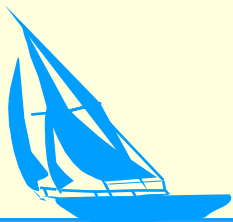




# 第四章 心理应激与身心健康

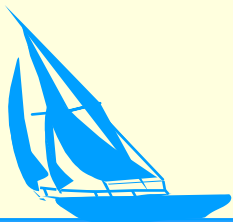
## ◆ 学习目标


1. 熟记应激、心理防御机制、健康、心理健康、心身疾病的概念。
2. 描述应激的反应过程及应激对健康的影响。
3. 知道心理防御机制的具体表现形式。
4. 说出心理健康的标准。
5. 解释心身疾病的发病机制。
6. 归纳并掌握原发性高血压、冠心病、消化性溃疡、支气管哮喘、恶性肿瘤、糖尿病、银屑病等常见心身疾病形成的心理社会因素和相应临床干预策略。





# 第一节 应激





**案例：**2008年5月12日汶川地震，18岁的女高中生小红的母亲在地震中丧生。小红从小与母亲两人相依为命，她早已将母亲视为她生命的一部分，母亲的突然离去几乎摧垮了她的世界。起初她怎么也不相信母亲离去的事实，进屋仍然喊“妈妈”，饭桌上给妈妈摆上碗筷，晚上给妈妈打洗脚水……，后来她终于明白：妈妈再也回不来了。她每天以泪洗面、失眠、无力、头晕、不愿说话、不愿见人、食欲下降，觉得没有妈妈的生活难以维系，内向、敏感的她感到及其无助，曾几次想到自杀，与母亲同去……经过心理援助队一段时间的调整，小红又回到校园。

**小红经历了怎样的心理应激反应过程？**





# 一、应激的概念



★  
应激是个体“察觉”各种刺激对个体构成威胁时出现的生理、心理整体的反应，其结果可以是适应或适应不良。



## 二、应激反应过程

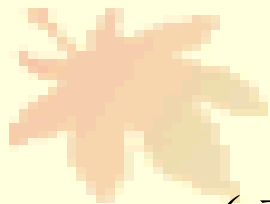
- ◆ (一) 应激源
- ◆ 1. 应激源分类
  - ◆ 躯体性 心理性
  - ◆ 文化性 社会性
- 2. 应激源的评价
  - 强度
  - 持续时间



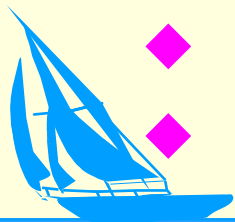


- ◆ （二）应激的中介机制
- ◆ 1. 认知评价
- ◆ 2. 应对方式
- ◆ 3. 社会支持
- ◆ 4. 个性特征





- ◆ (三) 应激反应
- ◆ 1. 应激的生理反应
- ◆ (1) 应激生理反应的途径
- ◆ (2) 应激生理反应的表现
- ◆ 2. 应激的心理反应
- ◆ (1) 心理反应的性质及作用
- ◆ (2) 心理应激反应的情绪表现
- ◆ 3. 应激的行为表现
- ◆ (1) 逃避与回避
- ◆ (2) 敌对与攻击
- ◆ (3) 退化与依赖
- ◆ (4) 无助与自怜







#### ◆（四）结果

- ◆ 适度的应激对人的健康和功能活动有促进作用，使人产生良好的适应结果，机体内部、机体与环境保持平衡，机体处于健康状态。长期的、超强度的应激则使人难以适应，适应不良，机体内部及机体与环境失衡，最终损害人的健康，甚至产生疾病。





## 第二节 应对





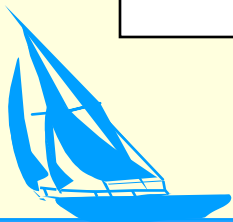
# 一、概述

- ◆（一）应对的概念
- ◆应对又称应付，是个体对生活事件以及因生活事件而出现的自身不平衡状态所采取的认知和行为措施。





- ◆ 国外学者关于应对策略的见解
- ◆ 麦可林（McLean）提出了处理应激的 3 个步骤：  
①降低应激源的强度；②维护健康的技巧；  
③缓冲应激对健康的危害。
- ◆ 弗朗纳瑞（Flannery）提出四种应对策略：①有自信心能控制应激源；②掌握所从事的任务，为长远的利益敢于牺牲眼前利益；③注意饮食营养，定期体育锻炼，放松；④利用社会支持。





## （二）对应对的认识

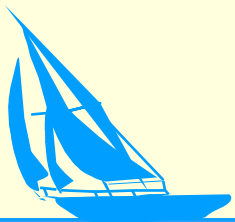
- ◆ 问题关注应对与情绪关注应对
- ◆ 根据拉扎勒斯和Folkman的观点，应对依据目的的不同可以分为问题关注应对与情绪关注应对。问题关注应对以改变导致应激的事件为目的，针对有害的、威胁性的、对个体有挑战性的应激性情境，努力尝试做一些有建设性的事情。情绪关注应对以控制应激性事件引起的情绪反应为目的，努力对体验到的情绪进行调节。





