



全国中等卫生职业教育规划教材

供护理、助产专业使用

TM

案例版

心理与精神护理

主编 张小燕 田连珍



科学出版社

www.sciencep.com

全国中等卫生职业教育规划教材

案例版™

供护理、助产专业使用

心理与精神护理

主 编 张小燕 田连珍

主 审 曹海威

副主编 王琴芳 马中霞

编 者 (按姓氏汉语拼音排序)

邓清清 冯艳华 郭俊峰 马中霞

孙 瓊 田连珍 王琴芳 张小燕

周海英 周雅馨

科学出版社

北 京

· 版权所有 侵权必究 ·

举报电话:010-64030229;010-64034315;13501151303(打假办)

内 容 简 介

本书是全国中等卫生职业教育规划教材之一。全书共分为11章,内容包括绪论、心理过程与人格、心理应激与危机干预、心理评估与治疗、病人的心理护理、精神障碍的常见症状、精神科护理技术、精神疾病的治疗与护理、精神活性物质所致精神障碍病人的护理、心境障碍病人的护理、精神分裂症病人的护理。

编者深知“关注心灵,领悟生命”已成为现代人保障身心健康、获得幸福感受以及构建和谐社会的当务之急。本教材融“护理心理学”与“精神科护理学”为一体,是一次让两者有机联系形成整体的大胆的尝试,并力求体现中等卫生职业教育特色。教材构思独特,知识科学严谨,内容新颖生动,图表运用恰当,案例趣味典型。处处体现“三个贴近”(贴近学生、贴近社会、贴近岗位)。

本书可供中等卫生职业教育护理、助产等专业师生使用,也可供临床护理人员 and 从事心理精神护理专业的人员使用。

图书在版编目(CIP)数据

心理与精神护理 / 张小燕,田连珍主编. —北京:科学出版社,2010

全国中等卫生职业教育规划教材:案例版

ISBN 978-7-03-026360-5

I. 心… II. ①张… ②田… III. 精神障碍-护理学-专业学校-教材
IV. R473.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 004554 号

策划编辑:裴中惠 / 责任编辑:裴中惠 / 责任校对:张怡君
责任印制:刘士平 / 封面设计:黄超

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

骏杰印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年1月第一版 开本:850×1168 1/16

2010年6月第二次印刷 印张:9 1/2

印数:5 001—9 000 字数:250 000

定价:19.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

全国中等卫生职业教育规划教材

案例版TM

编写指导委员会

(按姓氏汉语拼音排序)

边竹平	蔡 晋	曹海威	崔效忠
郭健福	郝 伟	贺平泽	李全恩
穆天真	平翠香	屈建民	石海兰
宋璐波	孙 艳	王海平	王俊帜
王永军	吴 昊	吴培英	张 峻
张薇薇	朱建宁		

前 言

现代社会发展的高速度、快节奏、多变化,给人类带来了更大的心理、社会压力。进入 21 世纪,我国各类精神卫生问题已更加突出。当今世界已由“传染疾病的时代”、“躯体疾病的时代”悄然进入“精神疾病的时代”。著名诗人和心理学家奥登(Auden)曾指出,现代社会是“焦虑的年代”;心理学家阿诺兴说:“人类进入了情绪重负的时代。”随之而来的是人类心理精神疾病的明显增加。而只有身体健康、心理健康及社会适应良好的人,才能接受时代的挑战,适应社会环境的变革,成为新世纪社会竞争的强者!“善医者必先医其心,而后医其身”,可见心理精神护理的重要性。“关注心灵,领悟生命”已成为现代人保障身心健康、获得幸福感受,以及构建和谐社会的当务之急。为此,科学出版社组织我们编写了《心理与精神护理》(案例版)一书。本书力求符合“以服务为宗旨,以岗位需求为导向”,以职业技能的培养为根本,满足岗位需要、教学需要、社会需要,力求体现中等职业教育特色。在编写过程中,始终以“人类的心理与精神健康”为中心,以系统化整体护理和增强人类的心理健康意识为理念,以护理程序为框架,以现代护理观为指导,融传授知识、培养能力、提高素质为一体,重视培养学生获取信息及终身学习的能力、一定的创新能力;重视培养学生良好的心理品质和健全人格。

本书融“护理心理学”与“精神科护理学”为一体,是一次让两者有机联系形成整体的大胆的尝试。全书共分为 11 章,内容包括绪论、心理过程与人格、心理应激与危机干预、心理评估与治疗、病人的心理护理、精神障碍的常见症状、精神科护理技术、精神疾病的治疗与护理、精神活性物质所致精神障碍病人的护理、心境障碍病人的护理、精神分裂症病人的护理。

为了弥补传统教材冷酷、森严和乏味的局限性,充分调动学生学习的积极性、主动性和创造性,我们采用了大量具有知识性、典型性、针对性、启发性、趣味性和实践性等特点的案例进行教学。为了方便教学活动的开展,每章前面均有学习目标,每章中间设计了一些知识链接,章节后面有目标检测,附录中有心理测评量表供学生应用,实践部分采用案例讨论、临床见习等方法,旨在提高学生的综合素质和应用能力。

