



医护心理学


新编

YIHU XINLIXUE XINBIAN

郑小军 编著



西南交通大学出版社





数据加载失败，请稍后重试！

前 言

本教材于2014年8月首次出版,借鉴同类著名教材的成功经验,2020年我们决定对该教材进行一次大的修订。这次修订,主要参照最新临床执业助理医师资格、护士执业资格考试大纲进行,既对教材中落后陈旧的内容进行了删除,又在每一章后增设了指引学生课后自主拓展学习的思考题,还以“知识链接”“经典实验”“典型案例”“人生哲思”形式,补充了大量富有时代气息、与现代生活密切相关的新材料、新知识、新观点。

柏拉图曾说:“正如你不会尝试去治疗一对无脑袋的眼睛,或者无躯体的头一样,你无须去治疗一个没有灵魂的身体……因为只有整体的健康才能保证局部的正常。”当前,随着医学模式从生物医学模式向生物心理社会医学模式的转变,护理工作也从过去“以疾病为中心”的功能制护理转向“以病人为中心”的整体护理。医护人员多学习心理学知识,有助于自身树立科学的健康观、疾病观、诊治观、护理观等,从而建立新型医患关系,降低临床对心理疾病的漏诊率,更好地为病人服务。

医学、护理学、心理学均是究人且为人之“人”学。病人是人,医生、护士亦是人。人音通仁,医者仁心又仁行,护者亦复如是,并无二致。在某种意义上,懂得心理学的重要,才能算得上真正有经验的医生。可以说,医护类学生提升心理学素养,学会用心理学的眼光和视角来看问题、分析问题和解决问题,这是造福人民、功德无量的大善事,也是提升自身智慧,更好获取事业成功、人生幸福的真美事。

本教材各章编写者依次为:第一、二、四、九章,郑小军(达州职业技术学院);第三章,卫宇(达州职业技术学院);第五章,刘清清(达州职业技术学院);第六章,刘小利(达州中医药职业学院);第七章,陈丹(达州职业技术学院);第八章,谢芯(达州职业技术学院);第十章,曾淑萍(达州中医药职业学院)。全书由郑小军统稿,尽力保持了风格统一。

本教材可用作中职心理学教学使用,尤其适合用作高职高专临床医学、护理学、药学、中医学、口腔、中西医结合、影像、检验、公卫等专业教材,还可供从事心理教学及研究的专家学者借鉴及普通人自学使用。由于水平有限,加之编写时间仓促,书中缺点、错漏在所难免,敬请读者批评指正。

郑小军

2020年2月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 医学心理学概述	1
一、医学心理学的概念及学科性质.....	1
二、医学心理学的相关学科.....	2
三、医学心理学在现代医学中的地位.....	3
四、医学心理学的研究任务与基本观点.....	6
第二节 医学心理学的发展简史	8
一、医学心理学产生的历史背景.....	8
二、医学心理学的兴起与发展.....	9
三、中国心理学的发展道路.....	10
第三节 医学心理学的研究方法	13
一、观察法.....	13
二、调查法.....	13
三、实验法.....	14
四、心理测验法.....	15
五、个案法和抽样法.....	15
六、纵向研究和横向研究.....	16
第二章 医护心理学基本理论	17
第一节 精神分析理论	17
一、主要内容.....	17
二、精神分析理论的应用及评价.....	21
第二节 行为学习理论	22
一、主要内容.....	23
二、行为学习理论的应用及评价.....	27
第三节 人本主义理论	28
一、主要内容.....	28
二、人本主义理论的应用及评价.....	30
第四节 认知心理学理论	31
一、主要内容.....	32
二、认知心理学理论的发展与评价.....	34
第五节 心理生理学理论	35
一、主要内容.....	35



二、心理生理学理论的发展与评价.....	36
第三章 个体心理(一)	37
第一节 心理现象及实质	37
一、心理现象	37
二、心理的实质	38
第二节 认识过程	41
一、感 觉	41
二、知 觉	45
三、记 忆	49
四、思 维	54
五、想 象	58
六、注 意	60
第四章 个体心理(二)	64
第一节 情绪情感过程	64
一、情绪情感的概念.....	64
二、情绪情感的分类.....	65
三、情绪情感的作用.....	68
四、情绪理论	69
五、情绪调节与控制.....	70
第二节 意志过程	73
一、意志的概念	73
二、意志行动的心理过程.....	74
三、意志的品质	75
四、意志品质的培养.....	77
第五章 个体心理(三)	79
第一节 人格概述	79
一、人格的概念	79
二、人格的特征	80
三、人格的影响因素.....	81
四、人格形成的标志.....	82
第二节 人格倾向性	83
一、需 要	83
二、动 机	86
三、兴 趣	87
第三节 人格心理特征	89
一、能 力	89
二、气 质	91
三、性 格	95