## （二）对应对的认识

- ◆ 应对是决定生活事件是否影响健康的重要因素。只有在其应对无效的情况下，才会产生悲哀、抑郁、孤独等负性心理反应，进而还可通过神经、内分泌和免疫学中介途径，使原有的疾病复发或形成新的疾病。





## 二、应对方式

- ◆（一）无意识应对——心理防御机制
- ◆ 1. 心理防御机制的概念 是个体为了应对应激状态下的紧张情境，通过潜意识活动，去解脱烦恼、减轻内心不安，以恢复情绪平衡与稳定的各种心理策略。是一种潜意识的心理保护机制。



## 二、应对方式

### (一) 无意识应对——心理防御机制

#### ◆ 2. 心理防御机制的具体表现形式

##### ◆ (1) 成熟的心理防御机制

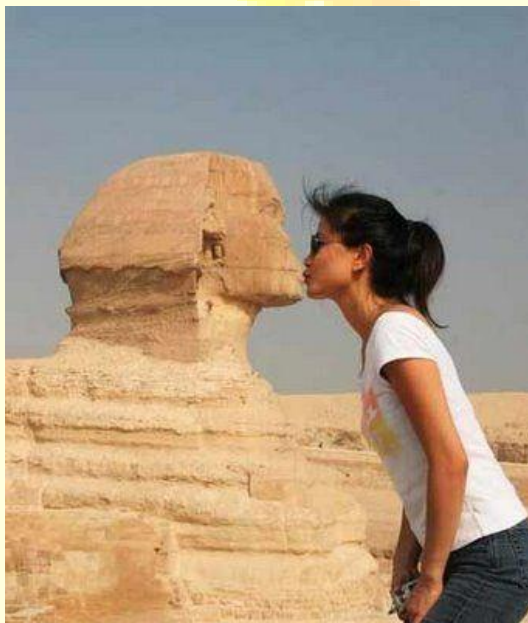
◆ 1) 升华

◆ 2) 压抑

◆ 3) 幽默

◆ 4) 理智化

◆ 5) 抵消作用







## 二、应对方式

### (一) 无意识应对——心理防御机制

#### ◆ (2) 不成熟的心理防御机制

- ◆ 1) 否认
- ◆ 2) 退化
- ◆ 3) 曲解
- ◆ 4) 幻想
- ◆ 5) 转移
- ◆ 6) 投射
- ◆ 7) 合理化
- ◆ 8) 反向



## 二、应对方式

### (二) 有意识的应对—认知和行为

- ◆ 1. 常见的积极应对方式
  - ◆ (1) 投身社会公益事业;
  - ◆ (2) 发奋学习、努力工作;
  - ◆ (3) 积极参与与拓展业余爱好;
  - ◆ (4) 寻求社会支持。



## 二、应对方式

### (二) 有意识的应对—认知和行为

#### ◆ 2. 常见的消极应对方式

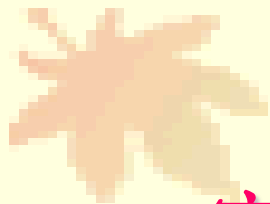
- ◆ (1) 压抑不良的情绪反应
- ◆ (2) 搞迷信或参加宗教活动
- ◆ (3) 不良性行为
- ◆ (4) 物质滥用
- ◆ (5) 直接攻击、报复行为
- ◆ (6) 自罚、自伤及自杀企图或行为





## 第三节 心理应激与健康





## 案例：独来独往、我行我素的美女

- ◆ 王某，女，硕士研究生，公司职员。她工作能力强，模样俊俏，但经常独来独往，总是提防别人伤害自己。时常怀疑别人有特别动机。例如，工作中老是怀疑别人翻弄了她的资料，他人向她请教问题被认为是有意考查她；她要回娘家，婆婆特意给她准备些东西捎去，她却认为婆婆有意撵她走。平时，说话办事根本不考虑别人的喜怒哀乐，因此邻里、同事、婆媳之间经常吵架。最终，唯一信任她的丈夫也与之离婚。
- ◆ 问题：1.王某的心理健康状况怎样？
- ◆ 2.从心理健康的标准的角度分析王某的问题主要出现在哪里？





# 一、健康与心理健康

- ◆ （一）健康
- ◆ 1948年世界卫生组织（WHO）将健康定义为：“健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁”



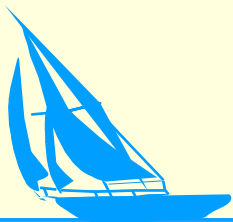


# 一、健康与心理健康

## ◆（一）健康

### ◆ 健康的三个表现：

- ◆ （1）健康是人在生理、心理和社会等方面和谐和完善的状况。
- ◆ （2）健康必须是保持相对比较长时间的稳定状态。
- ◆ （3）健康是一种相对的状态。它是可以通过努力而加以改善的。







