

## • 医学心理学 •

## 医学心理学入门

## 第二讲 医学心理学对人的疾病和健康的观点

李心天 孙哲

## 第一节 什么是人的“心理”

上一讲提到医学心理学是把心理学的系统知识,结合医疗实践,应用到医学各个领域。因此,首先要具备心理学的一些基本知识,掌握它的概念,才能更好地运用医学心理学于临床。

谈到“心理”,对医务人员来说,也许不生疏。对“什么是人的心理”?能作出圆满回答的人,却不一定很多。心理学是一门较复杂的学科,许多心理现象还需要进一步研究,才能更深入地了解。现代科学在许多领域都已取得了飞速发展,但对人类本身的研究仍处在初始阶段。医学心理学的不断发展,揭示了心理因素与人体健康有着极为密切的关系,同时,临床实践与科学实践所积累的大量事实证明:人的心理现象是现实的,有规律的,其表现形式又极为复杂、丰富。对每个医务人员来说,如果通晓心理学知识,其医疗工作就可能开展得更好,特别是对于护理人员来说,如果不了解人的心理活动规律,则往往因出言不慎或行为不当,而好心办了错事,伤了病人的感情,不利于疾病的转归。

什么是人的心理,要从心理的实质去理解:大脑是心理的器官,心理是大脑的机能,大脑通过神经系统支配躯体各系统各器官,因此大脑的心理活动能影响整个躯体的生理生化功能,可以促使他们从正常转向病理或从病理转向正常的方向变化。因此,心理活动与生理活动是不可分割的。心理又是客观现实在人脑中的反映。现实世界中的一

切刺激或信息都会通过各感官进入大脑引起各种心理现象。因此通过心理的中介作用,现实世界又与每个个体密切结合起来。

心理过程包括感觉、知觉、注意、记忆、想象、言语、思维、情绪及意志等。人格心理特征主要是指兴趣、爱好、能力、气质及性格等。

## 一、认识过程

客观事物作用于感官引起脑功能的活 动,产生感觉、知觉、促发记忆、思维以及自我意识。这也是人们对外界的认识过程。

感觉:是人 对客观事物个别属性的反映。例如,当人在接触外界时,通过眼、耳、鼻、舌、皮肤等器官,反映外界事物的个别属性,如颜色、声音、气味……等。知觉是对整个事物的反映,如从颜色、气味、形状等认知一个苹果,就是知觉过程。

记忆:是人脑对过去经历的事物的反映。人们在生活、学习和工作实践中所接触过的事物、思考过的问题、学过的知识、发生过的各种情态以及行为,都会在头脑中留下痕迹。这些痕迹能在一定条件下重现出来,记忆由识记、保持、再认或回忆三个部分组成。根据信息论的观点,记忆就是信息的输入、储存和提取。

思维:是人脑对客观现实概括、间接的反映。人们从认识和记忆的大量事物中进行分析、比较,从而认识某些事物的本质特点。在思维过程中,人们进行综合、判断和推理,从而认识到外界事物的内在区别和本

质联系。医生对疾病的诊断过程，实际上就是一个连续的思维过程。

这种反映客观世界的心理现象是借助语言来实现的，凡借助语言来反映客观世界的称为有意识的反映。有意识的反映是人类所特有的、最高形式的反映。它使人们头脑中产生一个主观世界，一个复制的客观世界。通过语言或词把自己与周围世界区别开来，能够认识自己与外部世界的关系。意识到自己的存在、意识到自己能够改变外部客观世界。因此人的心理活动就有了自觉性，不再象动物那样被动地适应世界而是主动地适应，并且改造外部世界，使它能适应自己的需要，所以人是具有自觉能动性的动物。

## 二、意志、情绪与人格特征

人们适应外界环境，不是一种机械被动的过程，而是一种积极主动的过程。人们在认知和改造客观世界时总伴有自己的愿望和态度。这样，为了实现一定的目标，人们就要采取相应的行为，引起这些适应性活动的动因和目的均很复杂，但大致分为两种：即不随意的本能活动和有目的的随意活动。那种努力克服困难的随意活动，称之为“意志活动”。意志对人的活动起调节支配作用，它体现了人的意识的主观能动性的特点。近年来，生物反馈技术的飞速发展，证明了心律的快慢，血压的高低，胃肠蠕动，皮肤温度，脑电节律，甚至内分泌水平等“自主”生理活动，在生物反馈原理的指导和训练下，通过人们有意识的意志活动能够在一定程度上随意调节。生物反馈研究的进展说明人的意识的能动作用，已从改造客观世界发展到改造人体内部的生理活动，为疾病的心理治疗开辟了前景。

