



医药卫生类专业工学结合精品教材
“互联网+教育”新形态一体化教材

第三版

心理与精神护理

胡馨方◎主编

XINLI YU JINGSHEN HULI



北京出版集团
北京出版社

心理与精神护理
(第三版)

主 编
胡馨方

北京出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理与精神护理 / 胡馨方主编. -- 3 版. -- 北京:
北京出版社, 2025. 2. -- ISBN 978-7-200-19363-3

I. R473.74

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025PE1739 号

心理与精神护理 (第三版)

XINLI YU JINGSHEN HULI

主 编: 胡馨方
出 版: 北京出版集团
北京出版社
地 址: 北京北三环中路 6 号
邮 编: 100120
网 址: www.bph.com.cn
总 发 行: 北京出版集团
经 销: 新华书店
印 刷: 定州启航印刷有限公司
版 印 次: 2025 年 2 月第 3 版 2025 年 2 月第 1 次印刷
成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米
印 张: 17.5
字 数: 394 千字
书 号: ISBN 978-7-200-19363-3
定 价: 55.00 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572393

目录

模块一 心理与精神护理基本知识

单元一 心理与精神护理技术概述	1
任务一 心理与精神护理学发展简史与发展趋势	2
任务二 心理与精神护理学的概念及范畴	6
任务三 心理与精神障碍护理相关的伦理与法律	9
单元二 心理治疗与心理咨询	16
单元三 心理异常与精神疾病的基本知识	29
任务一 心理异常与精神疾病的病因	29
任务二 精神障碍症状学	30
任务三 精神障碍的诊断及分类学	52
单元四 精神科护理的基本技能	58
任务一 与精神患者沟通和交流的技巧	58
任务二 精神疾病的护理记录	66
任务三 精神障碍患者的基础护理	69
任务四 精神障碍患者的分级护理	76
任务五 精神科病房的管理	79
任务六 精神科急危状态的防范与护理	84
任务七 精神障碍患者的整体护理	103
单元五 精神疾病的治疗与护理	112
任务一 精神科口服药物的治疗与护理	112
任务二 电抽搐治疗与护理	121
任务三 工、娱治疗及护理	128

模块二 精神科常见疾病患者的护理技术

单元六 精神分裂症患者的护理 135

任务一 精神分裂症 136

任务二 精神分裂症患者的护理 146

单元七 情感性精神障碍患者的护理 155

任务一 躁狂发作与护理 157

任务二 抑郁发作与护理 163

单元八 器质性精神障碍患者的护理 172

任务一 常见综合征 173

任务二 常见脑器质性疾病所致精神障碍患者的护理 176

任务三 躯体疾病所致精神障碍患者的护理 184

单元九 神经症、癔症患者的护理 188

任务一 焦虑症患者的护理 189

任务二 强迫症患者的护理 194

任务三 疑病症患者的护理 200

任务四 恐惧症患者的护理 203

任务五 癔症患者的护理 207

单元十 精神活性物质所致精神障碍患者的护理 218

任务一 精神活性物质所致精神障碍 219

任务二 精神活性物质所致精神障碍患者的护理 224

单元十一 心理因素相关生理障碍患者的护理 232

任务一 进食障碍及护理 232

任务二 睡眠障碍患者的护理 241

模块三 精神障碍患者的社区卫生服务及家庭护理

单元十二 精神障碍患者的社区卫生服务及家庭护理 253

任务一 精神障碍患者的社区卫生服务 253

任务二 精神障碍患者的家庭护理 259

中英文名词对照索引 265

参考文献 272



学习目标

» 知识目标

1. 掌握心理治疗与心理咨询的基本概念。
2. 熟悉心理治疗的分类与特点、主要方法及技术。
3. 了解心理治疗、心理咨询的对象、范围、基本原则。

» 能力目标

能正确阐述我国心理治疗与心理咨询所面临的现状、面对的困难，以及如何有效地处理问题。

» 素质目标

了解心理治疗师和心理咨询师的职业操守，具备精神科护理人员的基本素质。

知识技能点

1. 心理治疗的目的、原则、主要方法和技术。
2. 心理咨询的原则。

心理与精神护理作为现代护理的重要组成部分，日益受到护理业内人士的重视，主要内容包括心理治疗与心理咨询、心理与精神障碍患者的基础护理、精神障碍患者的分级护理、精神科病房的管理、心理与精神障碍患者的整体护理等。

一、心理治疗

（一）心理治疗的概念

心理治疗又称精神治疗，是由经过专业训练的专业人员运用心理学的原则与方法，治疗患者的心理、情绪、认知等与行为有关的问题。治疗目的在于解决求治者所面对的心理困难，减少其焦虑、抑郁、恐惧等精神症状，改善求治者的非适应行为，包括对人对事的看法和人际关系，促进人格成熟，能有效地处理好心理问题。心理治疗主要是根据心理学的原理，运用生物治疗或物理疗法等不同治疗方法的过程。