# 一、健康与心理健康

## (二) 心理健康

- ◆ 1.心理健康的概念
- ◆ 心理健康指具有正常的认识能力、适宜的情绪体验、健全的人格、正确的自我意识及和谐的人际关系，是个体心理在自身及环境条件许可范围所能达到的最佳功能状态，而不是绝对的十全十美的状态。

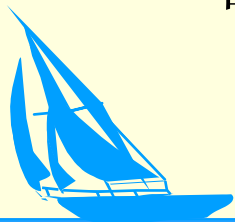




# 一、健康与心理健康

## 心理亚健康

- ◆ 美国心理学家梅尔查斯将亚健康的心理表现归纳为：情绪低落、自卑、放任冲动、角色混乱四大特征。也有心理学家指出，现代人陷入心理亚健康状态的七大信号是：①焦虑感：烦恼不堪，焦躁不安，生气勃勃的外表下充满无奈；②罪恶感：自我冲突，自责、羞怯和内疚；③疲惫感：精疲力竭，颓废不振，厌倦；④烦乱感：感觉失序，一团糟；⑤无聊感：空虚，不知该做什么，不满足，但又不想去尝试；⑥无助感：孤立无援，人际关系如履薄冰；⑦无用感：缺乏自信，觉得自己毫无价值，有一种一无是处的感觉。



# 一、健康与心理健康

## (二) 心理健康

- ◆ 2. 心理健康的标准
- ◆ (1) 正常的智力
- ◆ (2) 健康的情绪
- ◆ (3) 良好的自控力
- ◆ (4) 完整的人格
- ◆ (5) 良好的社会交往能力
- ◆ (6) 良好的社会适应能力
- ◆ (7) 心理行为与年龄特征相符
- ◆ (8) 良好的心理康复能力





## 二、心理应激与健康

- ◆（一）心理应激对健康的积极影响
- ◆ 1. 适度的心理应激是个体成长和发展的必要条件
- ◆ 2. 适度的心理应激是维持正常心理和生理功能活动的必要条件





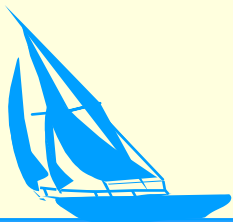
## 二、心理应激与健康

- ◆ (二) 心理应激对健康的消极影响
- ◆ 1. 直接引起生理和心理反应，使人出现身体不适与精神痛苦
- ◆ 2. 与其他因素共同作用引发心身疾病
- ◆ 3. 与其他因素共同作用引发精神疾病
- ◆ 4. 加重已有的精神和躯体疾病





## 第四节 心身疾病





死亡原因

占死亡总数%

循环系病

31.7

肿 瘤

29.2

呼吸系病

14.4

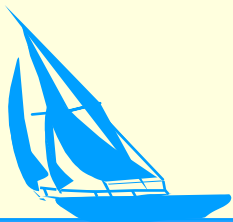






## 案例：永远的竞争者

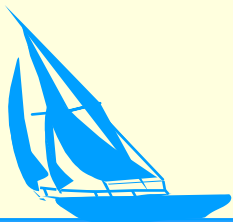
- ◆ 某女，55岁，护士。自幼学习和体育成绩突出。工作和技术比武中处处争强好胜。如果在工作中稍微比别人差，一定会加班加点地力争在下次评比中超过别人。一次在运动会比赛中名列第二，便宣称自己在比赛时未尽全力，对方获胜没什么了不起，弄得对方很尴尬。生活中也处处要强，找对象时模样、学历要不比别人差，家庭布置、生活水准也要超过别人一截，在家里经常为打扫卫生而忙到半夜。工作生活风风火火，天天忙忙碌碌，难得清闲。对女儿的要求也非常严格，从小就给女儿灌输要争第一的思想，给女儿报名参加了几个艺术培训班，要女儿长大后全面超过自己。当得知自己患了冠心病后，认为自己是得了“文明病”、“富贵病”，也比别的病高一筹。
- ◆ 思考：1.试从患者行为特征的角度分析冠心病和个体行为特征有何关系？
- ◆ 2.针对该女士的病症和行为特点，应制定怎样的临床干预策略？

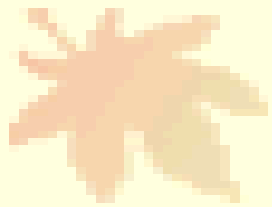




# 一、心身疾病的概念

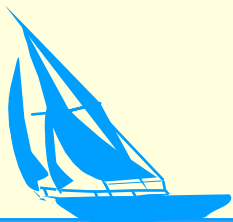
- ◆ 广义的心身疾病为“由心理社会因素引起的，持久的生理功能紊乱及其所致的器质性疾病”。
- ◆ 狭义的心身疾病又称心理生理疾病，是指心理社会因素在发生、发展过程中起着重要作用的躯体器质性疾病。





