



健康回顾：18个成功案例

**HEALTH REVIEW:
18 SUCCESSFUL CASES**

黎伟麟博士
邢琳娜博士
主编

北师大港浸大应用心理学出版



健康回顾：
18 个成功案例
**Health Review: 18 Successful
Cases**

黎伟麟博士
邢琳娜博士
主编

北师大港浸大应用心理学出版

前言一

本册共收录十八宗康复案例，记录了不同康复者的患病经历及心路历程。

所有案例包括生理和心理疾病，通过「代间方式」收集，即透过年青人以访问形式，采访可以作为自己父母的人或比他们年长三十岁的康复人士，凭借他们丰富的人生经验，互相交流，共同分享经历、想法及建议。每个个案均以小组形式进行。因疫情关系，所有采访尽量以线上进行，以保持社交距离。

参加案例收集的年青人均为《健康心理学》课程之本科生，以小组项目模式进行。他们希望能从书本外，接触真实个案，用心体会，全程投入具意义的学习。至于这项目是否真的能满足这些目标，需要更进一步评估。但从其中一组同学的回馈中，不难感受到一定程度的可能性：「在我们看来，这次的活动是非常有意义的，首先，它让我们有机会了解一个真实的案例，然后把我们从健康心理学课程中学到的知识联系起来。我们可以更好地理解课本中的理论，给我们留下更深刻的印象和记忆。此外，我们可以通过和病人的互动去详细了解病人在生病时和康复期的身体和心理状态，这些都是我们在课本上不能完全学到的。不仅如此，我们可以通过采访和最后的报告……帮我们复习了课本上的知识，也真正的运用在生活上。」

这十八个案例目的不是带出什么学术理论，取而代之的是每个康复者有血有泪的亲身经历。我和另一主编在整理每个个案后，对自己及家人的健康带来更强的健康意识，获益良多。因此，我们对所有参与这项目的长辈益友，表示最崇高的敬意及谢意。

此刊物希望能带给广大读者一些参考。为增强本册的参考性，我们咨询了两位医学顾问。他们分别是广东专业精神科医师胡俊武医生及香港中文大学内外全科医学士兼英国爱丁堡皇家外科学院院士邓子韬医生。我们万分感谢他们对本册提出非常宝贵的专业意见及校正。

最后，我们非常感谢何健韵女士。何女士在整个回顾项目中，循循善诱地带领各学生小组，解决他们所有难题，并对所有繁复的档案及数据进行整理，使本册能有系统地顺利完成。

再一次衷心感谢各位曾参与刊物及相关项目的所有人士，祝各位身体健康，幸福快乐。

黎伟麟博士

前言二

从小，我的母亲就反复告诉我：病痛曾经很快速地夺去了我外婆的生命，但病魔最强有力的助手是外婆当时消极的心情。平日里身强体健的外婆，在一次争吵之后竟使她的肝脏病情迅速恶化，像极了人们说的「怒伤肝」。情绪对健康的影响力之大真是叫人觉得可怕，使我们不由得提出疑惑——究竟我们的心情对我们的身体做了什么？

很多年前，我的一个和我住得很近的亲戚，她突然确诊了肿瘤。在一个「谈癌色变」的年代，亲戚们都在小心翼翼地跟她对话，甚至医生们在和她谈论病情实际情况的时候都是细细斟酌地，生怕对她产生任何的刺激。然而疾病完全没有打垮她！在配合医生治疗之余的时光里，她每天积极地生活、时不时四处游玩、和朋友愉快地谈论她自己的病情和生活态度。谁都看不出这是一个曾经被确诊过肿瘤并进行治疗的人。让人愉快的是，几十年过去了，她现在的身体已经没有了病痛的打扰，她现在依然每天快快乐乐的享受着生活，而生活也被她装饰得更滋润了。

类似这样的例子还有很多，表明打垮我们的有时或许并不是疾病本身，而起作用的可能是我们怎么去看待我们的疾病。从心理学的角度讲，压力事件本身并不决定最终的结果，我们对事件的或积极或消极的理解和信仰才决定了事情的发展方向。作为病患或家属，我们都是希望病患能够战胜病痛。在疾病到来的时候，病理方面的事情交给医生，作为病患或家属我们能做的更多的是调节好情绪和对待疾病的态度、增强战胜病痛的心理能力。

另外，在疾病治疗或恢复的过程中，保持乐观的情绪实有助于人们应对治疗带来的身体上的痛苦、心理上对自己可能产生的怀疑或否定情绪、社会交往上的疏离感等。同时积极的情绪也能帮助人们保证营养的摄入和吸收以对抗病痛。

但是人们到底能够怎么做呢？很多人认为心情确实会严重影响健康。一旦疾病真的袭来，他们却产生了一种无力感，不知道自己能做些什么。而且也没有类似经历的朋友能够去咨询或交流看看其他人是怎么过来的。少数获得过经历分享的患者，向我们表示说病友的相似经历分享对他们恢复健康确实起到了心理支持。基于此，我们整理回顾了战胜各种不同疾病的案例，分享给大家看看各位成功战胜病痛的人们，他们曾经经历了什么、以及在这些经历中他们又是怎么做的。

在这本小册子中，我们通过 18 个真实的人物和经历，向大家呈现了疾病给人们带来的挑战以及对人们身心的影响，并且回顾分享了在疾病影响下人们是如何积极应对所面临的压力状况或焦虑等情绪的。在开始阅读前，有一点是需要说明的：本册中所提及的一切并非什么指引。而每个案例中的建议，只是康复者的个人意见，未必适合其他情况。读者需寻求有关专业人士意见，再作判断或参考。册中如有错误或疏漏之处，敬请读者批评指正。

参与本册子进行案例收集的年轻人均为《健康心理学》课程之本科生，在此我一并对他们的付出表示由衷的感谢。

邢琳娜博士

参与案例采访的学生名单
(2016级北师大港浸大应用心理学专业本科生)

陈家敏	陈 牧	陈仕雅	陈晓然	古国好	洪 珺	黄博康
黄思琦	黄雪媛	蒋佳吟	乐欣怡	李天鹏子	李笑岑	李奕桐
李智斌	梁昊海	刘虹羽	刘若愚	刘韵霖	卢淑欣	卢雪涵
罗铃凯	马骏鸣	马 瑞	马淑哲	马源潞	毛梓瑞	倪子涵
史雯菲	宋 钧	孙百仪	孙成龙	孙绩元	田文雪	王天祺
王炜伦	王心怡	王云萱	吴嘉雯	吴朱昱	向瑾林	肖耀勃
谢逸枫	许释方	杨岚昕	杨奕菲	易承思	张慧敏	张 璐
郑子童	周 鑫	朱可凡	朱润菀	朱云岚		

(注：姓名以读音字母序排列)

目录

前言一	i
前言二	ii
参与案例采访的学生名单.....	iii
案例 A - 急性心肌梗塞	1
案例 B - 膝盖粉碎性骨折	3
案例 C - 甲状腺机能亢进	5
案例 D - 脑梗塞.....	8
案例 E - 淋巴瘤	11
案例 F - 手腕骨折	13
案例 G - 心肌梗塞.....	14
案例 H - 鼻咽癌.....	16
案例 I - 子宫肌瘤	19
案例 J - 肝炎.....	21
案例 K - 膀胱癌.....	22
案例 L - 高血压、直肠癌、前列腺癌.....	23
案例 M - 子宫内膜癌	25
案例 N - 声带麻痹、肠道息肉、肺癌	26
案例 O - 重症急性胰腺炎及复发.....	29
案例 P - 结肠癌	32
案例 Q - 抑郁症.....	34
案例 R - 冠心病.....	36

案例 A

急性心肌梗塞

王女士（61 岁）曾患有性心肌梗塞（acute myocardial infarction, AMI）。在经历发病前，王女士有预感到身体的不太舒服，于是当天她选择休息并前去医院检查。但是，当她到达医院时，医生并没有将其诊断为急性心肌梗塞的前兆，因为这种疾病的部分早期表现缺乏特异性，只能通过详细的心电图检查、心肌酶谱测定及超声心动图等检查才能诊断出来。从她感觉正常到心脏病发作的时间非常短。一天后，她被迅速送往医院。在经过 CT 扫描后，医生诊断她为患有急性心肌梗塞。她的两条血管被完全阻塞，需要立即进行直接冠状动脉介入治疗（PCI）（也称心脏搭桥手术）以挽救她的生命。

幸运的是，手术非常成功。在随后的康复过程中，王女士听从医生的建议，改变了以前的不良习惯并逐渐康复。现在，她只需要定期服用药物维持病情稳定，就可以像正常人一样生活。

对她的重大影响和挑战

王女士在生病后遇到了许多挑战。首先是她日常生活中的挑战。王女士改变了许多她的生活习惯。由于担心复发，她不可食用高脂食物，同时需要戒烟。医生建议王女士多吃能降低血脂的食物。然而，戒烟成了王女士的一个大问题，因为她已经吸烟 40 多年了。虽然王女士慢慢戒掉了吸烟的习惯，但她发现自己有通过增加进食来减轻戒烟带来的焦虑感。对于王女士来说，戒烟是一个痛苦过程。此外，由于进行过心脏手术，王女士无法再进行剧烈的运动，她甚至放弃了曾经经常练习的瑜伽——因为不当或负重活动都会增加她的心脏压力，从而导致严重的心脏问题。除此之外，她发现自己无法忍受太高分贝的音乐，因为高分贝的声音也会增加她心脏的负担，让她感到不舒服。同时这可能导致一系列症状，包括头晕、头皮发麻和过敏等。同样，在王女士爬楼梯或进行剧烈运动之后，这类负面反应也存在。

王女士也遇到了很多心理上的挑战。王女士对身体机能的感知导致她对自己的自我形象产生了负面的感觉，她觉得自己年纪大了，被排斥在外，有一种无能为力的感觉，这种感觉在她接受治疗时尤为强烈。她从未想到有一天她会躺在医院的病床上忍受这种痛苦，她因此在恢复过程中患上了轻度抑郁。幸运的是，王女士毕竟是一位非常独立和坚强的女性，在医生的帮助及家人的支持下，她慢慢接受了当下的情况和意识到自己对时间流逝的担忧。她开始接受，并尽力让自己变得快乐。她试图从不同的角度看待自己，最终她领悟到自己应该珍惜每一天，每天都要快乐地生活，不再陷入负面情绪中。