本书主要供中等卫生职业教育护理、助产专业和临床护理人员使用。

本书在编写过程中得到了科学出版社、临床一线的护理专家、精神卫生中心的专家、医学院校的护理教授、各位编者单位领导的大力支持,在此一并致谢。

由于编者经验不足,知识和能力水平有限,时间仓促,难免存在错误和疏漏,敬请护理同仁、心理学与精神病学等专家、各位读者批评指正。

张小燕 田连珍

2009 年 11 月

目 录

第1章 绪论	(1)
第1节 概述	(1)
第2节 心理现象与心理实质	(6)
第2章 心理过程与人格	(11)
第1节 心理过程	(11)
第2节 人格	(21)
第3章 心理应激与危机干预	(33)
第1节 心理应激	(33)
第2节 护理工作中的应激现象	(39)
第3节 心理危机干预	(41)
第4章 心理评估与治疗	(45)
第1节 心理评估	(45)
第2节 心理治疗	(47)
第5章 病人的心理护理	(53)
第1节 心理护理概述	(53)
第2节 病人角色及心理需要	(54)
第3节 不同心理状态病人的心理护理	(56)
第4节 不同年龄阶段病人的心理护理	(58)
第5节 不同病症病人的心理护理	(61)
第6章 精神障碍的常见症状	(66)
第1节 精神障碍的病因与分类	(66)
第2节 精神障碍的症状	(68)
第7章 精神科护理技术	(77)
第1节 精神科基础护理	(77)
第2节 精神科整体护理	(79)
第3节 精神科危机干预技术	(81)
第8章 精神疾病的治疗与护理	(91)
第1节 精神药物治疗与护理	(91)
第2节 电休克治疗与护理	(95)
第3节 心理治疗与护理	(96)
第4节 其他治疗与护理	(97)
第9章 精神活性物质所致精神障碍病人的护理	(101)
第1节 概述	(101)
第2节 精神活性物质所致精神障碍病人的护理	(105)
第10章 心境障碍病人的护理	(109)
第1节 心境障碍概述	(109)
第2节 心境障碍病人的护理	(112)



第 11 章 精神分裂症病人的护理	(117)
第 1 节 精神分裂症概述	(117)
第 2 节 精神分裂症病人的护理	(120)
实践指导	(125)
实践 1 气质类型问卷、A 型行为问卷调查分析	(125)
实践 2 SCL-90、SAS、SDS 量表测验	(126)
实践 3 精神障碍案例分析	(127)
实践 4 精神障碍的护理计划	(129)
参考文献	(130)
附录	(131)
附录 1 气质问卷调查表	(131)
附录 2 A 型行为问卷	(132)
附录 3 症状自评量表	(133)
附录 4 焦虑自评量表(SAS)	(136)
附录 5 抑郁自评量表(SDS)	(136)
心理与精神护理教学大纲	(137)
目标检测选择题参考答案	(142)

学习目标

1. 了解心理社会因素对健康的影响
2. 理解心理现象及其结构
3. 理解心理与精神护理中护士应具备的素质
4. 掌握心理健康的概念、标准及人的心理实质
5. 掌握心理与精神护理的基本概念

案例 1-1

张某,女,20岁,大学生,每次看见母亲严肃的样子,就非常恐慌,担心自己有什么事情做错了。只要母亲没有笑容,就感到焦虑、有压力、非常不舒服。一旦母亲笑了,才感到好些。但笑容一消失,一切的焦虑和烦恼又回来了,每天这样,非常苦恼。

问题:

1. 引起女大学生焦虑的主要心理因素是什么?
2. 如何改善女大学生的不良情绪?

在生活节奏不断加快、人际关系日益复杂、社会竞争异常激烈的今天,作为护理工作,增强人类的心理健康意识、帮助病人消除心理社会因素对健康的影响、促进精神疾病病人全面康复已显得刻不容缓。学习和应用心理与精神护理的理论及技术是当务之急。

第1节 概述

一、心理与精神护理的基本概念

1. 心理学 是研究人的心理现象及其行为规律的科学。心理现象又称心理活动。心理又称精神,一个人的心理活动也就是精神活动。人类之所以能成为万物之灵,是因为人类有着丰富多彩、极其微妙复杂的心理活动。恩格斯把人的心理现象誉为“地球上最美的花

朵”。人的心理现象包括心理过程和人格两个方面。

2. 精神疾病 是指在理化、生物、心理、社会因素影响下,大脑功能失调,导致认知、情感、意志行为等精神活动出现不同程度障碍为临床表现的疾病。精神疾病泛指所有的精神活动障碍,主要包括轻性精神障碍和重性精神障碍。精神疾病的共同临床特征是心理功能障碍,表现为心理活动能力的减弱,或心理功能发育不良,或个性特征等心理活动的紊乱。精神疾病属于精神医学研究的范畴。

如何区分神经病、神经症、精神病?

神经病指神经系统发生的器质性疾病。中枢神经与周围神经或者内脏神经与躯体神经表现出解剖学上的病理特征,其主要特征是神经有器质性的病变。神经症是一组轻性心理障碍的总称。神经症是由心理因素引起的,主要特征是主观感觉方面的不良,没有相应的器质性损害。表现为当事人一般社会适应能力保持正常或影响不大,有良好的自知力,对自己的不适有充分的感受,一般能主动求治。

精神病指严重的心理障碍,病人的认识、情感、意志、动作行为等心理活动均可出现持久的、明显的异常;不能正常地学习、工作、生活;动作行为难以被一般人理解,显得古怪、与众不同;在病态心理的支配下,有自杀或攻击、伤害他人的动作行为;有程度不同的自知力缺陷,病人往往对自己的精神症状丧失判断力,认为自己的心理与行为是正常的,拒绝治疗。