# 一、心身疾病的概念

- ◆ 心理社会因素引起的机体躯体功能改变，根据应激源的强度和作用持续时间，可分为：心身反应、心身障碍和心身疾病。





## 二、心身疾病的发病机制

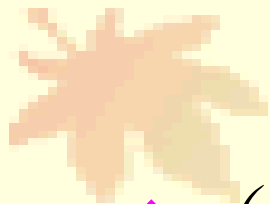
### ◆（一）心理动力理论



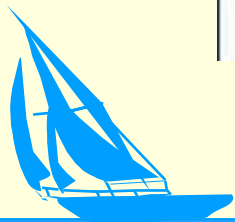
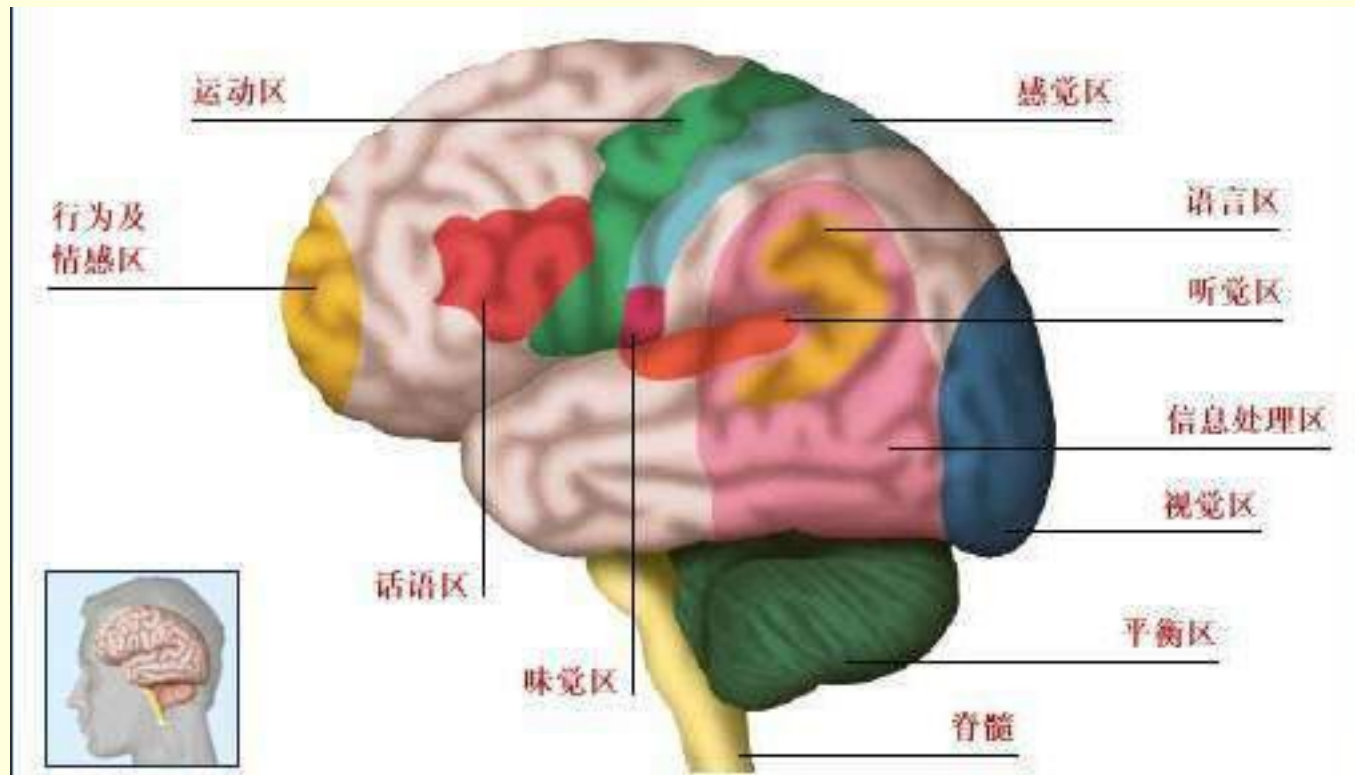


## ◆ （二）学习理论





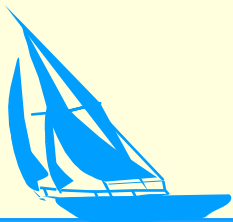
### ◆ (三) 心理生物学理论





## 三、心身疾病的范围

- ◆（一）内科心身疾病
  - ◆ 1. 心血管系统
  - ◆ 2. 消化系统
  - ◆ 3. 神经系统
  - ◆ 4. 内分泌代谢系统

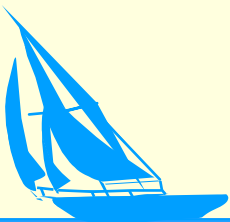






## 三、心身疾病的范围

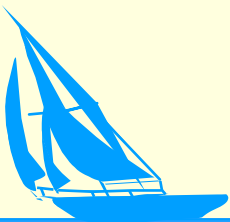
- ◆ （二）外科心身疾病
- ◆ 全身性肌肉痛、书写痉挛、外伤性神经症、过敏性膀胱炎、类风湿性关节炎等。