应对压力、焦虑等问题的方法

以前，王女士在早上起床后会很快地从床上坐起，但这可能给她的心脏带来压力。现在，在得了心脏疾病之后，她就需要放慢动作，以免出现一些头昏眼花的不良反应。

此外，关于患病时所遇到的心理问题，王女士认为人们在应对因疾病困扰引起的问题时应该保持积极向上和乐观的心态。她说：「我的生命有限，我还有很多事情要做。」对于一些她以前认为令人烦恼的事情，她认为保持开阔的胸怀和积极的态度是很有帮助的。

除此之外，王女士认为与朋友及其他人多进行社交互动是有助于疾病康复的。在这个过程中，她向朋友们倾诉自己所面临的困难，在得到他人和社会的支持后，她感到宽慰且幸福。通过心理调节，王女士逐渐接受当前的状况以及克服对时间流逝的恐惧心理。王女士进一步强调，释放心理压力对于她的康复非常重要，因为压力其实也是可能导致疾病复发的重要因素。

对面临类似情况者的建议

王女士强调了温和的动作和良好习惯的重要性。她告诉我们，从疾病中康复之后，她发现自己需要缓慢地做每一件事。例如，当她每天早晨醒来时，她会躺在床上几分钟，然后下床。如果她匆忙起床，她会发现自己的心脏在剧烈跳动，这对她的健康不利。而且，她再次告诉我们，戒烟对于人们的身体健康有很大帮助。尽管王女士在住院期间成功戒烟，但她在此过程中仍然遇到许多挑战。戒烟后，她发现自己可以更轻松地呼吸。同时，她还寻求食物疗法方面的帮助，她认为这对她的康复有益。

除了健康的生活方式，王女士还告诉我们，定期进行健康检查很重要。在王女士的案子中，由于心电图未见明显病变，医生未能给她正确的诊断。心脏病发作在老年人中很常见，因此有必要对高龄、有冠心病史及家族史、具有高脂血症、长期吸烟等危险因素的易患人群进行定期超声心动图及冠脉 CT 检查，以减少急性心梗发生风险。

总结

总之，在对王女士的采访中，我们得到了关于个人如何维持健康生活的提示。根据我们与王女士的谈话，她曾经遭受急性心肌梗塞的折磨，因此生活经历了巨大的变化。在身体上，她需要放慢动作，并改变饮食习惯以适应术后生活，同时，她还需要戒烟以防疾病的复发。从心理方面，王女士告诉我们，对生活 and 周围人的积极态度对于她的康复很重要，因此她也逐渐从轻度抑郁症中康复。通过对王女士生活的回顾，我们注意到健康的生活方式和心理护理对个人生活的重要性。

反思

受访者告诉我们年青人，她曾经以为自己仍然很强壮，年轻并且不怕生病，但是这种经历给她带来了一个不同的想法。她开始意识到生命的无常，健康的可贵。因此，康复之后，她改变了常规，放弃了许多不良习惯。通过受访者的回答，我们也开始珍惜生活的每一天，并善待周围的人，我们也看到生活上应该抱有积极的态度。也许生活很艰难，但是只要努力，快乐地生活，轻松地生活就足够了！

案例 B

膝盖粉碎性骨折

受访者基本介绍

我们小组对一位曾经受伤的女士进行了采访。受访者在临近中国春节期间因为膝盖粉碎性骨折接受了手术治疗。在术后恢复期间，不仅仅需要忍受腿部疼痛，还报告了一定程度的焦虑。最后在经历了心理咨询治疗，辅以家人、朋友、同事的支持后，成功痊愈。

二、面临的主要影响和挑战

首先，最直观的影响是体现在生理方面。身体的受伤会降低人们的生理活动能力，从而给日常生活带来不便。受访人由于是膝盖的粉碎性骨折，无法自由移动，大部分的日常活动都必须得到他人的帮助才能完成。

第二个影响是工作方面。由于受访者是一个商人，并且是在工作高峰期的时间段内发生了健康问题，工作的暂停给受访者带来了极大的困扰，这对受访者而言意味着巨大的经济损失。

第三个挑战体现在家庭关系方面。由于对自身身体机能失控感的难以接受，以及对可能给家人带来的压力，让受访者自身有时出现情绪失控，从而影响到和家人的关系。

最后一个主要影响体现在心态方面。受访者不得不接受手术治疗和术后康复，这些过程都充满了痛苦，这也为受访者带来了恐惧感。特别是，尽管受访者害怕复健过程，她仍然不得不每天去面对。与此同时，受访者还深深受到社会价值观的影响。因为在社会上，无法正常行走往往意味着容易遭受到他人的异样眼光，所以受访者时刻担心着他人的看法，又害怕自己无法复健成功。这一切都使受访者承担着巨大的压力，并且常常会做噩梦。

三、如何应对压力

根据访谈内容，我们将受访者的压力应对策略归纳为三种：自我疗愈、社会支持和专业帮助。

自我疗愈是指受访者依靠自身的调节来应对压力和焦虑。在面对严重的健康问题，受访者通过一些娱乐活动，如看电视、和朋友通电话、玩手机游戏等，来调整自己的情绪，转移自己在消极事情上的注意力，努力丰富自己的生活。受访者认为她不是一个悲观的人，因此当负面情绪来临时，她总是做一些快乐的事情来帮助自己调节。

从受访者的描述来看，是她的家人、朋友和医生的支持和帮助让她顺利度过难关。受访者家人的陪伴和关怀给了她极大的安慰。当受访者住院时，她的同事在休息时间乘公交车来医院看望她，这让她感到了关怀和支持。她的医生也留下了联系方式，使她能够在任何的紧急情况下都能联系到医生。康复医生也很善良，在康复期间耐心地鼓励她进行康复。受访者身边那些病情较重且成功康复的病人也给予了她鼓励和支持。

受访者根据康复医生的建议接受了专业的心理援助。在康复期，当病人开始出现焦虑、易怒的反应时，康复医生建议她去进行心理咨询。这是受访者第一次接受心理咨询，这次经历也给受访者留下了非常深刻的印象。受访者描述说，咨询师用冥想和催眠的方法帮助她放松，减轻了她的焦虑。咨询的过程不像朋友之间的谈话，而是一种自我心理提升的过程。通过心理咨询，受访者感觉自己的情绪意识和情绪调节能力得到了提高，她还学会了很多更理性的策略来应对消极情绪。

四、疾病后的变化

受访者说她过去的的生活是紧张的、快节奏的。她每天过得都很匆忙，没有时间静下心来思考。然而，这次受伤让她意识到健康的重要性。通过这次受伤的经历，受访者提高了自己的情绪调节能力，在面对压力时不再焦虑和生气。在与人相处方面，她也变得更有同理心。与此同时，运动和饮食的习惯在患病前后也发生了很大的变化。受访者更加重视日常的锻炼和饮食的营养结构。受访者开始更加注重日常饮食营养搭配和骨骼、膝盖的护理。

五、对有类似问题者的建议

正如受访者所建议的，粉碎性骨折受访者需要遵循医生的康复建议，而不是相信偏方。一定要去专业的康复机构康复，并且要一直坚持进行康复训练。受访者建议有类似情况的人注意自己的心理健康，积极寻求他人的帮助和支持。对于调节疾病带来的压力，受访者认为专业的心理治疗是非常有用的。

六、总结

受访者给出了不同的建议，比如在面对重病或重大创伤的时候，要谨遵医嘱恢复身体，同时还需要密切关注自身的心理状况、及时调整自己的心态，找到适合自己的方式，进行注意力的转移，积极进行恢复，并且在需要的时候寻求解释说明或帮助。康复的过程不仅仅关乎生理，心理问题也会对过程产生影响。所以，关注受访者的心理健康，可以在减轻诸如工作、家庭、人际关系等方面的压力的同时，帮助他们更好地进行恢复。

案例 C

甲状腺机能亢进

王女士现在 80 岁。曾在 2010 年患上甲状腺机能亢进。在 2016 年痊愈。

据王女士说，她生病的原因是经常因为不同的日常习惯和家人发生争吵，这让她经常处于生气的状态。王女士提到自己在患病期间经受了严重的失眠和烦躁的状态，其表现包括无法控制自己的情绪。

确诊的过程

根据王女士的描述，一开始她没有发现自己得了甲亢。但有一天，她的女儿发现她比以前瘦了，而且瘦的有点不正常。王女士退休前是一名中医，根据自己的专业知识，她对自己的症状做出了初步判断。起初，王女士怀疑她可能得的是肿瘤，因为肿瘤初期症状并不明显，但会明显消瘦。巧合的是，她的工作单位最近要求进行体检，体检结果显示她没有任何问题。凭借着只是体重减轻，早期无特殊症状，常规体检也无法发现，她自己判断最可能的情况是甲状腺机能亢进。因此，她去医院做了甲状腺机能亢进的专项检查——甲状腺功能三项检查，确诊了为甲状腺机能亢进，简称“甲亢”。

主要影响和挑战

在被诊断为甲状腺机能亢进后，起初，王女士对自己的病情也感到害怕，担心是否会出现恶变。因此，她多次到医院检查病情，并向医生询问相关信息。同时，她更加注意自己的身体情况，观察自己的症状。根据这些，她确定了自己的病情是可控的、并不是恶性的，这让她面对疾病变得放松和安心。

在日常生活中，王女士会观察自己出现的一些症状和检测体重变化。同时，她也会向医生询问一些可疑的症状，以确定她是否有甲状腺功能亢进的并发症。

情绪控制的需求

甲状腺机能亢进的恢复需要保持心情愉快和平静。然而，由于家庭的影响和个人的习惯，王女士发现她很难控制自己的情绪。她只能忍受，但很多时候这并不能帮助她控制不去生气或是平复情绪。因此，在 2014 年之前，她的病症并没有得到好转。

