

· 专题讲座：行为医学——一门新兴学科的发展 ·

第四讲 行为医学与心理学的关系

中国科学院心理研究所 段淑贞

行为医学与心理学有着十分密切的关系，两者相互影响、彼此促进。心理学在行为医学的发展中起推动作用；反之，行为医学的出现也促进了心理学的发展。

心理学推动行为医学的发展

(1) 心理学与医学的密切关系有着悠久的历史。

从希波克拉底时代起，人们已重视心理因素在疾病的发生、治疗、康复和预防中的作用，并把心理因素看作医学的重要部分。当前临床医师一般把病人分为两组：一组是身体器官真正有病变，需要及时给予相应的医疗措施；另一组是主诉有病征，但经过各种体检未发现任何器质性病变，而是由精神或情绪因素引起的某个器官系统功能的障碍。对于这种病人，在心理因素未被排除之前，一般医疗措施是难以彻底治愈的，也就是说，需要结合心理治疗，严重的还应转送精神科会诊。有人统计，综合医院中约有60%病人的症状是由心理或行为因素引起的，为了应付这种情况，当前有些综合医院专门设有联络精神科，由精神科医师、心理学和社会学工作者负责解决由情绪或行为引起的病征。也有人报导(Shapiro, 1978)，医疗工作中几乎50~80%都包含有心理治疗的内容，例如医护人员如何与病人建立良好关系，取得病人的信任，了解致病因素，促使病人配合检查和治疗，遵守医疗制度或采取心理学方法帮助病人矫正或处理影响健康的行为问题以预防疾病。

医学和心理学是共同关心健康和疾病的生物行为因素的学科。当前的医学技术除能较有效地控制天花、伤寒、结核、小儿麻痹等急性传染病之外，重点已转向处理心脏病和癌症等慢性病。人们逐渐认识到不能单从生物医学来探索这些慢性病的发病机理、治疗和预防，而且也应从行为科学来研究行为因素，如行为习惯、生活方式、对环境刺激的行为反应等与这些慢性病的关系。

对于这个问题的研究，虽然行为医学中的许多学科能为此作出贡献，但是由于心理学是研究人的行为的，心理学家有独特的知识和技能在医学领域中帮助研究和处理与疾病的诊断、治疗、康复和预防有关的行为问题。所以，心理学要比其他行为科学，如社会学、教育学、人类学，对行为医学的发展起着更为突出的作用。

(2) 行为医学是心理学，特别是实验心理学，在医学实践中的新应用。实验心理学是现代医学科学的重要内容，它在医疗实践中起着一定的作用。例如，著名的生理心理学家米勒(Neal Miller)等人应用实验心理学的知识和方法训练和控制内脏功能，形成自主条件反射，治疗某些疾病。作为行为医学核心内容的这种行为疗法在医疗中的显著作用，引起了人们对行为医学的兴趣并大大推动了它的发展。

(3) 心理学中的学习理论和条件反射原理是行为医学研究和解决人类疾病的诊断、治疗、康复和预防的理论依据。

(4) 与医学有关的心理学各个专业，如医学心理学、心身医学、临床心理学、病理心理学、神经心理学、人格和行为评定法以及心理治疗等，是促进行为医学发展的重要内容。

例如，综合医院的临床医师经常遇到一些查不出任何器质性病变而主诉各种疼痛的病人，他们长期服用大量止痛药并不能使疼痛减轻或消失，这不但影响他们正常的生活、学习和工作，也给医院和社会增加负担。心理学研究指出，一个人的疼痛体验以及表现疼痛的行为都受其注意、暗示等心理因素以及生活经验和个性特征的影响。譬如，疼痛行为可取得人们的注意和关怀；人们对一个人病痛的关注或议论将加剧其病痛的表现，进而可能发展成异常的病态行为。心身医学认为，在身体器官没有任何器质性病变的情况下，疼痛可能是一种由生活和工作过