链接

3. 精神医学 是研究精神疾病的病因、发病机制、临床表现、诊断、发展规律、治疗措施、预防等以及研究心理、社会因素对人的健康、疾病的影响的一门医学科学。

4. 心理与精神护理 是护理学与心理学、精神医学相结合,将心理学和精神医学的理论及技术运用于现代护理领域,以现代医学

模式和系统化整体护理为指导,研究和帮助病人恢复健康,研究和帮助健康人群保持健康(尤其是保持心理健康)和预防疾病的一门综合性应用学科。

二、心理社会因素对健康的影响

(一) 心理因素

1. 认知评价 由于个体的人格特征、文化水平、社会环境、价值观、宗教信仰和既往经历的差异,均会影响个体对同一件事的认知评价。所谓“仁者见仁,智者见智”就是这个道理。如若个体的认知能力不足或有障碍,会影响个体对外界的各种刺激做出正确的评价和合理的决定。在对事物的认知评价中,一些学者认为持悲观归因模式者对消极事件作内部的、稳定的和一般的归因,降低了个体的自尊和自信,容易产生挫折,甚至构成重大精神创伤而损害健康。个体的认知特征与某些心理疾病、心身疾病甚至躯体疾病的发生、发展和康复有密切的关系。

2. 情绪因素 在外界环境因素的作用下,个体会产生各种情绪活动,情绪活动在相当大的程度上又影响着人体的新陈代谢和全身各器官的功能状态。美国生物学家坎农很早就分析了不同情绪对胃肠功能的影响,他认为焦虑、忧愁、恐惧等情绪对消化、心血管、肌肉、呼吸、泌尿等系统等都有不良影响,若不良情绪反复或持续的存在,能引起内脏功能紊乱,最后导致器质性病变。马克思曾经说过一句名言:“一种美好的心情,比十服良药更能解决生理的疲惫和痛楚。”快乐与豁达是一种宝贵的资源,当你情绪稳定、乐观、心情愉悦时,大脑神经中枢会持续不断地分泌一种叫做“ β -内啡肽”的良性激素,这种激素能提高机体免疫力,使人延年益寿。大量临床事实证明,保持愉快和乐观情绪,就会有良好的抗病能力。因此,良好的情绪是健康的保证。

3. 人格特征 人格心理特征不仅影响心理健康,而且还会影响躯体健康。临床资料表明,某些特殊人格常常成为某些神经症的发病基础。例如,具有谨小慎微、追求完善、拘谨呆板、敏感多疑、责任心过重或苛求自己等人格特征的人易患强迫性神经症。具有富有暗示

性、情绪多变、容易激动、自我中心等人格特征的人易患癔病。大量研究表明,不同的人格特征易患的疾病有所不同,存在一定的疾病倾向性。美国医学家弗雷德曼和罗森曼研究发现冠心病病人中,A型人格的比例高达70.9%,心肌梗死的发病率是B型人格的2~4倍。在1977年国际心肺及血液病学会会上,已确认A型人格是引起冠心病的一个重要的危险因素。C型人格是大多数癌症病人的一种普遍人格特征。

内啡肽是什么?

内啡肽也称安多芬或脑内啡,是一种内生性(脑下垂体分泌)的类吗啡生物化学合成物激素。它是由脑下垂体和脊椎动物的丘脑下部所分泌的氨基化合物(肽)。它能与吗啡受体结合,产生和吗啡、鸦片剂一样的止痛和欣快感。等同天然的镇痛剂。利用药物可增加内啡肽的分泌效果。已经发现的有亮氨酸-脑啡肽、蛋氨酸-脑啡肽、 α -内啡肽、 β -内啡肽等多种。这些肽类除具有镇痛功能外,尚具有许多其他生理功能,如调节体温、心血管、呼吸功能,提高机体的免疫力等功能。

链接

4. 心理冲突 个体面对难以抉择的处境时,会产生心理冲突。经常剧烈而持久的心理冲突会影响人的身心健康。有的学者曾经做过这样的动物实验,把一只嘴馋的猫放在一个装有鲜鱼食品盒子的地方,猫要吃到鲜美的鱼肉,就必须脚踏蹬在食品盒前面的一个通电的电极上,这样猫就得忍受伤肤的电击痛,否则就得不到美味可口的鲜鱼肉。在这种取鲜鱼忍受电击痛、不取鲜鱼又难煎熬的情绪折磨下,使猫形成了严重的心理冲突。猫变得愤怒、恐惧与矛盾,引起了高血压。

(二) 社会因素

1. 环境因素 环境是人类和生物赖以生存和发展的各种因素的总和。环境与人相互对立又相互制约、相互依存又相互转化。环境给人类的生存和发展提供了一切必要的条件,而人类通过调节自身以适应不断变化的外界环境,同时也不断地改造环境,创造有利于自身生存、发展的环境条件。人类在改造环境的同时,也将大量的废弃物带给了环境,造成了



环境污染。诸如大气污染、水体污染、土壤污染等威胁着人类的身心健康。随着科学技术的进步和生产的发展,噪声污染、光污染、电子污染、放射性污染等同样影响着人类的身心健康。此外,社会政治制度的变革、战争、经济收入低下、居住拥挤、工作竞争、不良的工作环境、人口的高度集中等社会因素均会对人的身心健康产生影响,进而导致疾病的发生。大量调查资料证明,高血压和冠心病的发病率,发达国家高于发展中国家、城市高于农村、脑力劳动者高于体力劳动者。

2. 生活方式 在影响人类健康寿命的因素中,60%为生活方式。可见,健康的生活方式是人类身心健康的重要保证。据调查,因生活方式病而死亡的比例在中国达到67%。我国前十位死因疾病中,不良生活方式、不良行为在致病因素中占44.7%,不吃早餐、长期吸烟、过量饮酒、熬夜、不当的膳食和缺少体育活动等不良生活方式是发生这些疾病的主要因素。据世界卫生组织预测,到2015年生活方式病将成为人类的头号杀手。

3. 生活事件 个体在社会生活中会遇到各种生活事件,如升职、受奖、离婚、失业、人际关系紧张、亲人丧亡等。其中,负性事件会使个体产生悲观、怨恨、绝望等消极情绪。尤其是一些突发的负性事件,对个体的身心健康影响最大。正性事件一般有利于个体的身心健康,但如果不能正确处理,也会对健康不利,如个人取得显著成就。