在患病期间，她经常失眠，感觉很疲惫。而睡眠不足的情况也加剧了她的情绪波动，使她每天都感到烦躁不安。

因为甲状腺机能亢进的原因，王女士不能吃含碘盐。这给她平时的饮食带来了一些不便。其中一个原因是购买无碘食盐的要求比较严格，需要去医院取得疾病证明才可购买。另一个不便之处是购买的麻烦，因为我们日常生活中吃的大部分盐都是碘盐，可以购买无碘盐的地方比较难找，所以王女士经常需要去到特定的比较偏远的地方购买，长途跋涉难免产生焦躁情绪。

婆媳矛盾

得甲亢的病因有很多，其中王女士一直面临着婆媳矛盾。

由于与儿子儿媳住在一起，虽然平时儿子儿媳会注意尽量不做有违老人心意的事，但由于彼此生活习惯不同，尤其是卫生方面的问题，经常导致王女士情绪产生剧烈波动，这对病情有负面影响。

主要引起矛盾的原因在于王女士有洁癖，很喜欢身边所有对象都摆放整齐，而儿媳妇在这方面的态度就比较随意，例如衣服、物件摆放，还有卫生习惯等；每次看到这些不整齐的现象出现，王女士就很难控制当时的情绪，会很生气也很容易哭出来。

尽管儿媳会及时向王女士道歉，但由于彼此双方习惯都难以改变，所以问题实际上没有得到根源的解决。王女士烦恼的心情依然会积在心里，久之形成生活压力、困扰。同时，因为婆媳矛盾无法解决、情绪波动无法避免，因此甲亢病情在仅靠药物治疗的情况下，一直没有好转。

在患病期间，王女士曾尝试过让儿子儿媳搬出去住了一年，彼此分开生活避免争吵（但依然是住在同一小区）。但由于有孙子需要照顾，加上房价高等经济问题，王女士后来还是同意儿子儿媳搬回来一起住。搬回来之后“东西乱放”的情况依旧存在，所以矛盾依然继续存在，之前的情况并没有改善，王女士心里一直忍着、压抑着这些负面情绪。

困扰直到有次去广州图书馆，碰到一个和王女士有着相似经历的老人得以解决。那位老人与王女士有着近乎相同的经历。老人是独居一人生活，一开始对待独居这件事也非常排斥，认为老年人一个人没办法很好的生活，但在搬出来之后却发现很多事情没有想象中那么困难。这些经历提醒了王女士，看到一个有了独居成功经历的、年龄相当的老人，有了“同伴”的鼓励，王女士认为她未尝不能尝试一下，所以最终决定搬出来。

尝试独居解决情绪困扰

独居后的生活实际依然存在困难，例如房屋修整等。但由于独居避免了所有以前存在的、引起生气情绪的“导火索”，周围的环境让王女士的心情舒畅了许多，所以其他生活上的小问题都不足以产生大影响，慢慢都能一一解决。因为甲亢不会导致行动不便，所以生活起居和一日三餐都可以自己完成。情绪放松和平静之后，相应的睡眠、饮食等问题也就慢慢好转了。

王女士提到，独居生活带来的一个明显的好处是对于生活的可掌控力。这一点与健康心理学中提到的“自我效能感（self-efficacy）”有关，指的是一种信念：即人们相信自己能控制自己的行为、身边环境，并达到预期的结果。根据王女士的描述，在独居后，家里的一切事情都可以由自己掌控，卫生、饮食、起居、行动等都是按照自己的计划和喜好进行。这一变化也影响了王女士对待病情的态度，其逐渐变得乐观。在睡眠方面，由于心态上的放松、生活满意度的提高，睡眠质量也逐渐提高。

此外家人也提供了一定的社会支持，比如子女会带王女士去做她喜欢的事情，例如和女儿逛街。在病情确诊之后，子女增加了陪伴王女士外出逛街的频率。

除了人本身心态转变的影响，居住的环境也对病情恢复有所支持。比如附近有公园等可以提供休闲散步等活动的场所，可以帮助王女士在锻炼身体的同时保持心情的放松。周围的邻居也非常友好，王女士也会自己寻找喜欢的娱乐活动，例如看书、看报、看电视等。通常一天的生活规律就是早上五点多起床，然后去天河公园散步，或者去广州图书馆看书，然后回家做饭等。良好的环境使王女士得到规律的生活。

预防甲亢的建议

1. 王女士建议无论是中老年人还是年轻人都要保持良好的作息时间，即早睡早起；保持良好的饮食习惯，包括少油少盐（可预防心血管疾病）少糖（老年人胰岛素不够，需要控制糖分的摄入），维持合适的碘摄入量，多吃豆类（补充蛋白质），遵守饮食金字塔的营养搭配等。
2. 建议年轻人和中年人利用业余时间多进行运动以强健体魄，并且安排好工作，不要给自己太大压力，保持心情舒畅，否则可能会长期处于压力中。长期处于压力状态会危害健康，因为压力会启动下丘脑-垂体-肾上腺皮质轴（HPA 轴），而 HPA 的反复启动会损害 HPA 轴对压力的反应和恢复能力。长期处于应激状态下也会导致非稳态负荷，即长期或反复暴露于应激状态所引起的生理变化。这些生理成本包括体重增加或骤减，高血压等。
3. 建议老年人尽量别动怒，平时也需要进行一定的锻炼。但考虑到老年人身体因素的影响，强调锻炼时不宜太过剧烈，快步走即可，如若身体条件允许可根据自身情况增加锻炼强度。
4. 王女士作为中医非常关注养生方法，平时也一直保持良好的生活作息和饮食习惯，因此王女士提到的这些建议都是属于日常生活能够预防疾病的生活方式。这些生活习惯都是健康心理学中提到的促进健康的行为，即能够帮助人们维持或提升健康状态的行为。此外，王女士作为中医，遇到健康问题时会利用中医知识给自己按摩，这种按摩对自己因中枢神经损伤导致的双手麻痹情况十分有效。

总结

从王女士的病况我们可以看出，身心是紧密联系不可分离的。心情和情绪也会对老人的身体健康造成比较大的影响。除了关注老人的身体上的一些变化，我们也需要多注意老人的情绪问题。可以鼓励老人发展自己的兴趣爱好，这样可以丰富老人的生活，帮助调节情绪。例如王女士提到的，她在日常生活中喜欢去图书馆看书，或是下楼散步，这些爱好也帮助她更好地适应了搬出来之后的独居生活，也是她用来舒缓心情的一种方式。

另外，在日常形成良好的生活作息和饮食习惯也非常重要。王女士提到自己本身养成的良好的生活作息和饮食习惯使自己可以更加自如的应对甲亢。良好的生活习惯不仅可以预防疾病，也可以缓解在疾病来临时生活习惯需要突然改变带来的心理上的不适。

甲亢是一种比较典型的身心疾病，但从王女士的案例来看，社会生活在她的恢复生活中也扮演了很重要的角色。独居生活是帮助王女士成功控制情绪非常重要的环节。减少了与儿媳争执，但增加了和女儿逛街的频率，和周围街坊的和谐相处，都是帮助王女士恢复的因素。这个过程体现出健康是生理、心理和社会因素相互影响的结果。

案例 D

脑梗塞

受访者为 55 岁的男性，职业是医生。于 2017 年 6 月左右查出患有脑梗塞，不到一年时间康复。受访者确诊前有高血压、高血脂、轻微言语障碍等症状。相信工作压力、作息不规律和家庭负担是导致疾病产生的主要原因。

疾病带来的主要影响

据受访者透露，由于受访者平时身体健康极少生病，生活充实，工作很忙，对于自己突然病倒感觉是十分震惊的。此病带来的躯体症状和轻微言语障碍对其产生了比较重大的影响，而受影响的主要方面为日常行为、饮食习惯和个人情绪。

该病的躯体症状主要为头痛和肢体偏瘫。与头痛并发的还有反应速度的降低和方向感的削弱。肢体偏瘫主要作用于左侧的上下肢，表现为对行走和手部动作的影响及限制。躯体症状对行走以及骑自行车等日常行为产生了较严重的影响。由于受访者的职业是外科医生，对于手部的稳定性要求很大，受访者既害怕疾病的后遗症影响工作，又担忧被同事嘲笑或非议。

言语障碍主要表现为吐字不清晰，语速变慢和偶尔的表意不清。此方面十分影响日常生活中与他人的沟通交流，而且容易被身边的朋友或同事发现，进一步增加了社会交往带来的忧虑和压力。

对饮食习惯产生的影响主要表现为需要大量减少对含高脂肪以及高盐食物的摄入，大量减少或转换肉制品的摄入，以及定期服用降血压、降血脂药物的需要。

该疾病对受访者的心理产生了相当的影响。受访者透露，刚患病时自己的情绪十分低落，心理状态很消极。担心自己无法再正常地工作和生活，也害怕自己变得生活不能自理，成为家人的负担，甚至产生过轻生的想法。另一方面，也感受到疾病产生的各种生活压力。

如何应对

高消极情感与低健康水平有着巨大的关联，受访者患病之前就有的高血压病症也与此有关。据受访者表示，长期高强度的工作、值夜班、失眠、下属的不听话、以及当时母亲身体状况的压力，都是他认为患病的主要原因。对于长期生活、家庭、工作压力产生的应激反应，也是他患病的原因。在患病初期，受访者对于自己应对疾病做出了评估，面对疾病，受访者产生了极大的压力。

尽管如此，受访者从初期的沮丧和痛苦，逐渐转变为配合治疗、遵循医嘱、积极进行复健。在此过程中，社会支持是十分重要的。

就受访者本身的内在资源，我们发现他是一个拥有高自我效能感的人；受访者强调直面疾病就可以了，认为面对疾病是最为重要的。受访者的积极复健以及对于工作和生活态度的改变，也是由于受访者自己较高的自我效能感，相信自己可以决定自己的行为、环境，并达到预期的结果。受访者对于疾病的应对方式属于正视的方式，所以他在焦虑和沮丧后，没有回避病症，而是选择面对疾病、与医生积极沟通和复健。并且因为受访者本身的职业原因，他了解到自己的血栓位置和患病程度没有那么严重，是可以治疗至基本痊愈的，这更强化了他的自我效能感。