度紧张或精神创伤等心理社会因素引起的躯体症状,它也是解决心理矛盾和缓解恐惧和焦虑的一种心理防御机制。如有人在生活经历中有过悲痛的精神创伤或缺乏人们的爱护和关怀,以后就可能有意识或无意识地出现疼痛的躯体症状从而取得人们的关怀和同情。临床心理学的人格评定研究发现,没有明显器质性原因产生的所谓机能性疼痛或慢性疼痛的患者多有病理心理的表现,如他们的疑病症、抑郁症、瘵病的量表分数都高于正常人。根据心理学的学习理论认为,疼痛行为往往会由于周围人们的同情关怀、给予生活和工作照顾或经济资助等的强化作用而增强或持续下来。周围人们的过分关怀会使病人学得把疼痛行为当作逃避不满环境、摆脱困难或达到某种欲望的手段。对于这种病人可采用行为疗法,如每当病人服药的间隔时间延长或药量减少时,人们才以关怀体贴来强化之;如果疼痛行为增强且经常用药,则以冷淡对之或有计划控制强化疼痛行为的上述社会因素。此外,也可结合心理治疗了解引起病人疼痛的心理社会因素,帮助病人认识这些因素与疼痛的关系,鼓励他们处理或应付紧张事件,消除致病因素,恢复健康。

由此可见,心理学中有关学习、行为、心身关系和紧张状态的理论知识以及人格测验、行为评定、心理治疗和行为治疗的技术方法,为研究和解决某些慢性疾病提供了有效办法。换言之,心理学的各个专业是行为医学研究和解决人类疾病和健康的复杂问题的重要支柱。

行为医学促进了心理学的发展

(1) 健康心理学的出现

随着行为医学的发展,首先产生了“行为健康”(Behavior Health)的新学科。它特别研究目前是健康的人如何保持健康,预防生理功能发生障碍,导致疾病;另外还强调每个人有责任通过各种活动或分担一些活动,应用行为科学和生物医学科学的知识和技术使自己保持健康,预防疾病。近年来,人们逐渐重视个人行为和生活方式与保持和促进健康的关系。事实证明,人们坚持慢走和体育锻炼、注意劳逸结合和处理紧张生活、养成低盐少胆固醇的饮食习惯、采用其他营养物代替糖和肉类、禁用烟酒、遵守医疗保健制度以及开展宣传健康卫生教育等,对促进健康已起了积极作用。心理学对改变人的行为以促进健

康方面有着丰富的科学知识和技术,所以它对行为健康的研究也能作出一定的贡献。

迅速发展行为医学和行为健康给心理学提出了新的培训、研究和服务的任务。为了适应这种发展形势,美国心理学会于1978年成立了第38个分支——健康心理学(Health Psychology)。

健康心理学是在行为医学的基础上发展起来的心理学的一个新专业,着重研究心理学在行为医学中的作用。健康心理学是应用心理学的知识和技术去促进和保持人类的健康、预防和治疗躯体疾病、鉴定与疾病有关的病因和诊断问题、改进医疗制度和制定新的保健政策。例如,从心理或行为因素与健康 and 疾病有密切关系这个观点出发,矫正吸烟、酗酒等不良行为、克服与冠心病有关的A型行为、帮助人们学会应付紧张刺激、号召加强体育锻炼、提倡遵守医疗保健制度等以保持健康,预防疾病。也可以说,健康心理学也是心理学在预防医学中的新应用。

(2) 扩大了心理学在医学中的作用

据有人统计,二十世纪初,在美国医学院中全时工作的心理学家口有几位(Franz, 1913);目前美国心理学会的5万多会员中,大多数会员是医学心理学工作者(Lubin, 1978);近十年的统计表明,心理学工作者服务的最大领域是医学(Matarazzo, 1980)。这说明医疗机构最需要心理学工作者。