## 三、心身疾病的范围

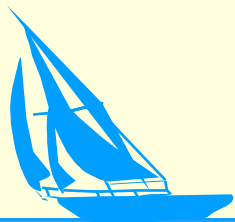
- ◆ （三）妇科心身疾病
- ◆ 痛经、月经不调、经前期紧张症、功能性子宫出血、功能性不孕症、性欲减退、更年期综合征、心因性闭经等。





## 三、心身疾病的范围

- ◆（四）儿科心身疾病
- ◆ 心因性发热、站立性调节障碍、继发性脐绞痛、神经性呕吐、夜间遗尿症、日间尿频、夜惊等。



### 三、心身疾病的范围

- ◆（五）眼科心身疾病
- ◆原发性青光眼、中心性视网膜炎、眼肌疲劳、眼肌痉挛等。





### 三、心身疾病的范围

- ◆（六）口腔科心身疾病
- ◆复发性慢性口腔溃疡、特发性舌痛症、口臭、唾液分泌异常、咀嚼肌痉挛等。





### 三、心身疾病的范围

- ◆（七）耳鼻喉科心身疾病
- ◆美尼尔综合征、咽喉部异物感、耳鸣、晕车、口吃等。





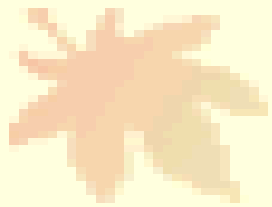


### 三、心身疾病的范围

- ◆（八）皮肤科心身疾病
- ◆神经性皮炎、皮肤瘙痒症、圆形脱发、全脱、多汗症、慢性荨麻疹、银屑病、湿疹、白癜风等。
- ◆（九）其他与心理因素有关的疾病
- ◆癌症、肥胖症等。

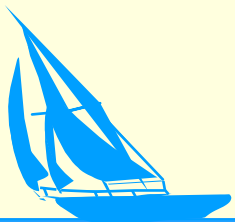






## 四、心身疾病的治疗原则

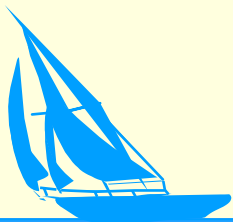
- ◆ 心身疾病的治疗包括躯体治疗、心理治疗、精神药物治疗及社会支持。
- ◆ 首先应采取有效的躯体治疗，目的在于解除症状，促进康复，为了减少复发，应同时配合心理治疗和精神药物治疗。

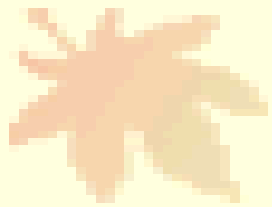




## 五、几种常见的心身疾病

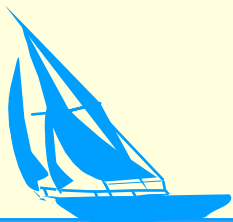
- ◆ (一) 冠心病
- ◆ 1. 心理社会因素
  - ◆ (1) 情绪因素
  - ◆ (2) A型行为
  - ◆ (3) 社会环境因素
  - ◆ (4) 其他行为因素





## 五、几种常见的心身疾病

- ◆ (一) 冠心病
- ◆ 2. 临床干预策略
- ◆ 在药物等临床治疗的基础上可选用有针对性的心理治疗及护理。
- ◆ 首先是进行心理支持。
- ◆ 其次是矫正A型行为。
- ◆ 再次是矫正不良行为。





## 五、几种常见的心身疾病

- ◆ (二) 原发性高血压
- ◆ 1. 心理社会因素
  - ◆ (1) 情绪因素
  - ◆ (2) 不良行为因素
  - ◆ (3) 人格特征
  - ◆ (4) 社会环境因素





## 五、几种常见的心身疾病

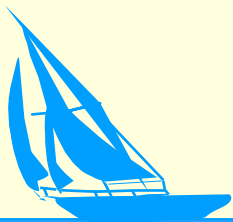
- ◆ (二) 原发性高血压
- ◆ 2. 临床干预策略
- ◆ 药物治疗对原发性高血压有普遍疗效，但对消除病因及诱发因素、巩固疗效、改善预后等方面，心理治疗有着不可替代的作用。
- ◆ 在药物治疗的同时，积极配合心理治疗如认知疗法、生物反馈疗法、松弛疗法、运动疗法等，效果显著。