4. 社会文化因素 文化是在某一特定群体或社会的生活中形成的,并为其社会成员所共有的生存方式的总和。包括语言、风俗习惯、艺术、社会道德规范、价值观、宗教信仰、思维方式、社会观念等。随着时代的变迁、社会的发展以及个体生活环境的变化,作为生存在特定的社会文化环境中的每个社会成员,必须学习、接受、选择、应对各种复杂的社会文化,这样有助于人格的形成和发展,有助于自我概念和社会角色的建立,从而有利于个体的身心健康。

5. 社会支持 是指个体与社会各方面,包括亲属、朋友、同事、伙伴等社会人以及家庭、单位和社团组织等产生的精神上与物质上的联系程度。社会支持分为主观支持、客观支

持和个人利用度三类。主观支持是指个人自我感觉获得别人支持的程度;客观支持是指个人实际上与他人联系的数量情况;个人利用度是指个体在遇到生活事件时能够利用别人的支持和帮助的程度。大量的研究表明,在压力情境下,那些受到来自伴侣、朋友或家庭成员较高社会支持的人,比受到较少社会支持的人身心更为健康。例如,对于产后妇女,通过各种社会支持能有效地防止其产生抑郁。因为社会支持可以使她们得到更多关于抚养孩子的知识与信息,提高她们有效应对的能力,从而减少压力的不良影响。通过动物应激试验发现,如果动物处于应激状态下,有同窝动物或动物母亲存在,或有熟悉的实验人员安抚,则可减少其胃溃疡、高血压、实验性神经症、动脉粥样硬化性心脏病的患病率。如果自出生后即对动物实行“社会隔离”,单独饲养半年至一年后,再与同窝其他动物放在一起,就可发现被隔离的动物有明显的异常行为,需要一段时间才能恢复。需要注意的是,社会支持使用得当方可有效缓冲各种外界刺激所致的紧张。在医院环境中,不恰当的物质支持有可能会加重病人心理负担。还需注意的是,当病人觉得医患关系比较融洽时,医护人员对病人的社会支持才会发挥更好的功效。

案例 1-2

李某,中职学校男生,该生见人腼腆,遇到生人或校领导更加局促不安,如遇女生,会手足无措,面红心悸,交谈时口吃,惹同学嗤笑;性格孤独、内向,同班中无知心好友,严重时心烦意乱,消沉苦闷,经常失眠、呆纳,多次要求中止学业。

问题:

1. 该男生心理健康吗?
2. 请结合心理健康的标准对该男生的心理健康状况进行分析。

三、心理健康的概念和标准

(一) 心理健康的概念

心理健康又称为精神健康。1946年召开的第三届国际心理卫生大会提出心理健康的定义:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及



情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”

世界心理卫生联合会则将心理健康定义为:“身体、智力、情绪十分协调;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。”

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是十全十美的绝对状态。”

在概括各种观点的基础上,心理咨询师国家职业资格培训教程中对心理健康的定义是:“心理健康是指各类心理活动正常、关系协调、内容与现实一致和人格处在相对稳定的状态。”

(二) 心理健康的标准

心理健康的标准至今尚无统一的模式,由于受时代、民族、文化等因素的制约,以及人们的心理健康水平呈动态变化,故心理健康的标准是相对的。

1. 国外的心理健康标准

(1) 美国著名心理学家马斯洛为心理健康提出了 10 条标准:①有足够的自我安全感。②能充分地了解自己,并对自己的能力做恰当的估计。③生活理想切合实际。④不脱离周围现实环境。⑤能保持人格的完整与和谐。⑥善于从经验中学习。⑦能保持良好的人际关系。⑧能适度地发泄情绪和控制情绪。⑨在不违背团体要求的前提下,能作有限度的个性发挥。⑩在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

(2) 美国心理学家奥尔波特提出心理健康的 6 条标准:①力争自我成长。②能客观地看待自己。③人生观的统一。④具有与别人建立亲睦关系的能力。⑤人生所需的能力、知识和技能的获得。⑥具有同情心,对一切生命或事物充满爱。

2. 我国著名心理学家郭念锋先生提出了评估心理健康水平的 10 条标准

(1) 心理活动强度:这是指对于精神刺激的抵抗能力。一种强烈的精神打击出现在面前,抵抗力低的人往往容易留下后患,可能

因为一次精神刺激而导致反应性精神病或癔病,而抵抗力强的人虽有反应但不会致病。

(2) 心理活动耐受力:长期经受精神刺激的能力称为心理活动耐受力。耐受力差的人,会在这种慢性精神折磨下出现心理异常、人格改变、精神不振,甚至出现严重躯体疾病。耐受力强的人虽然也体验到这种慢性精神刺激带来的痛苦,但不会在精神上出现严重问题。

(3) 周期节律性:人的心理活动在形式和效率上都有着自已内在的节律性。比如白天思维清晰,注意力好,适于工作;晚上能进入睡眠,以便养精蓄锐,第二天很好地工作。如果一个人每到晚上就睡不着觉,那表明他的心理活动的固有节律处在紊乱状态。

(4) 意识水平:意识水平的高低,往往以注意力水平为客观指标。如果一个人不能专注于某种工作、不能专注于思考问题,思想经常开小差或者因注意力分散而出现工作上的差错,就有可能存在心理健康方面的问题了。

(5) 暗示性:易受暗示性的人,往往容易被周围环境引起情绪的波动和思维的动摇,有时表现为意志力薄弱。他们的情绪和思维很容易随环境变化,给精神活动带来不太稳定的特点。