外部资源对于受访者的应对与康复也是十分重要的。外部资源帮助受访者康复可以被认为是社会支持，包括受访者的时间、经济能力、教育程度、家庭支持、工作背景、积极生活事件的出现等。

关于时间和经济能力，由于受访者的职业是医生，医院作为受访者用人以及治疗单位的双重责任，为受访者提供了实物支持，包括经济以及医疗服务。医院同事和领导对于受访者的重视和关心，也为受访者提供了信息支持和情感支持，使得受访者可以专心在医院治疗，无需承担失去工资或事业的经济和社会压力。医疗费用也基本由医疗保险系统承担。这些支持都减少了受访者的时间和经济压力。

据受访者表示，妻子和女儿在本次患病过程中提供了很重要的情感支持。作为家人，妻子和女儿经常和受访者聊天，进行一定程度上的疏导，缓解了受访者的心理压力。受访者的家人在受访者患病后经常带受访者出去看风景等，也帮助受访者转换了心情，释放了受访者的脆弱，使受访者找到了放松的方式。同时，这协助了受访者调整工作和生活的平衡，减少了受访者关于工作和经济的担心。

由于脑梗塞疾病的特殊性，患病后可能产生的后遗症也是十分严重的。脑卒中的后遗症主要包括：运动障碍，认知障碍，情绪障碍以及关系问题（人际交流问题）等。受访者的恢复可以说是十分成功的。受访者认为，相信医生、遵循医嘱、配合医生治疗是非常重要的。脑梗塞是由于高血压或动脉硬化损伤血管引起的脑血管损伤，或为血栓阻碍脑部血液流通。医生会通过药物以及训练进行溶栓，因为血栓的减小对于脑梗塞的恢复是十分重要的。在医生的治疗下，患者外部形体的障碍症状也有所减缓。

受访者的运动障碍主要为左侧的偏瘫症状，他在医院进行治疗以及躯体的训练复健。有所好转后，由于对于精细动作仍然无法把控，受访者即通过夹豆子、玩核桃等方式训练自己。

认知和情绪障碍方面，受访者称其在医院进行药物治疗后症状已基本消失。

关于人际交流问题，受访者通过每日大声读一到二小时的报纸来训练自己的语言功能，最终恢复到几乎难以看出曾经患病的症状。

另外，在患病后，受访者改变了自己的饮食习惯，转变为清淡饮食，改掉了以前的高脂肪、高蛋白、高盐的饮食。

给有类似问题的人们的建议

正如前文所提到的，在受访者患病初期，情绪不稳定，体验过焦虑和抑郁的情绪，甚至产生了通过轻生来逃避疾病的想法。彼时受访者处于高负性情绪的状态。在之后受访者接受治疗的过程中，受访者本人的坚毅性和高自我效能感帮助他摆脱了高负性情绪状态。而这也正是受访者提出的第一个建议，即积极面对疾病。

坚毅性具有三个特征，包括责任感、控制感和挑战性；可能正是因为这些特征促使受访者对于重大疾病中的有利因素进行评估。受访者能直接采取行动去认识、去接受重大疾病这个事件，同时积极挖掘事件中的积极方面，如“美好的日子还很多”。同时，自我效能感是一种信念，个体相信自己能够决定自己的行为，相信这场疾病不外乎是一种挑战，是一种不受环境影响、却更取决于自我信念的结果。

因此，对于同样不幸遭遇脑梗塞的人们来说，客观地评估、积极面对疾病和对自己的坚定信念能有效帮助他们克服消极情绪。

在受访者的经历中，对于他来说最有压力的是身体方面的因素，因为他害怕自己身体上的不便给别人造成负担或被他人嘲笑。在此过程中，受访者采取的释放压力的方式是散步、郊游、看风景和多找朋友聊天。而通过受访者的经验来看，适时的锻炼对释放压力来说是十分有效的。

建议

在整个治疗过程中，受访者一直积极配合医生治疗，按时吃药、按时进行脑部和手部的康复训练。而这也是受访者认为的能顺利治愈脑梗塞的重要原因之一。因此，受访者给出建议就是，配合医生治疗、努力康复，自我养成健康习惯，比如清淡饮食等。

小结

我们发现，在受访者的康复过程中，受访者既采取了问题解决（也就是疾病本身）的应对方式，也使用了情绪调整的应对方式。从受访者自身的角度看，受访者的高自我效能感和坚毅性帮助其克服了疾病带来的压力和消极情绪。从外部的客观因素来看，受访者因其职业带来的对该疾病的知识和经验，以及来自各方面的社会支持也对他的康复起到了很重要的作用。此外，在康复过程中积极配合治疗和缓解释放压力，也是让其能够从疾病带来的影响中快速走出来的必要条件。

案例 E

淋巴瘤

受访者经历

受访者（50 岁）提到，当时是因为感冒，以为是扁桃体发炎（因为不痛，没有特殊感觉），所以先去小区医院看了一下并开了一些消炎药。但是因为一直没好，又去了一个三甲医院耳鼻喉科（发病位置在喉咙，扁桃体位置），科主任看了觉得有点问题，做了切片，活体检验，最终发现问题。然后医生让他去上海肿瘤医院做再次检测（把活体结果拿过去），一个礼拜后出结果，确诊是弥漫大 B 细胞淋巴瘤。患病期间因为家在上海所以没有住院，直接门诊，经历了六个疗程化疗，一个疗程三个礼拜。一开始一星期两次，主要是检查、配药。化疗刚开始比较严重，前几天直接走不了路，人很虚弱，白细胞急剧减少，头发掉很快；然后打增白针（通过刺激骨髓造血细胞，加速生成白细胞，增强人体的自身免疫力）；第三个礼拜就好很多了，后期行走没有问题，但体虚多汗，容易疲乏。

受访者说道：“刚开始也没什么，患了就面对了，年纪比较轻，觉得能够扛过去。而且发现得比较早期，治愈率也很高。但我记得一个著名播音员罗金也是这个病去世的，心里是有一些想法的，然后医生告诉我这个和他不一样，还是比较有信心能够康复的。然后就是医生怎么说就怎么做，医生在第四个疗程后说再做两个疗程差不多。然后疾病指标没有了，我算是扛过去了。”

受访者提到他的主治医生人很好，成功病例很多，类似病例也很多，他非常相信医生的判断和治疗方案。

受访者特别提到要认真听从医生的叮嘱和建议。同时化疗会使免疫力降低，所以要特别注意避免一些其它的感染。比如化疗会导致血小板降低、容易出血，所以要避免磕碰。结合实际情况，当时身体也会比较虚弱，所以需要静养。在使用一些药物的时候需要大量饮水来减少对肾脏的损害。癌症治疗痊愈后，受访者提到可以使用中医调理，恢复身体素质，提高免疫力，防止复发，以及保持良好的习惯，如早睡、健康饮食等。

受访者表示，要有合理的科学态度，觉得疲惫就要休息，生病了就要去看医生，要相信医学，按照医生的节奏走，努力对抗病魔的同时也要学会顺其自然。正是因为接受了患病的事实，才能采取下一步：面对疾病，继而行动。

受访者提到，化疗是个非常痛苦的过程，但是医生并没有强调这一坏处，而是和他讲解了化疗可带来的帮助，表示化疗可以使康复的可能性更大。另外，医生并没有从一开始便要求受访者进行完全且长久的改变，包括化疗的过程也是随着病情的改变而进行相应的改变。在化疗的第四个疗程的时候，医生表示再做两个疗程便能很好的恢复，受访者对此表示了信服与肯定。循序渐进的治疗方式也使得受访者更好接受。回顾中，他庆幸从医生的解释和帮助中，学习了如何接受并面对化疗，学会从不同的角度去理解和体验化疗带来的痛苦，因此减轻了焦虑，克服了化疗期间的不适感，一心只想着更好地进行治疗。

社会支持与情感支撑

除了医生所给予的情感支持与专业帮助以外，受访者还有来自家人朋友以及病友会的支持与帮助，这也是他在康复治疗中重要的需求与治疗辅助因素。

受访者表示，由于是在肿瘤专科的医院，因此会有专门的病友团体，其中有确诊的受访者，也有已经痊愈的人士。大家都会一起分享自己的治疗经验和感受，痊愈的人也会作为志愿者来为确诊的受访者提供帮助，使受访者对于康复有了很大的信心。

另外，在康复治疗期间，会有很多朋友来家中探望、和他聊天，向受访者说说最近发生的趣事和烦恼等，就如平常的交往一样，也会给予他很多安慰与鼓励，让他觉得没有那么无聊的同时，心里还觉得舒服了很多。家人方面，受访者表示很早就和家人说了这个情况，每次治疗都是妻子陪伴，让他觉得很安心。家里孩子虽然比较小，没有具体说详细的情况，但是孩子也很懂事，本身也是听话乖巧的性格，因此也没有让他有别的顾虑和操心。现在回想起来，会觉得可能家里人的心理压力更大一些，但是当时的受访者专注于治疗，没能有太多关注。这也让他现在在家庭里感到更为感恩和温暖。

对健康行为的态度转变

由于所在职位的性质，受访者从工作初期就一直处于很忙碌的状态，没能好好照顾三餐和作息，压力也非常大，因此患病后也并没有感到压力剧增等，但是对健康行为有了更多关注，对工作的态度也平缓了很多。受访者以往认为工作非常重要，凡事都希望做得很好，如今认为很多事情并没有需要那么着急去完成，要兼顾生活和工作就要慢慢来，要辩证地看待工作和日常作息。另外，受访者也认识到，虽然患病时年纪轻，易恢复，也能扛，但毕竟对以后的生活会留下隐患，也会有更多需要注意的问题，因此现在都会有正常的作息，基本都在晚上十一点前睡觉。