如果要清晰地感知、记忆或思考某一事物，或者要完成某些动作，掌握某些操作技能，还必须集中注意。注意，不是独立的心理过程，它可以使感觉、知觉、记忆、思维等心理活动处于积极状态，使它们有选择地

指导某一事物。人在注意客观事物时，除大脑皮层一定区域处于优势兴奋状态以外，身体各部分器官都要发生一种调整性的变化，身体内部的变化包括：肢体血管收缩、血流量减少、头部血管扩张、血流量增加、手掌皮肤电阻降低、电导反应加快、前额皮肤电阻增高，电导反应变慢等等。身体的动作和姿势也处在最有利于反映注意对象状态。测定注意发生时身体内部变化和观察身体外部表现，对于神经系统的某些疾病的诊断，具有一定的参考价值。

情绪，也是一种心理状态，是一种忍受和体验。当人们在认识和接触外界事物时，总会产生不同的态度，并伴随着各种相应的体验，这种对客观事物的态度的反映，叫作情绪，有愉快、激愤、抑郁、恐惧等。心理社会紧张因素对身体各器官、生理生化功能的影响，主要是通过情绪反应实现的。因此，在医学心理学中，情绪一直是探讨的主要问题。临床观察发现，紧张情绪会导致疾病或使病变恶化。心脏病患者情绪波动时，容易产生心律失常，甚至突然死亡。也有研究显示，紧张情绪可兴奋交感神经，使心输出量和外周阻力增加，而升高血压。同时兴奋交感神经系统还可使其末梢释放大量去甲肾上腺素以及肾上腺髓质分泌肾上腺素进入血流，这些儿茶酚胺与皮质醇配合，动员脂肪的储存，以至增高血液中的脂质而发展成动脉硬化。目前已经肯定，消极性情绪状态对疾病的发生、发展、病程和预后起着重要作用。

人体的人格特征，是人与人之间的个性差异在心理方面的表现，它是人的先天素质在后天的不同实践过程中，与环境条件相互作用而形成的。人格特征具有相对稳定性，也就是说，在没有充分原因存在时，它不会轻易改变。无论是一个人的能力方面，还是气质或性格方面，这种稳定是保证正常精神活动的重要条件。

## 第二节 现代医学模式

现代医学是建筑在人体解剖学、实验生理学、细胞病理学、细菌学和免疫学等学科基础上的，因此在其成长过程中向生物医学的方向发展同时，受到西方工业革命的影响，也把人体当作机器，人的疾病是其身体中某一零件发生故障所致。特别是进入二十世纪以后，由于自然科学的飞跃进步，生物科学在医学的基础研究和临床诊断治疗上都作出了卓越的贡献，加之物理、化学和工程技术的引进，使现代医疗技术日趋完善，这就大大地加强了生物医学的地位，用这一概念模式去思考人的疾病和健康的问题，认为只有依靠物理、化学和生物的方法，才能最终治愈疾病，也只有采用这些方法去改善已污染的环境，去提高生活措施、才能预防疾病促进健康。然而生物医学的巨大成就虽然控制了绝大多数传染病，却对治疗各种慢性病如心脑血管疾病、慢性呼吸道疾病、恶性肿瘤和预防意外事故上显得软弱无力。这就是由于工业化、都市化带来的社会结构、人际关系、生活方式的变化所引起的人们的心理紧张因素和其它心理社会因素没有很好地考虑进去。其实心理对生理的关系早在本世纪初就进行了科学的研究，早在三十年代在医

学中已形成一个分支称为心身医学。最初是专门研究心理因素对疾病的影响。经过50多年的发展，其研究范围已从开始时可数几种心身疾病，扩展到所有疾病，研究重点已从心理情绪因素扩大到疾病的环境因素，特别是社会环境因素，病因的因果论由单一的线性模式转变为系统性的多元模式。这一模式认为疾病是人的心理、生理、环境（自然、社会）体系中所有相关因素互相作用的结果。称为生物心理社会医学模式。