(6) 心理康复能力:由于人们各自的认识能力不同、人们各自的经验不同,从一次打击中恢复过来所需要的时间也会有所不同、恢复的程度也有差别。这种从创伤刺激中恢复到往常水平的能力,称为心理康复能力。

(7) 心理自控力:情绪的强度、情感的表达、思维的方向和过程都是在人的自觉控制下实现的。当一个人身心十分健康时,他的心理活动会十分自如,情感的表达恰如其分、辞令通畅、仪态大方、既不拘谨也不放肆。

(8) 自信心:一个人是否有恰当的自信心是精神健康的一种标准。自信心实质上是一种自我认知的能力,这种能力可以在生活实践中逐步提高。

(9) 社会交往:一个人与社会中其他人的交往,也往往标志着一个人的精神健康水平。当一个人严重地、毫无理由地与亲友断绝来往,或者变得十分冷漠时,这就构成了精神病症状,叫做接触不良。如果过分地进行社会交



往,也可能处于一种躁狂状态。

(10) 环境适应能力:环境就是人的生存环境,包括工作环境、生活环境、工作性质、人际关系等。人不仅能适应环境,而且可以通过实践和认识去改造环境。当生活环境条件突然变化时,一个人能否很快地采取各种办法去适应,并以此保持心理平衡,往往标志着一个人心理活动的健康水平。

人的心理健康可以分为不同的层次,低层次的心理主要是指没有心理疾病,高层次的心理不仅指没有心理疾病,而且指能充分发展其身心潜能的丰富状态。心理健康既是一种状态,也是一个过程。心理健康不是指没有失败、没有烦恼、没有焦虑、没有痛苦,而是指能在这些情境中有效调整自己,不影响正常的工作、学习和生活。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态,因此,判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一时一事下结论,偶尔出现一些不健康的行为和心理,并不意味着就一定是心理不健康。

判断心理健康与不健康的原则

目前尚无量化水平比较理想的方法或工具来界定一个人心理是否健康,但专业心理工作者仍可利用现有的工具和手段把两者分开并划分出不同的水平。判断心理健康与不健康的原则是:①心理活动与外部环境是否具有同一性:即一个人的所思所想、所作所为是否正确地反映外部世界,有无明显的差异。②心理过程是否具有完整性和协调性:即人的心理活动中认知、情感、意志三个过程内容是否完整、是否协调一致。③人格心理特征是否具有相对稳定性:即在无重大的外部环境改变的前提下,人的气质、性格、能力等人格心理特征相对稳定,行为表现出一贯性。



四、心理与精神护理中护士应具备的素质

(一) 职业道德素质

从事心理与精神护理专业的护士应该充分认识到自己的工作对社会、病人的价值。心理和精神疾病的病人属于特殊的病人,理应当

到理解和关心。

1. 尊重病人的人格 在临床工作中面对精神病人的怪异思维、赤身裸体、敌视、谩骂、强食异物、毁物伤人等病态表现,护士不可谈笑、贬低、羞辱病人,而应同情、理解、尊重、关心、保护病人。精神病病人的不幸和痛苦是有目共睹的,他们无法学习、工作,生活不能自理,亲友疏远,精神残疾的后果远比身体残疾更加严重。我国著名精神病专家粟宗华教授讲到:“内、外科病人的病史是用笔墨写的,而精神科病人的病史是用血和泪写的。”因此,在工作中护士应以真诚、尊重的态度,不断增强其自信心,维护病人的自尊。

2. 保护病人的隐私 在采集病人的病史资料和临床诊疗过程中,应恪守保护性医疗制度的原则,对病人的生活隐私、病情资料要严守秘密。以免病人在得知其隐私被泄漏、传播之后,不堪精神重负而加重病情,甚至自杀。

3. 具有“慎独”精神 护士工作独立性很强,经常要单独处理问题、独立完成大量的护理操作。精神科护士尤其需要“慎独”精神,因为精神科护士服务的对象无自制力,缺乏自我保护意识,不能客观反映自己身体的不适,对护士的工作质量和护理行为上的一些过失起不到监督作用。所以,在临床实践中,护士应恪守良好的“慎独”精神,严肃认真、一丝不苟,力求做到昼夜一样、检查与不检查一样、领导在与不在一样,自觉履行职责和义务,为病人的生命安全保驾护航。

(二) 专业素质

1. 专业知识 由于心理与精神疾病的发病和病情进展不仅与生物学因素有关,更与心理社会因素有着密切的关系。为了提高心理与精神护理的质量,在对病人的治疗和护理过程中,需要心理学、社会学等的知识与技巧。因此,护士不仅要具备精神病学知识和一般医学、护理学专业的理论知识,还应具备心理学、社会学、伦理学、人际沟通学、美学、行为学、哲学、法律等人文、社会科学知识。

2. 娴熟技能

(1) 敏锐的观察能力:心理与精神障碍的病人与一般病人不同,出现的症状大多缺乏主诉,也不能正确认识和判断自己的认知、情感、



意志、行为,需要护士进行严密的观察。要善于观察病人的言语、姿态、表情、眼神、行为等,并进行分析与判断,防止意外事件的发生。

(2) 机智的应急能力:在临床工作中,由于疾病的原因加之病人缺乏自知力,在幻觉、妄想等病态思维的支配下,病人易出现攻击行为、癫痫发作、逃逸、毁物、自伤、自杀等意外事件,护理人员需在做出正确的判断和分析的基础上,要有预见性的采取一切措施,预防突发性事件的发生,并沉着、冷静、果断地采取措施,使病人生理、心理危险降到最低。