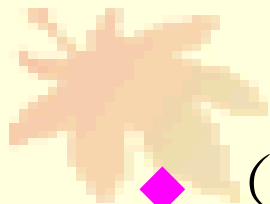


## 五、几种常见的心身疾病

- ◆ (三) 消化性溃疡
- ◆ 1. 心理社会因素
  - ◆ (1) 生活事件
  - ◆ (2) 人格特点
  - ◆ (3) 情绪因素





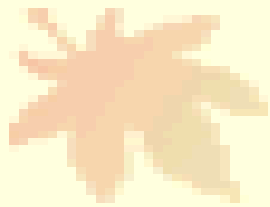


## 五、几种常见的心身疾病

- ◆ (三) 消化性溃疡
- ◆ 2. 临床干预策略
- ◆ 在药物等临床治疗的基础上，切实有效的心理治疗对治疗溃疡病，预防溃疡病的复发和病情恶化起至关重要的作用。
- ◆ 通过解释、鼓励、诱导、启发等心理疏导方法，帮助患者树立信心，科学地安排生活和饮食；情绪不安定的患者给予精神安定剂，有抑郁倾向者给予抗抑郁剂。同时还应进行饮食疗法，并避免生活上紧张应激。







## 五、几种常见的心身疾病

- ◆（四）支气管哮喘
- ◆ 1. 心理社会因素
- ◆ （1）情绪因素
- ◆ （2）人格特征





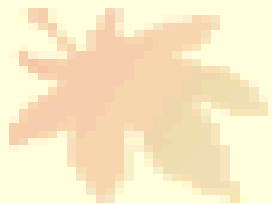
## 五、几种常见的心身疾病

### （四）支气管哮喘

#### – 2. 临床干预策略

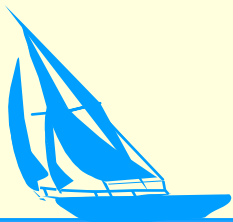
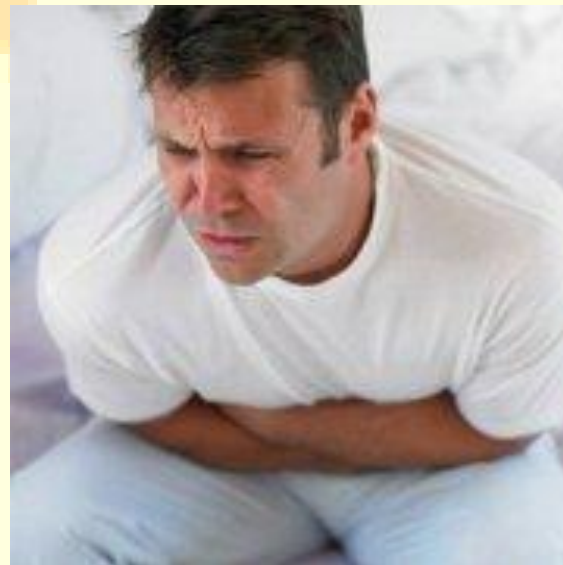
- ◆ 应用心理支持疗法帮助患者及其家人获得与哮喘有关的知识，同时将系统脱敏法、生物反馈法、放松训练法分别或配合使用，其疗效显著。

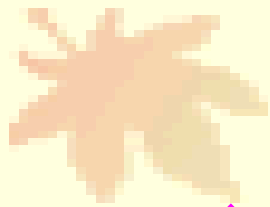




## 五、几种常见的心身疾病

- ◆ (五) 恶性肿瘤
- ◆ 1. 心理社会因素
  - ◆ (1) 人格特征
  - ◆ (2) 负性情绪
  - ◆ (3) 不良生活方式





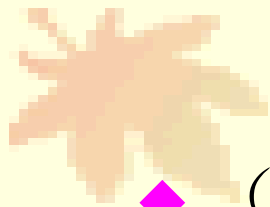
# 五、几种常见的心身疾病

## ◆（五）恶性肿瘤

### ◆ 2. 临床干预策略

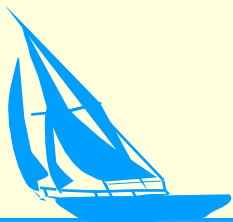
- ◆ 对恶性肿瘤患者进行心理干预可帮助患者树立起生活的信心，阻止癌细胞的生长和提高机体的免疫功能，延长患者的生命，提高其生存质量。
- ◆ 除解除疼痛、心理支持外，以认知疗法、松弛疗法、音乐疗法等最为常用。

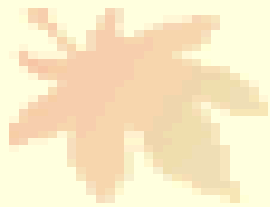




## 五、几种常见的心身疾病

- ◆ (六) 糖尿病
- ◆ 1. 心理社会因素
- ◆ 糖尿病的发病与心理社会因素密切相关，紧张、焦虑和孤独等不良情绪，易紧张和竞争性强等个性特点是糖尿病的促发因素，而生活事件、社会地位、经济状况和文化习俗等社会因素与糖尿病的发病也有一定关系。