然而，受访者也提到，由于已经康复了七年之久，现在时而又会出现侥幸的心态，抱着就这一天晚睡一点，或者就今天不按时吃饭也没关系的心态，逐渐又有了一些坏习惯。本次的采访使他又重新回忆起当时的状态和心态，也意识到了自己如今有些松懈了，因此决定要重新加强这方面的重视和关注。

总结

通过这个项目，我们意识到了分享经验的重要性；就如同受访者所说的那样，一个人结合自身经历所做出的分享会增强听众的信服感，也有利于他人——无论是受访者还是普通人——意识到健康生活行为的重要性。受访者能够从治愈者的分享中获得战胜疾病的信心，及时调整自己的状态、积极面对疾病并且配合医生的治疗，这种互相信赖的医患双方关系有利于营造和谐的医疗环境和稳定的社会环境。普通人也能够从治愈者的分享中重新审视自己的生活作息习惯，关注自身的健康状况，减少熬夜等不健康的生活行为。

案例 F

手腕骨折

背景

受访者是一位中国女性，年龄 76 岁，教育水平为本科，家庭经济情况良好，母语为普通话。从骨折起至今与大女儿、女婿、外孙女同住。大约 2014 年，老人拉着小推车去超市买东西，回来的时候走得比较快，被行人道上翘起的砖头绊倒，整个人往前飞出两三米远，手腕先触地以致骨折。摔倒以后马上给在附近工作的女婿打了电话，被送往医院接受治疗，打上了石膏用了药。从骨折到完全恢复大概跨度三个月，除相较之前手腕患处可能有些突出外，无后遗症。

骨折后刚开始心里难受、着急；大半个月后逐渐适应，除痛觉以外基本都好。因是手腕处骨折，康复过程中最大的心理障碍是穿衣洗澡等较隐私的事情难以自理。在她手部骨折受伤之后，生活起居方面极大程度地依赖儿女的照料，这给她带来了心理上的不适感。

解决困难

就我们的受访者而言，在伤后疗愈的过程中，寻求帮助虽然令受访者感到难为情，但她仍然积极在不便时向家人求助。

其次是受访者本人对受伤这件事的态度。她反思了受伤的原因是因为自己的急躁和疏忽，但认为手部骨折受伤这件事并不值得她每天陷入在负面的情绪中，相比她从前受过的苦不算什么大事。她在整个过程中抱有十分积极的意图，她本人的思维方式和她家庭对她的支持都值得学习。

受访者的经历是能够对其他有类似伤痛或因疾病引起心理问题的人提供一些借鉴的。首先，积极的意图是康复过程中的有力推助剂，好的信念可以帮助骨折患者坚持良好的康复行为，从而加速恢复。其次，积极面对可以帮助受访者避免或减少焦虑、情绪低落等消极情绪。

结论

受访人在骨折过后便有意地自己回顾以前的经历，从而激励自己变得更坚强。她自我总结先前的经历，以应对当前困境，认为骨折跟以前的经历相较之下不算什么。这种面对困难的自信帮助受访者在困境中自我疏解，保持了良好的心理健康状态。

案例 G

心肌梗塞

基本信息

Z.H.是一位祖母，她有一个儿子和一个孙女。她喜欢和朋友们一起参加慢跑、跳舞等活动。

六十五岁时，她搬去和儿子同住，照顾孙女。从那以后，她停止日常活动。除照顾孙女，Z.H.还要保持儿子房子干净整洁。当她和儿子同住之后，她开始感到胸口不舒服，特别是在做剧烈运动的时候、或在表达愤怒的时候，胸闷的情况尤为剧烈。一段时间后，她开始反复出现胸部和上背部的疼痛与闷塞，于是她便进行了几次体检。在医生对她进行心血管造影检查后，她被诊断为心肌梗塞（myocardial infarction, MI），其中两个冠状动脉被动脉粥样硬化斑块阻塞了 75%。她立即接受了心脏支架手术，在 6 天的住院治疗后便恢复了正常生活。

在正式采访之前我们使用了人格量表中文版（NEO-PI-R Chinese version, Yang et al., 1999）进行人格特质测量。从量表结果可以看出，她在“宜人性”以及“严谨性”上表现中庸，而在“神经质”、“外向性”、和“开放性”上得分较低。然而她在某些维度的子维度上的得分情况值得注意。

在神经质的子维度中，Z.H.在“愤怒和敌意”、“抑郁”、以及“冲动性”上得分偏低，意味着她有较为稳定的情绪，然而她在“脆弱性”上较高的得分，预示着她在面对压力时表现较差。

在外向性的子维度中，Z.H.拥有较低的“热情”与“独断性”，却在“乐群性”上得分较高，同时她在“顺从性”上得分也较高，这意味着她较为内向却愿意与朋友们进行温和的社交活动。

主要影响

Z.H.祖母在生病前有运动的习惯，乐群性特质突出的她经常会参加一些活动，还会和朋友一起散步、跳广场舞。后来与儿子一起住，承担家务、帮忙照看孙女。由于身体和时间的原因很少出门参加活动，运动量减少，基本无剧烈的运动（例如跳舞），偶尔外出散步。并且由于以上原因，Z.H.与朋友见面的次数减少，社交活动骤减。除此之外，原先 Z.H.的朋友有时会提供一些治疗建议，例如中药调理等，而现在较少的社交活动在一定程度上限制了其对于此类信息的获取。另外，和子女住在一起，难免偶尔会产生家庭矛盾，或许是这些矛盾导致 Z.H.的身体负担加重，心情低落。

经济方面，即便医保报销了 85% 的医疗费用，但仍需承担的费用对于她的家庭来讲还是有一定的负担。

在家庭支持方面，虽然 Z.H.和子女住在一起，但子女因为工作繁忙，很少分担家务。Z.H.在手术后仍需要独自承担大部分的家务并照看孙女。由于身体状况不能过分劳累或经历情

绪起伏，顺从性特质的她很难做到自主的去平衡调节。不能像以前那样运动跳舞、不能激动劳累，这种生活习惯上的改变是不容易接受的。

处理问题

顺其自然是她的宗旨，她强调已经发生的事情没有办法改变：“过多的焦虑和压力没办法改变现状，过多的紧张和担忧未来发生的事情对当下没有任何帮助”。她面对压力的态度是“能管的管，不能管的就不管”与“做都做了，还能怎么样”。

她偶尔也进行一些娱乐活动以放松解压，例如听草原风格的音乐、看家庭剧和古装剧等。这些娱乐活动有助于放松心情、减少焦虑，说明调节心理状态能够促进健康。

除此之外，她也通过积极转移注意力的方式来达到减压的目的。她将大部分时间和精力投入到可爱好玩的孙女身上，将注意力转移给孙女，同时充分享受和孙女在一起的时光，以减少对身体问题的关注所带来的负面情绪。幸福感改善了她的心理状态，有助于她的身体健康。

“活在当下”（建议）

Z.H.给与她有相同病状的同龄人提了一些建议：要以一颗平常心来看待生活，尽量不要生气和有负面情绪。她认为生活的重心不用完全放在家庭上，面对子女大可以能管的管，不能管的就算了。带小孩能有效地转移注意力，因为小孩很可爱又很好玩，看着就能忘掉很多烦心事。此外，在处理家务之余也可以多运动。

总结

总的来说，病痛不仅困扰着Z.H.祖母的身体，同时也困扰着她的心理状态。她再也不能做剧烈运动，并且需要终身服药。这些疾病带来的不便，尤其是心脏搭桥手术对未来产生的不确定的影响，确实影响到了她的心理，造成了一些压力和焦虑。同时，她的人格特质也影响了她不太向外的行为模式，比如说心理困扰产生时她并非向家庭成员寻求帮助，而是选择自己消化这些情绪。但总体来说她依然非常乐观，她尝试像以前那样照顾家庭成员，把大部分注意力放到照顾孙女身上，活在当下。那些负面情绪，按她的话所说，就被忽视掉了。

小组回馈

我们组员都深深地被Z.H.的乐观向上积极的精神所打动。虽然怀抱着深深的不安和一个并不如以前的身体，但她努力专注于当下，积极地投身到家庭事业中去。可以说她为撑起家庭的运转出了很大一份力。她的其它言语，带有丰富的经验和岁月沉淀下来的处世哲学，都引起了我们的思考，尤其是对身体健康的重视。

参考文献

Yang, J., McCrae, R. R., Costa, P. T., Dai, X., Yao, S., Cai, T., & Gao, B. (1999). Cross-cultural personality assessment in psychiatric populations: The NEO-PI-R in the People's Republic of China. *Psychological Assessment*, 11, 359–368.
<http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/1040-3590.11.3.359>

案例 H

鼻咽癌

基本信息简介

吴先生今年 50 岁，1970 年出生。家庭成员有他的妻子和儿子，他目前仍在就业中，担任一名酒水贸易公司的总经理。吴先生曾在十年前患上鼻咽癌，治疗后康复。当时，吴先生因为发现脖子上的淋巴结凸起，加上身体不适，所以前去就医，进而确诊了鼻咽癌。确诊时，活检结果为未分化型癌细胞，在鼻咽癌中属于中晚期阶段，并且呈恶性。

影响与挑战

确诊后，吴先生的生活遭受到各个方面的影响与挑战。

首先，在治疗过程中，因为未分化型的癌细胞难以通过手术方式进行治疗，吴先生主要接受了放疗、化疗以及靶向治疗。据他介绍，放疗主要是通过接受钴射线的照射来杀死癌细胞，因为癌细胞扩散到脖子的淋巴处，所以在接受放疗时，脖子位置的正常细胞和神经也受到了一定伤害，这就造成了他脖子上的皮肤和肌肉的疼痛，还有吞咽痛等放疗反应。化疗是接受一些化学药物的治疗，这些药物在发挥治疗作用的同时也导致他的免疫力下降，并且感到难受、没有力气，同时伴有呕吐的现象。靶向治疗则是对癌细胞进行针对性的治疗，而这并没有给吴先生造成生理上的改变和不适。接受治疗后，吴先生在康复过程中发现自己也有了许多的后遗症。放疗导致他脖子上的肌肉和肺部纤维化，颈部神经受损，并且有口干、嘴巴张不大、牙齿有污垢炎症和耳鸣的现象。化疗则使他免疫力下降，并且长期感觉身体乏力。