(3) 良好的沟通能力:心理与精神疾病病人一般来说呈现较多的心理问题和内心体验,以及各种精神症状的干扰,更需要护士灵活运用沟通技巧,与病人进行有效沟通,才能了解病人的心理状态和需要,从而满足病人的合理需求,提高护理质量。在工作中护士恰当适度的共情、耐心倾听、语言和非语言沟通技巧的使用都非常有利于病人的康复。另外,和病人交往时,护士要把握好沟通的分寸,态度要自然大方,举止要稳重端庄,女护士不要过分打扮,对异性病人不要过分地热情或有轻浮的表现,以免促使病人产生“钟情妄想”,不利于病人的康复。

(三) 身体素质

为了避免病人随时会出现的自杀、伤人、毁物、出走等意外事件和医疗纠纷的发生,护士要不间断地巡视病房,时刻提防;加之病人多,病种复杂;护士岗位缺编、超负荷工作、频繁的倒班,如果护士没有一个健康的体魄,就无法保证心理与精神护理工作的顺利开展。

(四) 心理素质

由于精神疾病的特殊性,临床上精神科病人病情变化多端,不确定因素多,精神科护士在工作中心理始终处于高度紧张状态,既要注意病人的安全,又要注意自身的安全。社会上有一部分人程度不同地对心理与精神护理工作存在误解、偏见,因而护士自身的职业价值得不到体现而产生情绪低落、身心疲惫等不良反应。因此,护士要学会自我心理调节,不断提高自身的文化修养及生活情趣,提高自身的

心理承受能力,乐观向上,情绪稳定,以积极的心态去面对工作、生活中的种种压力。

第2节 心理现象与心理实质

案例 1-3

山东人刘连仁,日本侵略中国时他被当作劳工抓往日本,因为忍受不了牛马生活和毒打折磨,毅然逃进了深山老林,足足过了十多年的野人生活。由于他昼伏夜出,完全与世隔绝,导致智力减退,精神不正常,就连语言也基本忘光了,并失去了作为人的一些习性。1958年他从日本送回祖国时,心理状态已经很不正常。在现实社会环境中又经历了相当长的适应过程后,才逐渐地恢复了正常人的心理状态。

问题:

1. 为何刘连仁的野人生活使他失去了作为人的一些习性?
2. 请依据刘连仁的野人生活经历阐释心理的实质。

一、心理现象

(一) 心理现象的结构

心理学是研究人的心理现象及其行为规律的科学。人们无论从事什么活动都伴随有心理现象。人的心理现象就是人们时时刻刻体验着的心理活动,是人脑对客观现实的反映。心理现象包括心理过程和人格。心理过程又包括认知过程、情绪情感过程和意志过程,简称知、情、意。

认知过程是最基本的心理过程,包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。颜色、大小、气味、形状、声音等事物的个别属性作用于眼、耳、鼻、舌、皮肤等感觉器官,就产生了各种感觉。主要有视觉、听觉、味觉、嗅觉、皮肤感觉等。如果我们把看到的颜色和形状、触摸到的感觉、嗅到的气味、尝到的味道等各个方面综合起来知道这是一个苹果、那是一支香蕉等时,这就是知觉。人们在生活中、工作和学习中,感知过的事物、思考过的问题、体验过的情绪、实践过的动作,都可以在一定时间内,不同程度地保留在头脑中,在一定的条件下还能重新



呈现出来。要把感知过的事物影像印在脑中,进行回忆和再认,这就是记忆。在掌握感知材料的基础上,通过头脑进行分析、综合、推理、判断,从而认识事物共同的、本质的特征和内在联系,这就是思维。思维是一种高级的心理过程。在感觉、知觉、记忆、思维的基础上,在头脑中经过加工形成的新事物的形象就是想象,比如我们由鸟的飞翔想象出了飞机,由鱼的戏水想象出了轮船、潜艇等。想象是人类进行创造性活动的必要因素。其中,注意是人的整个认识过程中共有的一种心理特征,它不能独立存在,始终伴随着其他心理过程,是认识事物的必要条件。

人们在认识客观事物时,总是要表现出一定的态度和倾向,产生满意、喜爱、恐惧、愤怒等主观体验,这些现象就是情绪、情感过程。另外,为了改造客观世界,达到预期的目的,人就要制订计划,选择一定的方法并克服各种困难以实施计划,最终达到目的,这一心理过程就是意志过程。

人们在认识事物、改造世界的过程中,由于每个人的先天素质和后天环境不同,心理过程的产生常表现出个人的不同特点,从而形成了不同的人格。古人说得好:人心不同,各如其面。人格心理结构主要包括人格心理特征、人格倾向性、自我意识三个方面。人格心理特征是指与先天遗传素质有关且在一个人身上经常表现出来的相对稳定的心理特征,包括能力、气质和性格。有的人有绘画才能,有的人有写作才能,有的人有音乐才能,这是能力方面的差异。在行为表现方面,有的人慢慢腾腾,有的人风风火火,有的人热情友善,有的人冷漠无情,这些都是气质和性格方面的差异。人格倾向性是指与后天社会环境条件和实践活动有关,并随环境而变化的心理倾向性反应。包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等。人格倾向性是人们从事活动的基本动力,决定着人的行为的方向。对人格的各种成分进行调控的监控系统就是自我意识,包括自我认识、自我体验、自我调控。