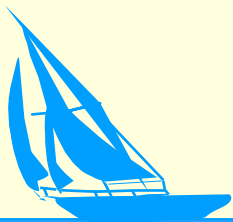


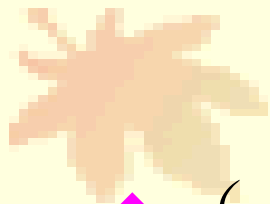


# 五、几种常见的心身疾病

## （六）糖尿病

- ◆ 2. 临床干预策略
- ◆ 心理干预是糖尿病治疗的重要辅助方法，对早期的2型糖尿病患者，单用心理干预也能起到稳定糖代谢的作用。心理干预主要以糖尿病教育、血糖察觉训练、认知行为治疗及生物反馈治疗最为常用。



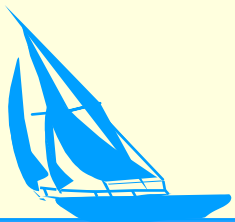


## 五、几种常见的心身疾病

### ◆（七）银屑病

#### ◆ 1. 心理社会因素

◆ 银屑病病人具有高抑郁和内向性人格特征，他们多表现为内向、固执、交往困难、抑郁、敏感、紧张性高、过于自我控制、缺乏自信、与他人心理距离大、孤独等。恐惧、焦虑是银屑病人病前情绪状态的主要反应；抑郁先于皮损症状出现，与银屑病的发作有关；负性生活事件的频数和强度与本病发作呈正相关。



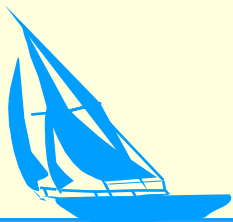




## 五、几种常见的心身疾病

### (七) 银屑病

- ◆ 2. 临床干预策略
- ◆ 临床心理干预至关重要，除给予患者心理支持、减轻其焦虑及抑郁情绪外，还要调整患者的认知，使其正确认识疾病，解除误解和顾虑。



# 小结

1. 应激是个体“察觉”各种刺激对个体构成威胁时出现的生理、心理整体的反应。

2. 应对是个体对生活事件以及因生活事件而出现的自身不平衡状态所采取的认知和行为措施。

3. 心理防御机制是个体为了对应激状态下的紧张情境，通过潜意识活动，去解脱烦恼、减轻内心不安，以恢复情绪平衡与稳定的各种心理策略。

4. 心理健康指具有正常的认识能力、适宜的情绪体验、健全的人格、正确的自我意识及和谐的人际关系，是个体心理在自身及环境条件许可范围所能达到的最佳功能状态。

5. 心身疾病是指心理社会因素在发生、发展过程中起着重要作用的躯体器质性疾病。



# 测试题

## ◆ 一、选择题 (A1题型)

- ◆ 1.以下哪种类型人格与高血压和冠心病密切相关? ( )
- ◆ A.B型人格 B.AB型人格 C.A型人格 D.C型人格 E.O型
- ◆ 2.下列哪项不属于A型性格特点? ( )
- ◆ A.富有竞争性 B.比较被动 C.有雄心 D.争强好胜 E.积极进取
- ◆ 3.与癌症密切相关的性格特点是 ( )。
- ◆ A. B型人格 B. AB型人格 C. A型人格 D. C型人格 E. O型
- ◆ 4.下列哪项不属于C型人格特点? ( )
- ◆ A. 竞争意识强 B.过分与他人合作 C. 回避冲突 D.屈从于权威 E. 委屈求全



# 测试题

## ◆ 一、选择题 (A1题型)

- ◆ 5. “以小人之心，度君子之腹”的心理防御机制属于（ ）。
- ◆ A.投射 B.抵消 C.转移 D.合理化 E.幻想
- ◆ 6.心血管系统心身疾病不包括（ ）。
- ◆ A.冠心病 B.心律失常 C.过度换气综合征 D.原发性高血压 E.心率过缓
- ◆ 7.A型行为模式作为危险因子的疾病为（ ）。
- ◆ A.哮喘 B.口腔癌 C.冠心病 D.心肌炎 E.银屑病



# 测试题

## ◆ 一、选择题 (A1题型)

- ◆ 8. 社会再适应量表中, LCU最高的事件是 ( )。
  - ◆ A. 结婚 B. 配偶死亡 C. 退休 D. 转学 E. 工作变动
- ◆ 9. 心身疾病通常不包括 ( )。
  - ◆ A. 高血压 B. 冠心病 C. 肺结核 D. 糖尿病 E. 消化性溃疡
- ◆ 10. 心理因素引起的短暂的生理变化称为 ( )。
  - ◆ A. 心身障碍 B. 心身疾病 C. 心身反应 D. 心理疾病 E. 生理疾病
- ◆ 11. 人格特点表现为过分依赖的心身疾病为 ( )。
  - ◆ A. 冠心病 B. 原发性高血压 C. 支气管哮喘 D. 癌症 E. 银屑病