（二）心理治疗的分类与特点

根据不同的流派、疗程的长短、治疗的形式、患者意识范围的大小等，心理治疗可划分为多种类型。



1. 按心理治疗理论流派分类 心理治疗可分为分析性心理治疗、认知性心理治疗、行为性心理治疗、人际关系心理治疗、支持性心理治疗等。

2. 按治疗参与对象分类 根据心理治疗的对象不同,可将心理治疗分为个体治疗、夫妻治疗、家庭治疗、集体治疗等。

3. 按治疗时间的长短分类 根据心理治疗时间的长短,可分为长期治疗、短期治疗、限期治疗等。

4. 按患者意识范围的大小分类 根据患者意识范围的大小,可将心理治疗分为觉醒治疗、半觉醒治疗、催眠治疗等。

此外,心理治疗还可以根据语言使用情况可分为言语性治疗和非言语性治疗,后者包括音乐治疗、绘画及雕塑治疗等;也可根据干预的强度、深度、紧急程度分出一般性支持性治疗、深层治疗、危机干预等。



心理治疗理论
流派分类



心理治疗的原则、
目的、对象和范围

二、心理治疗的主要方法及技术

(一) 精神分析治疗与分析性心理治疗

1. 精神分析治疗

(1) 自由联想:这是精神分析治疗的基本技术。在求治者进入诊室后,让其躺在舒适的躺椅上,然后鼓励求治者自由自在、无拘无束地诉述其想要说的话,把积压于心里的所有想法都说出来。治疗师对谈话内容要保证为求治者保密,鼓励他们不要怕难为情或怕人们感到荒谬奇怪而有意加以修改。因为越是荒唐或不好意思讲出来的东西,却有可能最有意义并对治疗方面的价值最大。

在进行自由联想时,治疗师不要随意打断求治者的话,在必要时还要给予适当的引导,鼓励求治者回忆从童年起所遭遇的一切经历与挫折,从中可以发现与病情有关的心理因素。直到治疗师和求治者都认为已经找到了病的根源为止。整个过程需要相当长的时间,一般要进行几十次,持续时间数月,甚至有的要数年才能完成,因此事先应向求治者说明以取得较好的配合。在治疗过程中,可能发生阻抗、移情或反复现象。要鼓励求治者坚定信心,一定要把潜在的无意识的、求治者觉察不到的心理矛盾冲突呈现到意识中来,使求治者有所领悟,并进行重新认识、批判和调整,达到彻底解决其心理症结。

自由联想法的适应证主要是各类神经症、心因性精神障碍及心身疾病等,也可用于部分早期或好转的精神分裂症患者。但不适用于发病期的精神分裂症、双相心境障碍与偏执性精神病患者。

(2) 梦的解析:弗洛伊德认为,梦是一种有价值、有意义的精神现象,做梦的人为了避免潜意识的欲望被觉察,所以用象征性的方式以避免焦虑的产生,梦是通往无意识领域的重要途径。因此,梦的分析就成为接触无意识、挖掘被压抑的心理冲突或创伤的一种有效手段。

人们通过梦中的那些规律或心理机制而表现为各种离奇的梦境,一般可归纳为6类。

①象征:即用一种中性事物来象征替代一种所忌讳的事物,可减少或避免引起梦中



自我的痛苦或创伤。如用细长、尖锐、蛇虫等东西象征阴茎。

②移植：指在梦中将对某个对象的情感转移和投向另一个对象。如一位神经症男青年梦到一位陌生妇女，开始冲动地对他拥抱，继而对她进行攻击。经了解分析，梦中这位妇女实际是他的母亲，因为父亲在其童年病逝后，母亲抛弃他而另嫁人离去。

③凝缩：指在梦中，将内心所爱的或恨的几个对象，凝缩成一个形象表现出来。最生动的例子就是《红楼梦》中贾宝玉梦幻境时梦到仙子领他与其他仙女成亲。这位美女的形象是他所爱的三个女性的意象经过凝缩而构成的。

④投射：指在梦中将自己某些不好的愿望与意念，投射于他人，而减轻对自我的谴责。如一女青年梦到其未婚夫有别的恋人并与她幽会，经过分析却发现她对未婚夫有所不满而萌发了追求其他男人的意念。

⑤变形：指在梦中将潜意识的欲望或意念用其他甚至相反的形式表现出来。如一富豪子弟，在其父病重后患了抑郁症，梦中梦见父亲身体康复了，经过分析，他的潜意识害怕父亲病逝后生活将要面对各种困境，通过“反向形成”而产生了父亲康复的反梦。