第六章 心理卫生	99
第一节 心理卫生概述	99
一、心理卫生的概念	99
二、心理卫生简史	100
三、心理健康的研究角度与标准	101
第二节 不同年龄阶段的心理卫生	103
一、孕期心理卫生	103
二、儿童期心理卫生	105
三、青春期心理卫生	109
四、青年期心理卫生	111
五、中年期心理卫生	113
六、老年期心理卫生	114
第三节 心理障碍	115
一、人格障碍	116
二、性心理障碍	120
三、网络成瘾	123
四、睡眠障碍	125
第七章 心理应激与心身疾病	130
第一节 心理应激	130
一、心理应激的概念	130
二、心理应激的过程	131
三、心理应激的应对	136
第二节 心身疾病	139
一、心身疾病概述	139
二、心身疾病的诊断与防治原则	142
三、常见的心身疾病	143
第八章 心理评估	151
第一节 心理评估概述	151
一、心理评估的概念	151
二、心理评估的基本程序和常用方法	152
三、对心理评估者的要求	153
第二节 心理测验	154
一、心理测验的定义	154
二、心理测验的分类	155
三、标准化心理测验的基本条件	156
四、应用心理测验的一般原则	156
第三节 常用的心理测验及评定量表	157
一、智力测验	157



二、人格测验	159
三、评定量表	162
第九章 心理咨询与心理治疗	166
第一节 心理咨询概述	166
一、心理咨询的概念及意义	166
二、心理咨询的方式	168
三、心理咨询的手段与内容	169
四、心理咨询的基本过程	171
五、对心理咨询工作者的要求	173
第二节 心理治疗概述	174
一、心理治疗的概念与发展状况	174
二、心理治疗的性质、区分与适应证	176
三、心理治疗的分类	177
四、心理治疗的原则	177
第三节 心理咨询与心理治疗的主要方法	180
一、精神分析法	180
二、行为疗法	182
三、以人为中心疗法	185
四、认知疗法	188
第十章 医患关系与患者心理护理	192
第一节 医患关系	192
一、医患关系的概念及重要性	192
二、医患关系模式	193
三、医患交往的形式和水平	194
四、医患交往中存在的问题	195
五、改善医患关系的方式	197
第二节 患者的心理问题	198
一、患者角色和求医行为	198
二、患者的一般心理问题	200
三、不同年龄阶段患者的心理活动特征	203
四、特殊患者的心理问题	205
第三节 心理护理	207
一、心理护理的概念与对象	207
二、心理护理的原则	207
三、心理护理的目标	208
四、心理护理的程序	209
五、心理护理的方法	210
参考文献	214

第一章 绪 论

医护心理学（medical and nursing psychology）可以看成医学心理学和护理心理学的合称。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，本书选择主要从医学心理学这门学科的角度来进行探讨和论述。

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。医护心理学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，是心理学与临床医学、护理学相结合的一门交叉学科。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，已成为医学与心理学的一个新的生长点。

第一节 医学心理学概述

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，人的生理活动同心理活动是相互联系、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。

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相关和交叉,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,是一门实践性很强的临床应用学科。目前,医学心理学知识与技术在医院、养老院、康复中心、卫生防疫机构、健康服务中心等场所得到了广泛应用。



知识链接

护理心理学的概念和研究对象

护理心理学(nursing psychology)是研究护理对象和护理人员的心理活动发生、发展及其变化规律的学科,是护理学和心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

① 曹枫林. 护理心理学[M]. 4版. 北京: 人民卫生出版社, 2018: 2.

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

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) 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。但依据某些专著的分析,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,研究维持心身健康的原则和措施,以保持和促进心身健康,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) 是研究心理变化和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, 对于临床心理评估、治疗、康复及维护心理健康具有重要意义, 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) 是研究通过语言、文字等媒介, 给咨询对象以帮助、启发和教育的学科。心理咨询可广泛应用于提高正常人的心理健康水平, 咨询心理学是医学心理学的重要应用分支学科。

(9) 神经心理学 (neuropsychology) 是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) 是医学心理学在康复医学中的分支学科。前者致力于通过指导和训练, 使心理或生理缺陷者在心理上得到部分补偿; 后者致力于解决人们在康复期间出现的心理行为问题, 促使其适应工作、学习和社会生活, 恢复社会功能。

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的学习, 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

医学模式 (medical model) 是人们对健康和疾病总体的认识和本质的概括, 体现了一定时期内医学发展的指导思想, 是一种哲学观在医学上的反映。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, 以不断充实、发展、深化和完善医学理论与实践, 满足人类对健康的追求。人类社会至今, 大约经历过神灵主义、自然哲学等几种医学模式类型, 近现代主要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) 是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。应当承认,生物医学模式使很多疾病的病因得以明确,治疗方法也在逐步完善,人类的健康水平不断提高。但是,生物医学模式存在如下缺陷:①关心“病”而不是关心“人”;②关心躯体而忽视心理;③关心生物因素而忽视社会因素。