现代医学模式弥补了传统生物医学模式的缺陷，而把“人”作为完整的医学对象，既考虑了人的生物属性，也考虑到人的社会属性，作为一个医务人员，要了解他（她）所服务的对象的各个方面，从外界环境到身体内部各方面传入的信息都能对他的身心健康产生影响，不仅社会环境和自然环境的变化，而且各人不同的社会历史背景、经济职业地位，都对疾病的发展和转归产生很不一样的影响和结果。这一概念模式认为，外界的社会因素，或人体的生物因素，都须通过个体的心理反映，才能主动调节人际关系和自身的心身关系，而这两个关系的和谐程度，在健康和疾病的问题上起着重要的作用。

## 第三节 医学心理学对人的健康和疾病的观点

我国的医学心理学工作者经过最近三十多年来的工作实践和科学研究，并引进最新自然科学的思想和概念，对人的健康和疾病的问题上建立了自己的理论体系。概括起来，大致有四个基本观点。

### 一、心身统一的观点

一个完整的个体应包括心身两个部分，两者互相影响。以“心”为主要方面。对外界环境的刺激，心身是作为一个整体来反应

的。在考虑个体的健康和疾病时，要注意心身两个方面的反应，不能只注意这一方面而忽视另一方面。

### 二、人和社会和谐的观点

一个完整的个体不仅是生物的人，而且也是一个社会的人。他生活在特定的社会环境之中，沐浴在不同层次的环境以及人际关系网中，涉及到家庭、单位和社会等不同群体。这些人际关系的和谐与否，同样会影响

他个体的身心健康,不能单纯从个体本身去寻找产生疾病或影响健康的因素。在我国交通系统中,一些不良劳动环境、噪音、污染、因工作性质造成的睡眠节律频繁变化、驾驶人员注意力持续的高度集中、以及一些单调、刻板的操作等,都会造成精神过度紧张,给交通系统的职业人员及家属带来一系列的健康问题。因此,社会环境因素(文化背景、教育修养、经济状况、社会职业地位等)同自然环境因素一样,对个体都产生身心健康方面影响。

### 三、认知和评价的观点

医学心理学认为社会因素能否影响健康或导致疾病,不完全取决于社会因素的性质和意义,还取决于个体对外界刺激怎样认知和评价,有时后者占据主导地位。因为许多社会因素必须成为心理刺激因素后才能对疾病或健康产生影响,遭遇到生活上同样的挫折或打击,由于人们的认知和所采取的态度不同,而产生两种不同的后果,或者一蹶不振,或为重大精神创伤;或者重振旗鼓,或为发奋图强的动力。例如,海员长期远洋在外,远离亲人,处在隔离和孤独的环境中,如果没有与高度事业心和责任感一致的认知评价支持,持续的寂寞和孤独,易导致相应

的心理问题而损害健康。

### 四、主动适应和调节的观点

个体在成长发育的过程中,逐渐对外界事物形成了一个特定的反应模式,构成了相对稳定的个性(人格)特点。这些模式和特点使个体在与周围人和事的交往中,保持着动态的平衡。其中心理的主动适应和调节是个体行为与外界保持相对和谐一致的主要因素,是个体保持健康和抵御疾病的重要力量,也决定着个体与环境间的良好适应。在从事交通工作的一些职业人员中,个性特点与安全事故的关系,日益受到重视,许多交通事故,如海难、河运、道路驾驶等,其中有相当一部分的人为因素都因个性因素不善于主动适应和调节所致。

上述四个观点贯彻到医学心理学各个领域,指导医学心理学各个方面的工作和研究。它说明每一个人都生活在指定的社会环境中,要使一个人自身各个系统器官的生理机能和瞬息万变的外界保持高度的适应是通过一系列的心理活动来实现的。个体在生理上、心理上与外界社会三者之间如果保持着相对动态平衡,就意味着健康,意味着良好的适应,同时,通过良好的适应方式,个体也能促进健康,使其达到康强状态。

## 航海医学·潜水医学

### 征稿启事

《交通医学》杂志于1992年拟出一期《航海医学·潜水医学》专号。征稿内容:航海医学、潜水医学研究成果,实验报告,航海疾病,航海卫生,航海营养,潜水疾病,船医经验,流行病学等;以及介绍国外航海、潜水医学进展,专题讲座,文献综述,国际海航医学动态等等。于1992年6月底截稿,欢迎国内从事航海、潜水医学工作者,科研工作者,专家撰稿。本刊优先录用,稿酬从优。

《交通医学》编辑部启

一九九一年七月