# 测试题

## ◆ A2题型

- ◆ 1.李明平时比较自私，当别人对他有看法时，他认为他所接触的人都自私，李明的这种心理防御机制属于（ ）。
  - ◆ A.投射 B.抵消 C.转移 D.合理化 E.否认
- ◆ 2.赵玉平时具有争强好胜、追求成就、攻击性强、缺乏耐心、醉心于工作等特征，赵玉的这种行为类型属于（ ）。
  - ◆ A. B型人格 B. AB型人格 C. A型人格 D. C型人格 E. O 型人格
- ◆ 3.王刚属于A型人格特征，王刚最易患的疾病是（ ）。
  - ◆ A. 糖尿病 B. 冠心病 C. 肿瘤 D. 消化性溃疡 E. 支气管哮喘
- ◆ 4. 三年级的孙晓常把自己渴望得到而得不到的东西说成是不好的，目的是减少或免除因挫折而产生的焦虑，保持个人的自尊。孙晓的这种防御机制属于（ ）。
  - ◆ A.升华 B.转移 C.合理化 D.压抑 E.否认

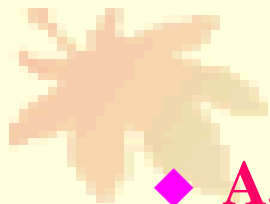


# 测试题

## A2题型

- ◆ 5.王丽是市人民医院的一名护士，她经常过度克制自己，压抑自己的悲伤、愤怒、苦闷等情绪，她这种性格类型属于（ ）。
- ◆ A. B型人格 B. AB型人格 C. A型人格 D. C型人格 E. O 型人格
- ◆ 6.李维是一名急诊科医生，他往往过度克制自己的喜怒哀乐，经常把自己的悲伤、愤怒、苦闷等负性情绪压抑在心底，他最易患的疾病可能是（ ）。
- ◆ A. 糖尿病 B. 冠心病 C. 肿瘤 D. 消化性溃疡 E. 支气管哮喘
- ◆ 7.晓东是幼儿园大班的一个孩子，他有一个爱咬手指的坏习惯，他为了怕妈妈看见后挨打，经常见到妈妈就把两手背在身后，并声明：妈妈，我没有咬手。晓东的这种心理防御机制属于（ ）。
- ◆ A. 投射 B. 抵消 C. 反向 D. 合理化 E. 否认
- ◆ 8.蔡伟丽是某实验中学的一名高中二年级的学生，她在班里给同学们讲话时，常常表现为心率加快、血压上升、语无伦次，但过后很快就恢复正常。他这种情况属于（ ）。
- ◆ A. 心身反应 B. 心身障碍 C. 心身疾病 D. 精神病 E. 神经症





### ◆ A3型题

#### ◆ 1~2题共用题干

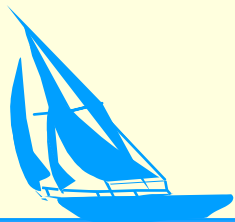
◆ 患者杨某，男、76岁，四川绵阳人，平时脾气比较火爆急躁、有闯劲、遇事容易急躁、不善克制、喜欢竞争、好斗，对人常存戒心等。最近深感不适，到医院接受诊疗。

◆ 1.杨某的行为类型主要属于（ ）。

◆ A. B型     B. A型行为     C. D型     D. AB型     E. C型

◆ 2.杨某这种类型最易罹患的身心疾病是（ ）。

◆ A. 青光眼     B. 哮喘     C. 冠心病     D. 冠心病     E. 胃溃疡





# 测试题

## A3型题

- ◆ 3~4题共用题干
- ◆ 患者张某，男，43岁，性格比较内向，但有感到特别压抑，一直担心上班迟到，经常害怕耽误时间不敢吃早饭，最近感到胃部不适，经常伴有暖气、反酸、上腹灼热、食欲不振、恶心呕吐等症状。经过医生检查，初步诊断为胃溃疡。
- ◆ 3.引起杨某溃疡病的主要心理社会因素是（ ）。
- ◆ A.生活有很好的节奏 B.内向及神经质的特点 C.进取心不强 D.生活负担不重 E.缺乏运动
- ◆ 4.针对杨某所患溃疡病的临床心理干预策略主要是（ ）。
- ◆ A.多增加运动量 B.帮助患者树立信心 C.服从领导安排 D.放慢工作节奏 E.药物治疗



# 测试题

## A3型题

- ◆ 5~6题共用题干
- ◆ 患者李某、男、32岁，两个月前经历了一场严重的车祸，经过医生精心的手术治疗病情稳定，住院期间经常吵闹、哭泣，虽然身体已经复原，可就是不愿意出院。
- ◆ 5.案例中李某的应对方式是（ ）。
- ◆ A.无意识应对 B.积极的认知应对 C.积极的行为应对 D.成熟的有意识应对 E.良性的心理应对
- ◆ 6.案例中李某采用的心理防御机制属于（ ）。
- ◆ A.升华 B.压抑 C.退化 D.转移 E.合理化



# 测试题

## 二、简答题

- ◆ 1.心理健康的标准主要包括哪些方面？
- ◆ 2.心理应激对健康的影响有哪些？
- ◆ 3.简述与原发性高血压有关的心理社会因素及干预策略。
- ◆ 4.简述与恶性肿瘤有关的心理社会因素及干预策略。



# 谢谢！！