⑥“二次加工”：指做梦者在梦醒过程中，往往会无意识地对自己的梦进行修改加工，使它比较有次序或合乎逻辑一些；或将梦中最有意义的东西反而置于次要或不显著的地位。

（3）解释：解释是精神分析中常用的技术。通过解释可以揭示问题背后的潜意识动机，使当事人领悟问题的真正含义，使潜意识之中的内容变成有意识的，同时经由解释还可以消除阻抗和移情的干扰。这就需要治疗师对求治者给予耐心的解释，帮助其理解异常行为的潜意识基础，使之摆脱心理紊乱，放弃不成熟的情绪反应，获得良好适应。解释是一个缓慢而又复杂的过程，需要逐步过渡，让求治者有一个接受的过程。精神分析有不同的理论视角，如经典的精神分析、课题关系理论、自体心理学，会给予不同的解释。

（4）抗拒：抗拒是指求治者有意识或潜意识地回避某些敏感话题，使治疗中心发生偏移。如求治者在治疗过程中出现沉默不语、转移话题、关注治疗师等表现都在提示有阻抗心理。阻抗一直贯穿治疗全过程，分析阻抗是治疗过程中的主要任务之一。处理阻抗有一个基本的原则，要先于内容分析阻抗。通过分析阻抗产生的原因，帮助求治者认清并承认阻抗，常常可以使治疗获得突破。

（5）移情：弗洛伊德认为移情是全部人际关系，移情反应在本质上是过去客体关系的再现，它的最初来源的客体是儿童早年中重要人物。而这个过程一般是意识不到的，是在潜意识中完成的。若表现为对客体的依恋称为正性移情；若表现为对客体的怨恨则称为负性移情。借助移情，把患者早年形成的病理情结加以重现，重新“经历”往日的情感，进而帮助他解决这些心理冲突。

（6）工作修通：精神分析治疗工作需要经过长期且重复性的尝试。按某种程序，配合求治者的进展反应，逐步进行，被称为工作修通。

2. 分析性心理治疗 是治疗师通过帮助求治者了解、分析和认识其某种病态或不健康行为的根源及性质，从而达到领悟并改善症状的一种较为短程的心理治疗方法，采用





者的认知方式改变和认知—情感—行为三者的和谐。同样，认知疗法也不同于传统的内省疗法或精神疗法，因为它重视目前患者的认知对其身心的影响，即重视意识中的事件而不是潜意识的冲突；内省疗法则重视既往经历，特别是童年期的创伤经历，而忽略意识中的事件。

1. 认知疗法的基本程序

- (1) 让求治者对治疗有正确的认知，消除治疗的神秘色彩；
- (2) 促使求治者去监视那些产生烦恼的想法；
- (3) 使用认知技术与行为技术；
- (4) 通过置身于产生问题想法的问题情况的过程，指出与挑战当事人的想法；
- (5) 借助在现实世界中加以测试来检查信念与假设，以及教导当事人学会一些技能，避免病情复发。

2. 认知疗法的目标

- (1) 减轻和缓解症状；
- (2) 恢复正常心理、社会和工作功能；
- (3) 预防复发；
- (4) 改善对服药的依从性；
- (5) 矫正继发后果。

3. 常用的认知技术 采用一系列的认知技术来识别和纠正那些维持症状的认知歪曲，如识别自动思维、列举认知歪曲、改变极端的信念或原则、检验假设、积极地自我对话、想法记录表、等级任务安排、日常活动计划、掌握和愉快评估技术、认知自我监察表、双重标准技术、箭头向下技术指导发现问题、自我提问法、成本—效益分析、改变期望水平、自信心训练、角色扮演等技术。此外，认知疗法常结合行为，对缓解抑郁和焦虑十分有效，常采用的行为治疗方法有系统脱敏、行为示范、放松技术（如呼吸控制、愉快想象、肌肉放松、冥想等）。

认知疗法及认知行为治疗等方法已被广泛用于治疗许多疾病或精神障碍，如抑郁症、惊恐障碍、进食障碍、恐惧症、广泛性焦虑、海洛因成瘾等。

（四）咨客中心治疗

咨客中心治疗（clientcentered therapy）是人本主义心理疗法中的主要代表。人本主义心理疗法是 20 世纪 60 年代兴起的一种心理疗法，是继精神分析治疗、行为治疗后的“第三种势力”。咨客中心治疗有以下特点。