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。同时,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世界卫生组织(World Health Organization, WHO)的赞同,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。

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,它要求医学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。在生物医学模式向生物心理社会医学模式转变的过程中,医学心理学起着极为重要的促进作用。医学心理学在医学和心理学之间架起了一座桥梁,它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,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同时考虑生物、心理和社会等因素。1990年,WHO提出生活方式导致疾病的概念,从而进一步将生物心理社会医学模式推进到整体医学模式。该模式认为健康是整体素质健康,即身体素质、心理素质、社会素质、道德素质、审美素质等多种素质的完美结合。整体医学模式与整体护理相呼应,这有利于临床医疗和护理工作的规范协调统一。



知识链接

医学模式转变的时代动因

疾病谱和死亡顺位结构的变化。自20世纪50年代以来,随着生物因素引起的疾病如传染病的逐渐被控制,心脑血管疾病、恶性肿瘤及意外死亡等已日益成为人类死亡的主要原因。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素(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。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，给人们的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的行为和习惯的方法，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不能仅停留在生物机器的水平上，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。经过长期探索，人们日益明了心理社会因素造成躯体疾病的中介机制，认识到心理活动的操作和调节对维持健康的重大作用。

（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。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威胁，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，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。即或在应对2020年初爆发的新型冠状病毒肺炎疫情时，也注意针对不同人群进行心理干预，同时倡导人们养成勤洗手、戴口罩、常通风、少扎堆等良好生活、行为习惯。

（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，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所患大多为心理或行为疾患。如果医生在医疗活动中不了解患者的心理，不重视心理、行为、社会因素对健康、疾病的影响，很少考虑患者的主观期望与满意与否，只关心疾病本身，只对疾病病灶进行治疗，就容易导致医患关系不和谐。

医学心理学积极倡导“以患者为中心”的人性化的新型医患关系，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。它顺应医学模式转变的需要，体现了对患者的人文关怀与平等，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。实践证明，建立这种与新的医学模式相适应的新型医患关系，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。大致可概括为以下几方面:

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,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。医学心理学在发展的过程中,逐步建立起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

只有充分研究患者在被护理过程中的特点,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理进入积极状态;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,还是一门艺术。

(二) 医学心理学的基本观点

1948年,WHO成立时,在其宪章中开宗明义地指出:“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。医学心理学关于健康和疾病的基本观点有:

1. 人是一个完整的系统的观点

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，甚至影响到全身。因此，只注意病变的器官或系统，不但在理论上是错误的，而且在实践上也是有害的。

2. 心身统一的观点

完整的个体包括心、身两个方面，二者紧密联系、互相作用。心理活动通过心身中介机制影响生理功能，生理活动也影响心理功能。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。医疗护理实践中，医护人员在关注患者生理变化的同时，还要注意患者的心理反应和心理需要，创造各种条件使患者处于最佳的生理和心理状态。

3. 社会对个体影响的观点

一个完整的个体不仅是一个生物学意义上的人，而且是一个社会学意义上的人；不仅受周围自然环境的影响，而且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

各种应激源作用于人体能否导致疾病，不完全取决于其产生刺激的质与量，更重要的是个体对应激源的认知评价和应对。社会因素必须通过脑与心理的中介作用后，才能引起相应的心身反应。实践证明，经历相同的生活事件，不同的人反应不同。心理因素既可以致病又可以治病，其发展方向取决于以何种价值观为指导对生活事件进行评价。

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，而应通过一些主动的活动做出适应性努力，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：

一，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。



二, 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。

三, 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。

四, 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。

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

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)的著名代表是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及生理学的研究, 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。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年代中期产生的新联结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(Wundt W., 1832—1920)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^①

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:《生理心理学原理》《民族心理学》《对感官知觉学说的贡献》《心理学大纲》等。

① 陈元晖. 教育与心理词典[M]. 福州: 福建教育出版社, 1988: 129.

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 R. H., 1817—1881)出版的第一本以《医学心理学》命名的著作,书中提出了心理现象与健康 and 疾病的关系。1896年,冯特的学生韦特默(Witmer L., 1867—1956)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从产生到逐步发展壮大的两个标志性人物。医学心理学的发展,大致可以分为以下三个阶段:

(一) 第一阶段(约从19世纪80年代到20世纪20年代)

这一阶段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,并于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 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的诊所。

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,并创立了精神分析疗法;另有一些心理学家如坎农(Connon W. B., 1871—1945)、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、皮层内脏相关性和心理应激机制等。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,在美国成立的心身医学会和创办的《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,由于战争需要,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。其间,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,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学家和生物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,当前世界上不少国家,其综合性医院都拥有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、中国心理学的发展道路

中国是一个有着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,不同学科具体发展的历史不尽相同。这里简要介绍我国医学心理学的发展历程。