生理的病痛也给吴先生造成了一些心理上的改变。在确诊时，吴先生当即就觉得非常的倒霉，并且很害怕给家里人带来负担，也不希望家里人为他过分担忧。而在之后的治疗过程中，放射带来的口腔受损和吞咽疼痛让他在进食时十分痛苦，对他来说压力最大。

另外，疾病对吴先生工作和经济情况也有一定的影响。因为要接受各种治疗，他超过半年的时间没有办法去上班，而无法上班就意味着他没有稳定的收入来源，即使治疗费用通过医保报销 90%，他仍然感到有较大的经济压力。除了无法工作外，在治疗和康复过程中，他的社交圈子也在缩小。治疗期间因为化疗导致免疫力下降，迫使他减少了与朋友的社交，以防止病菌对他的感染。而在康复过程中，因为不能喝酒不能抽烟，加上需要早睡早起的习惯，也使得他和很多以前的朋友少了很多社交机会，导致社交圈的缩小。

策略

首先，吴先生服用药物来缓解治疗带来的后遗症。他服用弥可保缓解颈部神经受损带来的疼痛，服用胸腺肽和中药提高免疫力。

其次，吴先生的内部应对资源（人格、信念、应对策略）本身就能抵抗一部分的疼痛和负面情绪，帮助防止鼻咽癌的复发。在人格方面，吴先生乐观、自控能力强、有责任感。乐观让他不会以消极悲观的心态看待癌症。即使遭受治疗的痛苦，也能积极找方法应对。此

外，吴先生自控能力很强。他意识到过去抽烟、喝酒、熬夜对身体伤害极大，决定戒烟戒酒。凭借强大的意志力，吴先生的确做到了这一点，改变了生活习惯，彻底戒烟戒酒。而其他自控力差的受访者或许因为忍不住抽烟喝酒，不能彻底改变生活习惯，从而导致复发率高出许多。再者，吴先生对自己的健康有责任感。他有意识地减少应酬、少吃酒席，严格遵照医嘱吃药。

除了人格，吴先生的一些观念态度也能帮助他应对不适反应。比如，吴先生对放疗带来的疼痛保持着开放接受的态度。他认为反正自己什么也改变不了，不如接受这些疼痛。相反，有些患者会抵触、抱怨治疗后遗症，这样暴躁的心态不仅让这样的患者感受到更强烈的疼痛，还不利于他们的心理健康。另外，吴先生有着极高的自我效能感。因为从医生和网络了解到鼻咽癌的痊愈率很高，加上他在大医院治疗，所以吴先生从未想过生死问题，坚信自己能够痊愈。这种信念能够缓解患者对疾病本身的忧虑或担心，而促进身体恢复。

最后，吴先生使用到了积极自我对话的情绪应对策略。当治疗过程中，吃东西痛咽不下去时，他会指导自己，“我可以小口小口地吃，但我必须吃下去”。耳鸣时，他会告诉自己“干点别的，我不能受这些声音的影响”。这些积极的自我对话和自我指导是一种自我鼓励，帮助吴先生应对疼痛和耳鸣。而直接的行为改变是指吴先生为了解决问题具体做出的行动。比如，为了促进口水分泌给自己按摩，嘴张不开的时候会进行张口训练，改变生活习惯（戒烟戒酒，早睡早起，每天散步，不吃咸辣腌制的食品）等。

除了个体自身的人格特点、信念，和自主采取的应对方式外，外部应对资源也能帮助受访者处理生理和情绪反应。工作职位、社会支持、和医疗保险这三种外部应对资源对吴先生的帮助很大。工作上，吴先生本身是领导，不用做太多执行的工作，工作时间也自由。所以康复过程中他并没有承受太多来自工作的压力。

吴先生多次提到对家人的感激。他说，家人在治疗期间给他送饭改善伙食；而且在康复期间为了让他维持健康的饮食习惯，家人也会少吃咸辣腌制的食物。另外，朋友和病友也给了吴先生安慰和鼓励。最后一项外部应对资源是医疗保险。吴先生提到，他的医疗被医保报销了90%，这给他减轻了很大部分的经济负担。

建议

根据自己的抗癌心路历程，吴先生给鼻咽癌受访者和易患鼻咽癌的人群分享了建议。对于鼻咽癌病友来说，治疗方案非常重要。所以确诊后，患者应该去专业的医院进行治疗。除此之外，需要克服喉咙痛等身体上的不适感，想尽一切办法提高自己的免疫力。患者还应该保持健康的生活习惯，比如有良好的睡眠作息以及做适量的运动。对于健康来说，除了受访者本身对于医疗的信心和自我控制之外，良好健全的医疗系统的可接触性也是重要的，这会对于受访者治疗以及健康行为的改变有所鼓励。另一个建议是给需要对鼻咽癌进行注意的群体。根据了解，沿海地区的人们，特别是饮食偏向于腌制食品类（如咸鱼等）的朋友，患鼻咽癌的几率较高，需要对这一方面进行注意。同时，作息不规律的人们也需要注意，休息是保持健康的一个重要部分。针对于这个建议我们可以了解到，疾病由于和健康习惯相关，也会受到人口因素的影响，比如由于和饮食相关联会出现区域化的特征，一些地区可能成为疾病的高发区；再比如一些休息规律性会受到影响的职业、年龄等。根

据认知行为疗法，这一方面给出的建议能够帮助人们意识到本身存在的问题，而这种认识本身已经会改变人们的行为。

案例 I

子宫肌瘤

基本信息

被访者为女性，年龄初过五十；性格热心、乐观、健谈；于高校任教。被访者早年为运动员，常年进行训练及比赛，身体素质十分优秀。十年前，经诊断罹患子宫肌瘤，后在治疗子宫肌瘤过程中因早年经历突发脑部疾病，病情曾一度十分紧急，导致子宫肌瘤治疗被迫搁置。脑部手术成功的几个月之后又因子宫肌瘤破损，紧急对肌瘤部位进行第二次大型手术。虽然经过妥善治疗，但最终康复的代价为子宫摘除。

主要影响和挑战

被访者首先说出了自己记忆力的变化。她回忆说自己的记忆力在患病前可以说是非凡的，可以十分轻松的记住复杂或年代久远的事情；但这出色的记忆力在两次疾病和大型手术后下降了很多。身体方面，被访者感叹自己在两次重病后身体的衰老速度加快，从前做起来几乎不费力气的运动和家务，如今做起来容易感到疲劳。再者，被访者表示自己对身体的控制大不如从前，例如控制排尿或者排便，这些以前可以有意识地控制，但现在却做不到了。

尽管已经过了十年，却依然无法对当年为了治疗而摘除子宫的决定释怀。即便是康复后一直以开朗乐观的心态生活，每一次想起自己不再完整的身体，依然会觉得心酸、觉得耿耿于怀。她多次表示如果当年有其他的选择她一定不会选择摘除子宫这个选项。

在最开始，被访者拿到的诊断书上只写到了发现子宫肌瘤这一项，于是被访者便做好了肌瘤手术的计划 and 准备。但第二次检查时发现了因早年经历而引起的脑部病变，相比于当时肌瘤更为紧急，只能不得已改变计划先进行脑部手术。脑部手术后两个月，康复中的被访者之前诊断出的子宫肌瘤突然发生破损，情况再次变得紧急起来。尽管从麻醉学上建议的第二次大型手术时间是第一次大型手术后的半年，但由于情况紧急，被访者只能冒着可能出现的由麻醉导致窒息的风险，承受着巨大的心理压力进行第二次手术。不走运的是手术台上恰恰出现了麻醉过敏的情况，手术是中午结束的，而身体的知觉直到晚上才恢复，这其中的几个小时哪怕是出一丁点差错后果都是不堪设想的。被访者还表示，虽然说风险是已经提前知晓的，但当情况紧急而被迫面对时，即使自己和家人已经提前做足了准备也依旧是十分紧张和害怕，现在想起当时的情形还是心有余悸的。术后由于麻醉过敏，家人与医院沟通将她转入重症监护室进行观察，并且请来了按摩师来缓解由于长时间麻醉和无知觉导致的肌肉僵硬。她在术后清楚地感觉到自己的记忆力大不如从前，也有可能是由于频繁麻醉导致的副作用。

而后来经了解，如果当初在医疗发达的城市治疗可能没有必要摘除子宫。这一不幸的事件对被访者产生了巨大的负面影响，以至于被访者至今依旧偶尔会对这件事情耿耿于怀。

应对策略

在如何应对由于疾病和治疗可能带来的压力、焦虑、沮丧等，被访者表示自己主要是依靠个人心态调整、多方调查和掌握病情信息、以及家庭和社会支持渡过难关的。关于个人心态，被访者指出自己当时尽管背负着巨大的压力和焦虑，但自己时刻保持着比较开明和乐观的态度去面对疾病的挑战，这种心态后来无论是对她的治疗过程还是康复过程都起着积极的作用。被访者在采访后段透露说，在康复过程中曾和医生聊起手术期间发生的事情，医生表示如果当时被访者并未以积极乐观的心态面对困难的话，手术带来的后遗症可能更有机率发生。多方调查和掌握疾病信息则主要是由被访者的家人进行协助，通过网络、社会关系等多方渠道打听和了解一切病情相关信息，也最大程度上降低了自己可能因信息模糊不清带来的压力和焦虑。被访者还重点说明了家里人以及社会的支持对她的康复起着至关重要的作用。被访者说自己在生病过程中，家人的处理面面俱到，所以自己未曾担心过比如经济问题、无医可治的问题。因为被访者有着宽阔和良好的社会关系网络，在患病过程中有大量的亲朋好友嘘寒问暖，很大程度上为被访者排忧解难。

