西雅图的海军禁闭所、加利福尼亚州圣贝纳迪诺市青年之家、洛杉矶退伍军人医院的精神病房、南布朗克斯收容好动症儿童学校等处,都观察到了粉红色安定情绪的明显效果。例如把一个狂躁的患者或罪犯单