1. 打破了以前疾病诊断的界限 咨客中心治疗不进行疾病诊断和鉴别诊断，治疗对象大多为神经症患者和正常人，故该疗法称患者为咨客。

2. 十分注意咨客关系 咨客中心治疗不太注重治疗技巧，只注重治疗关系。罗杰斯说：“当一个为许多苦难而苦恼着的人来找我时，最有价值的办法是，建立一个使他感到安全、自由的关系，目的在于理解他内在的感情，接受他本来的面目，制造一种自由的气氛，使他的思想、感情和存在沿着他要发展的方向发展……”在这样的关系中，心理治疗师不是以专家、医生或科学家的身份去理解他的情感，促进他的成长；不是以治疗师



3. 良好的心理素质 任何职业都要求专业人员必须具备相应的心理品质。心理咨询人员不仅要有敏锐的观察力、准确的判断力和坚强的意志力，与其他医务人员相比，更要有亲和力、感染力、号召力。

课程思政

护理人员要树立以人为本的服务理念，尊重患者自身的利益，恰当地运用沟通技巧，耐心地指导患者及家属遵守医院规章制度，解答患者提出的问题，对患者及家属的过激言行要理解、同情、宽容，尽可能满足他们的需求，取得他们的理解和信任。

（三）心理咨询的内容及范围

从心理咨询的定义我们可以看出，只要是人们在日常生活中所遇到的心理问题都可以进行心理咨询。具体地，可以把心理咨询的内容和范围划分为6个方面。



心理咨询的内容及范围

（四）心理咨询与心理治疗的关系

心理咨询与心理治疗，在临床干预中，本是两种交替使用的措施，虽然操作方式有区别，但它们的目标是一致的，两者之间既有区别又有联系。

1. 心理咨询与心理治疗的区别

（1）心理咨询的对象主要是有心理问题或困惑的健康人、轻度心理障碍且自身能调节者；而心理治疗的对象则主要是有心理障碍患者、症状恢复或已康复的重症精神症患者。

（2）心理咨询着重处理正常人所遇到的各种问题，如日常生活中经常出现的失业及就业问题、人际关系问题、青少年学习与教育问题、成年人的婚恋问题、老年人空巢问题等；心理治疗的适用范围主要是某些神经症、心理障碍和心身疾病等。心理咨询不需要辅以药物治疗，而心理治疗往往需要辅以药物治疗。

（3）心理咨询用时短，一般1次到几次；心理治疗则费时较长，需要几次到几十次不等，甚至更多，需经年累月方可完成。心理治疗一般需要在精神卫生中心或精神专科医院门诊进行，必要时可住院治疗。

（4）心理咨询在意识层次上进行，更重视教育性、支持性、指导性，着重找出已存在于求助者自身的某些内在因素，并使之得到发展，或在现存条件的分析基础上提供改进意见；心理治疗则偏向在无意识领域中进行，且具有对峙性，重点在于重建患者的人格。

2. 心理咨询与心理治疗的联系

（1）它们所采用的理论方法常常是一致的，即心理咨询和心理治疗在理论上没有明确界限。如心理治疗中常使用的行为疗法、认知疗法、动力学治疗等技术在心理咨询中也常用。



（2）它们都重视建立施治者与求治者之间的人际关系，都认为这是帮助求治者发生心理改变和健康成长的必要、充分条件。



直击护考

一、单项选择题

1. 关于心理治疗与心理咨询，下面说法错误的是（ ）。
A. 心理治疗是心理治疗师对求治者的心理与行为问题进行矫治的过程
B. 心理咨询是心理咨询师协助求助者解决各类心理问题的过程
C. 心理咨询建立在咨询师与求助者良好的关系的基础上
D. 在心理治疗的过程中，心理治疗师不需要与求助者建立良好的关系
E. 心理咨询不需要辅助药物治疗，而心理治疗往往需要辅助药物治疗
2. 强调移情、迁移、宣泄等方法的是（ ）。
A. 精神分析主义
B. 行为主义
C. 认知心理学
D. 人本主义
E. 森田治疗
3. 系统脱敏疗法的理论基础是（ ）。
A. 人本主义
B. 人性主义
C. 精神分析主义
D. 行为主义
E. 认知心理学
4. 弗洛伊德认为，人格结构的构成分为（ ）。
A. 自我、本我、超我
B. 意识、潜意识、无意识
C. 性格、脾气、能力
D. 兴趣、需要、动机
E. 意识、前意识、潜意识
5. 关于心理治疗的基本工作，下列选项中不包括（ ）。
A. 观察
B. 记录
C. 倾听
D. 交谈
E. 疏导

二、多项选择题

- 用于改善患者睡眠的科学方法有（ ）。
- A. 晚上入睡前用温热水泡脚
 - B. 病室开暗灯
 - C. 对兴奋躁动患者，可反复给安眠药物
 - D. 建立规律的作息制度
 - E. 对躯体不适者，要查明原因，对症处理