建议

采访中曾向被访者问及她会给与她遭受相似困难的人什么建议。被访者说，她认为每个人切不可以为自己可以一直健康下去。因为被访者本人早年是运动员出身，身体素质是强于一般人的，几乎从未得过季节性疾病，也因此而忽视了体检和健康检测的重要性。被访者表示，每一个人，即使再强壮，都会有弱点的；但无论怎样，自身健康的检测切不可忘记。即使真的发现了疾病的苗头也不要担心和恐慌，早就医早治疗可以少遭受非常多的痛苦。再者，被访者说，如果条件允许，一定要多方面了解、得出多种解决方案，并且选取其中对自身伤害最小、不会造成过多负担的方案实行；比如说，觉得切除某一器官就可以杜绝病灶这种事是坚决不可取的。千万不要让自己的决定过于武断，以至后来追悔莫及、耿耿于怀。

总结

总结来看，被访者顽强并成功克服了巨大的挑战；而这经历也使她应对未来的挑战更加沉着、更具智慧。我们的被访者也是一位乐于助人的人，除了一些可能使自身不适的敏感话题外，她不吝于与其他向她来寻求建议的人分享她的经历和见解。相信这也是为什么我们的被访者在遭受苦难的时候周围的亲朋好友都愿意伸出援手的原因。

案例 J

肝炎

基本信息

秀姨今年 50 岁，曾在 1990 年体检的时候查出患有肝炎，当时住院打针吃药差不多一个月，后来出院后服用一个地方上的有名中医开的中草药陆陆续续差不多半年时间，慢慢痊愈，并未留下后遗症。在当时医疗条件不发达的年代，肝炎算是比较严重的病了，秀姨的痊愈除了医生的帮助，肯定还有自己战胜疾病的努力和希望。接下来具体描述一下秀姨战胜疾病的过程和经验。

主要影响和挑战

首先是秀姨的心理方面，秀姨刚得知自己生病时，心情是比较郁闷焦虑的，再加上秀姨知道自己的某位同事因病去世，也是相当于心情的“雪上加霜”，就更担忧是否当时的医疗水平可以让她治好这个疾病。因此秀姨刚开始的想法都是消极的，但是因为周围朋友，亲戚及家人的开导，并且告诉她医院有能力把她的病治好时，她的心态发生了变化，开始相信医疗水平也相信自己能战胜这个疾病。到后来她发现自己的疾病确实在慢慢好转后，心态就变得更积极乐观了，因此秀姨也更有食欲，心情和抵抗力也变得好起来。

物质背景方面，秀姨的家庭经济条件可以支撑秀姨治疗这个疾病，所以秀姨没有被借钱等经济问题影响到。其次，因为广东的医疗是有社会保险的，政府方面也提供了大量的资金帮助秀姨，这也极大的缓解了秀姨因治病产生的经济压力。而且秀姨家有良好的作息规律，即早睡早起，这也间接的有助于秀姨的恢复。秀姨所在的地方是一个偏向于相信中医的地方，所以她在恢复过程中转去了中医院治疗并始终遵从医嘱服药。

最后是社会因素，秀姨的家人和朋友都提供了不少帮助，她的家人和朋友都在帮忙疏导她的情绪，而且提供找中医方法，也尽力寻找能更好治肝炎的医院。秀姨所在的工作单位也体谅秀姨，知道她得了比较严重的疾病也批准她请很长的假期，她的同事在她生病期间也会问候她的情况。她说：「这辈子都离不开亲人同事朋友，非常感恩他们！」

案例 K

膀胱癌

受访者 69 岁，她从膀胱癌中成功康复。受访者在一次做胆结石的检查时发现到膀胱异常的问题，同年 8 月，她被诊断出患有膀胱癌，于是进行了一次肿瘤切除手术。同年 10 月下旬，她又接受了一项名为膀胱肿瘤经尿道切除术（TURBT）的后续手术。治疗期间，为降低日后癌症复发的风险，她每个月都去医院接受化疗。每一次化疗前她都需要先住院 3 到 5 日进行必要的指标检查，化疗结束后还需要多留几日进行观察。受访者从确诊、接受治疗到完全康复持续了将近 8 个月。

她的日常生活方式以及习惯都因为疾病而发生了较大的变化。例如，她会经常感到头晕，导致可能无法像以前那样高效地完成日常事务。她能感觉到她的身体也不如以前那般强壮了。她的胃口也发生了变化：她感到进食困难，而且她还要特别注意食物的种类。然而，她声称没有任何入睡问题，虽然受疾病影响需要在晚上起床多次小便，但是这并没有对她的睡眠造成困扰。

值得高兴的一点是她在抗癌期间得到了很多家人、同事、朋友等的社会支持。她的家人和同事在得知她的身体情况后都非常关心，打了很多电话询问她的病情。有时，他们还会去她家关心她，甚至远途的亲戚会长途跋涉特地去看望她。在医院化疗期间，医护人员的支持让她在面对疾病时保持良好的心态，这让化疗的过程不那么难受。

从心理的角度来看，她尽量保持积极。她很清楚自己的健康状况需要花钱，对家里经济造成一定的负担，会产生一点负罪感。她觉得自己把家人置于压力之下，如果她对自己的健康多加关注，这些疾病都不会发生。但这些心理都没有对她造成实质性的影响，她明白保持身体健康的重要性，于是她正视疾病、面对现实，信任医生、听从医生的指示，以保持积极乐观的心态等方式积极进行治疗并减轻家庭心理负担。她保持乐观的方法是：不要对疾病想得太多，把精力放在如何尽快康复上，等康复后她就能恢复以前生龙活虎般的生活。

以下是她给那些被诊断患有膀胱癌的受访者的一些建议：按照医生的指导来制定治疗方案，不要给自己施加压力，不要过多地考虑疼痛或疾病，节省精力，明白改善自己的健康才是对自己和家人最好的治疗。

从心理的角度看，她是一个相当乐观的人。在治疗过程中，她大部分时间都以乐观的态度面对疾病和治疗。虽然一开始对于自己不够关注健康的生活方式感到内疚，不过很快振作起来，积极调整自己的看法，提醒自己要感激自己所拥有的一切，她能尽力做好的事情就是遵循医嘱完成治疗计划。她还声称自己在手术过程中痛苦的体验比较少。她一直坚持化疗和回访检查，积极的配合使她的疾病治疗有显著效果，在最近的两次常规体检中均未发现癌细胞。

在她治疗期间，医生、护士和家庭成员都给予了她很大的支持。这种模式在临床环境中的含义包括受访者与实践者之间的关系。良好的医患关系可以提高受访者在治疗中的参与度和依从性。受访者说：“好好听医生的话，让病快点好，这就是对家人最大的回报。”她也表示：“面对病痛我们需要放轻松，放开心态，不要整天想着自己的病，不要给自己增加压力、不要给自己和爱你的人徒增烦恼。”

案例 I

高血压 直肠癌 前列腺癌

基本信息

受访者朱先生 78 岁，已有 20 多年高血压病史。2012 年 3 月，受访者因大便不适到邻近医院检查，3 月底确诊直肠癌，并转院前往新疆肿瘤医院做手术。同年 5 月 30 日第一次手术（缝合肛门），半个月后出院。同年 8 月进行第二次手术，肛门拆线并缝合漏管。至今无明显恶化，康复状况良好，无其他不适症，遵医嘱按时吃药复查。2019 年 3 月，受访者检查出前列腺癌入院，术后出院。目前康复状况良好，无其他不适症。医生嘱咐按时吃药，按时复查，并需定时前往医院打针。

影响和应对

受访者患病前一直保持着良好的生活习惯，并非常关注中医养生知识，时常观看电视养生频道，裁剪报纸上的中医养生知识。在确诊之前时常学习中医养生知识。平日里保持良好的生活习惯，按时起居就餐，保持乐观心态，避免产生负面情绪。受访者相信只要自己注意养生，癌症就不会成为一个大问题。然而，2017 年突然检查出直肠癌，受访者感到非常意外并拒绝接受现实，认为自己还年轻，不应该患上重大疾病。得知自己患有直肠癌时，有一段时间有消极想法。认为癌症病人非常痛苦，自己可能无法承受，想过自我了结，甚至想过具体的不同种类的了结方法。

半个月后，受访者认为自己的太太非常好、儿孙非常孝顺，应该积极配合治疗、争取康复，决定入院医治，顺利度过第一次确诊疾病的危险期。访问者在此次挣扎的过程中更加体会到了家人的温暖和支持，从此也更加珍视与家人相处的时间。

在第一次被确诊为直肠癌的时候，受访者面临这巨大的压力和焦虑。因为一直注意中医养生，认为自己还年轻，所以不愿意相信患上这种疾病。后来他通过接受家人及专业医护人员的支持和自己的养生知识来对治自己的极度消极情绪，尽量保持乐观心态。

因为疾病本身具有可控性，受访者自我效能感增加，对于能控制疾病的信念增强。受访者改变了自己认知与行为上的逃避，在家人的支持下依照医生的医嘱迅速进行手术，术后没有出现复发的现象。受访者选择立即行动改善疾病状况，没有选择推迟治疗行动。因此受访者积极关注自己的病情，在患上癌症后更加注重和学习中医养生知识。这使得他内心更加强大并且获得自信。

在第二次被确诊为前列腺癌的时候，因为前期出现过前列腺炎，受访者从家人和医生的状态中猜测出自己可能是患上了前列腺癌。受访者在第一次确诊为直肠癌并治疗成功后就获得了强大的自信，且因为年事已高，并没有消极应对。相比第一次的直肠癌，受访者面对疾病的态度乐观很多。前列腺癌在一定程度上会导致受访者多尿和性功能障碍，但因受访者有良好的自尊，故此没有导致任何抑郁或焦虑的问题。

建议

受访者说：「在面对疾病时，自己不能先被吓倒了。」所以在生病时保持良好的心态尤为重要。受访者两次患癌症的经历也很好地佐证了心态的重要性。第一次得知患癌时明显地焦虑紧张，甚至有了自杀的想法；第二次则以平常心面对，不把手术当作一个“大事”。轻松的心态无疑降低了受访者的心理负担，减少了焦虑程度。