第二次世界大战促进了临床心理学和精神病学在临床和教学研究工作中的合作。为了促进人类的健康,心理学与医学的合作愈来愈被人们重视,心理学在医学中的作用也日益扩大。心理学家已不象1945~1965年间那样,仅在精神病和精神卫生方面起作用,如只在精神分裂症和智力落后方面进行心理诊断和心理治疗的研究和服务工作。当前心理学家已从精神病的狭小范围中走出来,进入广阔的医学领域。他们的任务是着重研究和解决与躯体疾病和健康有关的行为问题。例如,研究如何预防和治疗当前发病率较高的心血管疾病和癌症,说明A型行为对心血管疾病的作用,验证A型行为引起病理生理变化的机制和临床病征表现,研究有损健康或导致疾病的行为,如何防止其产生,如何帮助人们应付紧张刺激,减轻焦虑和恐惧等情绪。事实证明,心理学已在医学研究中起着新的作用,心理学家和医师的合

作,大大降低了与生活紧张或行为模式有关的疾病的发病率,减少病人的住院日和医疗次数,从而节省了保健费用,减少了因病造成的生产上和社会上的损失。

(3) 增加了心理学工作者的培训内容

过去在医学部门工作的临床心理学工作者除有心理学的基本知识外,还受过精神病临床工作的训练。随着行为医学的发展,他们原有的知识和技术已不能应付行为医学工作的需要,即难以

用处理精神病的心理学知识和技术应付当前医疗工作中面临的一些问题,如怎样使糖尿病患者严格控制饮食和使用胰岛素,如何训练和控制内脏功能促使恢复健康,如何调动病人的积极情绪、消除紧张以增强机体的免疫能力等。所以,为行为医学服务的健康心理学工作者,除了具备临床心理学、社会心理学、实验心理学、生理心理学等知识外,还应掌握有关医学专业和其他行为科学的知识和技术。

第五讲 行为医学的研究任务和展望

中国科学院心理研究所 段淑贞

当前行为医学的任务主要是研究导致疾病的行为模式和对环境刺激的行为反应,其次是改善保健人员的行为和工作方法以便为病人提供更有有效的保健措施。研究内容大约有以下几个方面:

- (1) 从流行病学、社会学和人类学方面,研究探索社会文化对人类健康和疾病的影响。
- (2) 从社会心理学、生理心理学、人格评定和社会调查方面研究紧张的社会刺激引起的行为反应和情绪状态对健康的影响。
- (3) 发展行为诊断技术,包括心理生理评定法,如紧张状态的测定。
- (4) 遵守医疗保健制度和滥用药物的行为特征。
- (5) 区别健康行为、疾病行为和致病行为。
- (6) 比较行为的治疗(如生物反馈、松弛训练)与传统的心理治疗,并对其疗效进行评价。
- (7) 综合教育学、经济学和社会学等学科的知识,研究预防疾病和促进健康的行为方法。
- (8) 从行为治疗调节或控制内脏活动的途径去揭示大脑功能的复杂问题。

此外,近年来行为医学的研究虽已显示了行为因素对人类健康和疾病有明显影响,但这仅是初步的,问题并不那么简单,因为有研究发现,同样行为在不同条件下却产生了相反的效应,为

此必需对应激行为的强度、时间和后效作用进行详细研究。其次人们虽认为改善人民健康的措施应着重于有损健康的行为并培养利于预防疾病的行为,但工作也不容易,因为如吸烟、酗酒、多食和A型行为为较难改变,即使一时矫正也易重现,所以必须探索行为治疗疗效巩固的问题。再之,虽然多方面研究已证明,通过大脑起作用的心理因素会籍中枢神经、内分泌和免疫系统相互作用中介机制影响生理功能而致病,但真正决定行为因素导致某种疾病的特定机制尚有待进一步探讨。此外,积极因素,如社会支持、愉快情绪、对抗性条件反射、幽默诙谐行为,为什么有利于健康也需进行研究。

新兴的行为医学能否蓬勃发展并取得重大成果,将决定于行为科学和生物医学科学各学科间的配合协作。近年来,与行为医学有关的各学科的研究者们,纷纷进入医学的宽广领域,仔细观察并了解各种临床现象。为了提供治病防病的有效办法,他们积极学习新技术和其他学科的知识,以便相互交流经验,共同协作,不断发现并研究有关行为医学的理论和实践的重要课题。看来,各学科间的这种大力协作,必将迅速解决上述任务,进而促使这个新兴学科更快发展,结出丰硕的研究成果,为提高人类的健康水平作出重大贡献。