心理现象是一个有机的整体。其结构如图 1-1 所示。

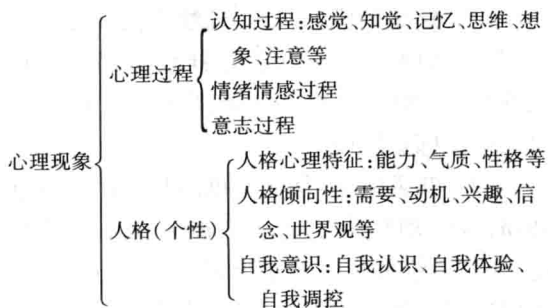


图 1-1 心理现象的结构图

(二) 相互联系

人的心理过程之间以及心理过程和人格之间是相互密切联系的。情绪情感过程和意志过程是在认知过程的基础上产生的,认知过程又受到情绪情感和意志的影响。情绪情感影响着意志,意志又丰富着情绪情感。心理过程是人格形成和发展的基础,如果没有对客观事物的认识,没有对客观事物产生的情绪和情感,没有对客观事物引发的意志过程,人格是无法形成的。同时,人格又制约和调节着心理过程的进行,并在心理活动过程中得以表现。

二、心理实质

关于人的心理的实质,在人类历史上一直争论不休,唯物主义、唯心主义两大哲学派别持有不同的解释和各自的观点。唯心论者认为,人的心理是虚无缥缈的、至高无上的灵魂活动的结果,是可以不依赖于物质而独立存在的。庸俗唯物论认为心理是“脑的分泌物”,有人还认为心脏是心理活动的器官,机械唯物论认为人的心理活动是人脑对客观现实的机械反映。后来,大量事实证明马克思的辩证唯物主义的观点是科学、合理的。辩证唯物主义的观点是:心理是脑的功能,心理活动是对客观现实的反映。

(一) 心理是脑的功能

1. 动物的心理发展是以脑的进化为物质基础 动物在演化过程中,到了一定阶段就产生了神经系统这一物质基础,有了神经系统就开始出现了简单的心理现象,而且随着动物的进化,脑的结构越是复杂,心理活动亦越得到发展和丰富。

动物心理的演变可划分为三个阶段:



(1) 感觉阶段:无脊椎动物阶段如腔肠动物、节肢动物等,因为神经系统仅有网状结构或神经节、神经索,结构简单,所以它们的心理仅仅处于感觉阶段。

(2) 知觉阶段:从无脊椎动物发展到脊椎动物,脊椎动物为了适应更加复杂的生活环境,神经系统形成了脊髓和脑,于是心理也发展到更高一级的阶段——知觉阶段。如两栖类、爬行类、鸟类等。实验证明,大白鼠可以辨别等边三角形和圆形,还能够进行各种迷津学习;青蛙能利用知觉捕食活动的小动物,能辨别不同的流水声。

(3) 思维萌芽阶段:从脊椎动物进化到哺乳动物,哺乳动物的神经系统发展趋于完善,大脑皮质出现了沟回。脑的不同部位执行不同的功能。如猫、狗不仅知觉水平较高,而且有一定的记忆能力。当哺乳动物演化到灵长类时,它们的心理发展达到最高水平。不仅有多种感知觉,还有各种情绪反应,还能反映事物之间的关系,解决一些复杂的问题,进入思维的萌芽阶段。如黑猩猩能把大小不同的木箱叠在一起,登高取物。

2. 个体心理的发展以脑的发育为物质基础 随着脑的发育和复杂化,个体心理也相应发展。人在出生时,虽然已经具备了人所特有的解剖生理机制,为以后的心理发展提供了可能性,但还没有成熟。随着脑的发育成熟,心理活动才复杂、丰富起来。新生儿脑重平均为390g,大脑皮质发育尚不完善,因此,心理活动水平低于成人,只有激动和哭叫。出生后9个月的婴儿平均脑重为660g,心理水平也随之发生变化,婴儿与父母之间已开始建立起言语、情绪、行为等较复杂的心理联系。2.5~3岁时幼儿脑重为900~1000g,心理活动发展迅速,行动的随意性、口语能力有很大提高,开始产生同情心、羞耻感、嫉妒心等复杂情感。7岁时平均脑重达1280g,心理发展趋于成熟,形象思维进一步发展,开始形成逻辑思维,想象力更加丰富,开始体验成人的情绪,初步产生了友谊感、道德感、理智感等社会情感。12岁时脑的平均重量已经和成人差不多了,达到1400g,此时心理发展已经成熟,口头语言向书面语言发展,理解记忆和意义记忆得到发展,情感更加深刻,能用伦理道德来评价事物。

因此,人类高度发展的心理活动是以高度发达的大脑为物质基础。

(二) 心理活动是对客观现实的反映

人的心理活动是脑的功能,离开了人脑这个物质基础就不能产生人的心理活动。但是,如果没有客观现实作用于人脑,心理活动便无从产生。

1. 客观现实是心理活动的源泉 客观现实是指人们赖以生存的自然环境和社会环境。无论是简单还是复杂的心理活动,都可以在客观事物中找到它的源泉。客观事物的多样性决定了心理活动的多样性。如人能意识到树木、河流、花草、月亮,是因为有这些客观事物的存在。若一个人脱离客观现实,心理活动就成为无本之木、无源之水。正因为自然和社会生活环境中客观存在着美好、丑陋、光明、黑暗、愚昧、落后等,才会促使人类对自然和社会现象规律性的认识,才有人类经验的积累和传授,人才会不断进行发明创造,才有人类的文化、科学和艺术,才有人类的文明。由此可见,客观现实是心理活动的内容和源泉。

2. 社会实践促进心理活动的发展与完善 人的一切心理活动的产生与发展,都离不开人的社会实践。如果一个人出生后不与人类社会接触,脱离社会生活,即使有正常人的脑组织也不可能产生正常人的心理。例如,印度狼孩等野生儿,虽然后来回到人类社会,但大脑的发育已经受到严重的限制。

狼 孩

狼孩是从小被狼攫取并由狼抚育起来的人类幼童。世界上已知由狼哺育的幼童有10多个,其中最著名的是印度发现的两个。狼孩和其他被野兽抚育的幼童又统称为野孩。此外,人们还发现过熊孩、豹孩、猴孩以及绵羊所哺育的小孩。他们也和狼孩一样,具有抚育过他们的野兽的那些生活习性。1920年,在印度加尔各答东北一个名叫米德纳波尔的小城,人们常见到有一种“神秘的生物”出没于附近森林,往往是一到晚上,就有两个用四肢走路的“像人的怪物”尾随在三只大狼后面。人们在打死大狼后,于狼窝里发现了两个由狼抚育过的女孩,其中大的约七八岁,被取名为卡玛拉,小的约两岁,被取名为阿玛拉。后来她们被送到一个孤



儿院去抚养。阿玛拉于第2年死去,卡玛拉一直活到1929年。孤儿院的主持人J. E. 辛格在他所写的《狼孩和野人》一书中,详细记载了这两个狼孩重新被教化为人的经过。只知道饿了找吃的,吃饱了就睡;不吃素食而要吃肉(不用手拿,放在地上用牙齿撕开吃);不会讲话,每到午夜后像狼似的引颈长嚎,怕火和光,也怕水。据研究,七八岁的卡玛拉刚被发现时,她只懂得一般6个月婴儿所懂得的事,花了很大气力都不能使她很快地适应人类的生活方式,2年后才会直立,6年后才艰难地学会独立行走,但快跑时还得四肢并用。直到死也未能真正学会讲话,4年内只学会6个词,听懂几句简单的话,经过7年的教育卡玛拉才学会45个词并勉强地学会几句话,开始朝人的生活习性迈进。她死时估计已有16岁左右,但其智力只相当三四岁的孩子(图1-2)。



图1-2 狼孩

链接

3. 心理是对客观现实主观能动的反映
心理活动是对客观现实的反映,虽然反映的内容是客观的,但对客观现实的反映总是由一定的主体进行的。一个人在过去实践中已形成的知识经验、世界观和个性心理特点总会影响他对客观现实的反映。具有不同兴趣、经验、情感和世界观的人对同样的客观现实的反映是不同的,比如,同样强度的刺激,每个人所产生的痛觉不同,同样看一部电影或同上一节课,各人所接受的内容也不同。所以,心理是对客观现实的主观反映。

人对客观现实的反映,不是像镜子反映物像一样是消极被动的,而是积极能动的反映。人脑不仅反映客观现实的外部特征而且能够揭示其本质和规律,在认识客观事物的过程中,人们总是主动地把客观事物反映到主观上来,并通过主观改造客观,使之符合人的需要和意愿。

小结

对心理学、精神疾病、精神医学、心理与精神护理等这些概念的掌握,可以帮助护理人员明确自己的职业职责和职业方向,随着医学模式的转化和疾病谱的改变,使人们逐渐对“心理和社会因素会严重影响人的健康”这一事实达成共识。

开展心理健康教育,可以明显减少心理问题和精神疾病的发生率。作为心理与精神护理工作者,准确掌握心理健康的概念和标准,对开展心理健康教育具有非常重要的指导意义。1946年召开的第三届国际心理卫生大会提出心理健康的定义:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”由于心理与精神护理的特殊性,所以对护士的素质要求较高,要求具有职业道德素质、专业素质、身体素质、心理素质等。无论心理护理还是精神科护理的学习都涉及人的心理现象和心理实质的内容,所以应准确掌握。心理现象包括心理过程和人格。辩证唯物主义的观点认为人的心理实质是:心理是脑的功能,心理活动是对客观现实的反映。

目标检测

一、名词解释

1. 心理学
2. 精神疾病
3. 精神医学
4. 心理健康
5. 心理与精神护理

二、填空题

1. 影响健康的心理因素有_____、_____、_____、_____。
2. 心理与精神护理中护士应具备的素质包括_____、_____、_____、_____。
3. 心理现象可分为_____、_____。
4. 心理的实质是_____、_____。

三、选择题

A型题

1. 心理产生的物质基础是
 - A. 自然现实
 - B. 社会现实
 - C. 客观现实
 - D. 大脑
 - E. 实践活动
2. 兽孩由野兽抚育大,无法产生人的心理活动,不能恢复到人类的正常生活状态,这是因为在成长过程中缺少
 - A. 客观现实
 - B. 主体的自身状态
 - C. 自然现实
 - D. 实践活动
 - E. 社会环境
3. 在影响人类健康寿命的因素中,生活方式占



- 的比例是
- A. 15% B. 35%
C. 40% D. 50%
E. 60%
4. 心理与精神护理中护士应具备的素质不包括
- A. 职业道德素质 B. 心理素质
C. 高超的公关技巧 D. 专业素质
E. 身体素质
5. 心理现象分为
- A. 认知过程、情绪情感过程及意志过程
B. 人格倾向性、人格特征
C. 认知过程和人格
D. 心理过程和人格
E. 人格和自我意识
6. 人的心理活动是对客观现实的
- A. 机械反映 B. 主观反映
C. 客观反映 D. 主观能动反映
E. 实际反映
7. 以下哪个心理现象不能独立存在

- A. 感知觉 B. 想象
C. 思维 D. 记忆
E. 注意

B型题

(8~10题共用选项)

- A. 亚稳定人格 B. A型人格
C. B型人格 D. C型人格
E. D型人格

8. 患癌症的概率最高的人群是
9. 不容易发生冠心病的人群是
10. 患冠心病的概率最高的人群是

四、简答题

1. 概述心理现象的结构及相互关系。
2. 阐释心理的实质。
3. 我国著名心理学家郭念锋先生提出的心理健康的10条标准有哪些?

(张小燕)