受访者相信养生可以维持身体的健康，对中医的态度十分积极。对比患病之前，他表示对健康观念有增无减，并叙述他一天中怎样养生。他还向年轻人们提出了熬夜的危害，劝告年轻人们不要熬夜，会对身体造成损伤。

他建议病人要充分信任医生，听从医嘱治疗。因为医生是最了解病人的情况的，要听医生的安排，才能有效地对抗病情。受访者对医生的信任是建立在医生的专业上的。受访者第一次患癌时经过一次转院，转到了更权威、更专业的医院。在第一次癌症手术前，受访者听了医生的解释，了解手术经过且得知了手术可以完成得更加精细。这不仅降低了受访者的焦虑，还增加了不少信心。

总结

积极的情绪和信心是受访者克服抑郁和焦虑心理的一大因素，心理的力量是他顺利度过一次又一次的巨大难关不可或缺的一部分。

案例 M

子宫内膜癌

受访者（51岁）得知子宫内膜癌确诊后感到非常意外与震惊，因她认为自己当时并没有严重的健康状况。在诊断之初，她并没有感到疼痛或任何饮食睡眠上的异常。所以她对「私处总是不干净，弄得她的裤子很脏」这个问题会被诊断为子宫内膜癌没有任何的心理准备。几天后她不再对这种疾病感到恐慌与不知所措，因为她积极从外界获取关于子宫内膜癌的知识，对子宫内膜癌有了更深入的理解。此外，医生表明相似的病例在手术治疗之后可以完全康复，并且有着良好的预后，即康复后不会对她原来的生活造成负面影响。

癌症通常给患者带来沉重的经济负担，但受访者的医保为她报销了近一半的费用，减轻了受访者的财务负担。

我们的受访者在康复过程中，获得了家庭和社会交往的社会支持。她的家人对这种疾病感到乐观，并没有认为问题很严重，这使得来访者更有信心战胜这种疾病。同时，家人一直以来的鼓励和支持，对她的康复也产生了积极影响。此外，受访者的工作也使她能分散注意力，保持心情愉悦，以良好的心态战胜疾病。同时，受访者可以按自己的节奏安排工作，减轻负担，让受访者可以更轻松地处理健康问题。

受访者一直积极保持心理韧性、以及理性的心态，相信自己能很好的康复，对自己保持积极向上的认知。在这过程中，她首先运用了一种有效的策略来调节她的心态，对自身与疾病的情况做出了正确的评估。她从相似经历的好友中获取支持，并寻找大量术后康复良好的例子与经验分享，好让她恢复了积极的心态及信心，听从医生的指导，按计划接受治疗。受访者还保持良好的心理控制，如高度自尊和自信的心态，对癌症采取积极应对、从容看待的策略。

她在生病前熬夜、吃高糖高脂的食物。然而，在她被诊断为子宫内膜癌后，她积极地改变了自己原有的生活方式，学会了清淡饮食（即尽量避免油炸和油腻的食物）、规律生活节奏和良好的睡眠习惯。受访者认为这些健康的生活习惯帮助她更好地康复并在之后保持长期健康。

她在癌症治愈之前就有过尝试中医治疗的想法，但是她心里还有很多疑惑和顾虑，所以她在治疗的时候没有用中医。她个人认为中医缺乏严格和规范，有不同的流派和观点，不知道是否适合她。她说中国有句老话叫「是药三分毒」，她说任何一种药物都是有毒的。因此，听从医生的指示意味着她不必冒额外的风险。总而言之，她在治疗过程中没有使用中药。

建议

她建议患此病的人要听从医嘱，不要浪费时间寻找可能对治疗计划产生负面影响并导致意想不到结果的治疗方法，因这种病是可以治愈的。

案例 N

声带麻痹 肠道息肉 肺癌

基本信息

卢婆婆，今年 71 岁。现与丈夫，以及女儿一家住在一起。2014 年，她先后被确诊患有肠道息肉和肺癌。根据其自述，在癌症确诊前，感觉自身情绪状态起伏不定较为暴躁易怒。从 2014 年夏季发现肠道息肉与肠道癌变，到 2015 年一月术后后遗症自愈，卢婆婆的就医经历相较其他患癌老人时间较短。

肠息肉是一种从肠粘膜表面突出的异常生长的组织，患者常有腹部不适和排便习惯改变，需要经常上厕所，无法控制或者憋住，往往伴随着身体上的痛苦，这对卢婆婆的生活造成了很大的负面影响。

卢婆婆是在筛查肠息肉时通过 X 光片发现的肺癌，由于其处于早期，并未引起生理上令人不适的症状。卢婆婆选择用微创手术处理，并在术后很长一段时间分别进行了生物治疗和药物治疗。

卢婆婆两次手术创口基本愈合，拆线出院。因为连续手术对卢婆婆的免疫系统产生巨大消耗，卢婆婆在 2014 年 10 月初因登革热入院。在肠道手术与肺部手术创口完全恢复后，她无法用喉咙正常发声，只能用气音与家人交流。经检查，卢婆婆的左声带因为在短时间内大量使用麻醉剂出现明显的麻痹症状，医生诊断她因此无法正常发声。

影响和挑战

挑战主要是治疗的巨大开销。比如自费的检查，巨额的两次手术，生物治疗、药物治疗的开销以及补身体的冬虫夏草等的开销。其中，自费花了八万多人民币，生物治疗两万多，而后也因为经济原因，在治疗做到一半的时候改成了纯药物治疗。

生理方面主要是会经常腹泻。腹泻的时候需要马上去厕所，严重的时候一天会上四五次厕所。如果厕所被占了或者找不到厕所会很焦虑。因为这方面的原因也较少出门、较少在外面吃饭、较少去旅行了。而治疗期间有一段时间很艰难，可以称为治疗过程中的低谷。那段时间在吃药、做生物治疗，不能讲话不能动，很难受。生气的时候也不敢动怒，因为可能会威胁到开刀的伤口。

心理方面主要是在生病以后，自己负责的家务活都让亲人做了，觉得自己没帮上什么忙就挺难过的，有种无用感。但是在后来感受到了家人和朋友的陪伴、安慰、照顾，从这次生病的经历发现其实自己的生活质量很好，没有压力，并且有重要的人的关心爱护，就开始作出改变，改变了生病前暴躁、易激惹的脾气。现在卢婆婆很少发脾气，遇到事情会自我开导，保持积极向上的乐观心态。

克服困难

卢婆婆在很长一段日子里饱受疾病的折磨，但她从未有过放弃或者是逃避现实的行为。这一方面源于来自外界的源源不断的支持，另一方面取决于其自身惊人的勇气和毅力。

卢婆婆术后休养的地方，有家人在身边照顾她。老家，是卢婆婆度过最后恢复期的地方，那是一个空气清新且安静怡人的美丽乡村，非常适合卢婆婆调养生息。

医生和护士的支持对卢婆婆的康复起了很大作用。在她分享自己的就医经历时，得知尽管她当时只是陪丈夫去看医生，医生还是坚持让她检查身体，因此才发现了肠道的健康问题。医生十分严谨负责，为了确定是癌症还是肠息肉，做了很多检查，因此意外地在早期就发现了肺癌。除了身体上的照顾，医生在了解到卢婆婆的经济压力后，帮婆婆制定了一个更经济的治疗计划。其他的医生医术也很高明，他们一起为卢婆婆做了两次很成功的手术。在整个治病的过程中，卢婆婆感受到了很多医生和护士的支持和安慰。

卢婆婆身边的家人也很重要，他们的悉心照顾，包容忍让，让卢婆婆在一个充满爱和鼓励的氛围中休养身体。不管是检查时的陪伴，治疗时的照顾，和恢复过程中的鼓励，来自家人的支持总是源源不断的注入卢婆婆心里，使得她即使偶尔有些情绪低落的时候，也能很快打起精神来。家人提供的是一种以心贴心的理解、安慰和支持。

卢婆婆的亲戚朋友也十分关心她。在治疗及恢复期间，亲戚朋友们常到卢婆婆床边陪她闲聊。话题多是一些邻里八卦的轻松趣事，较少谈及沉重或伤心的话题，亲戚朋友们努力营造一个快乐轻松的聊天氛围。有一次，卢婆婆有些担心的说了一句“哎，我这病会不会治不好呀”，亲戚朋友们赶忙说：“怎么会呢，现在医学这么发达，一定治得好的”。可以说，卢婆婆能保持乐观积极的心态面对疾病带来的一切，这和周围人的关心和爱护是分不开的。

来自外界的帮助固然有用，但是也离不开卢婆婆自身调整情绪、积极面对困难的努力。卢婆婆是一个直率的人，在处理这些意料之外的情况时，她以一种坦然和乐观的心态在面对。尽管有时会有一些不可避免的负面情绪，但她从来没有试图逃避这些问题。卢婆婆的心态坦然且强大，能承受精神和肉体上不适和压力，和受疾病、手术和恢复期的痛苦。用卢婆婆的话说就是：「有些人不是病死的，而是吓死的。」卢婆婆这种坚强的心态是她的勇敢和意志力的来源。

医生们认为婆婆的声带无法再恢复了。但是婆婆并没有放弃，不相信医生的预判。她回老家疗养时，日复一日登上老家的山头，对着辽阔的山间田野练习发声。结果发声功能真的就被她一天天地喊回来了！婆婆凭借自己过人的毅力和勇气，克服了一个连医生也束手无策的难关。至此为止，卢婆婆的癌症及其后遗症基本上完全治愈。

结合外在的鼓励，以及自身积极的精神，卢婆婆才得以重获健康与快乐，同时感悟到了家庭的温暖，促进了家庭关系的和谐，提升了幸福感。

给病友的建议

既然病了，凡事看开点，保持好的心态和好的心情，勇敢地面对疾病，心态好了心情好了，病就容易好，不要让精神负担使病情恶化，要让疾病也害怕你。

而在这之前婆婆也曾安慰过一位从香港回来的病友。这位病友在香港做手术不成功，香港的医生告知她治不好了。回广州看病后广州的医生也说很难治。这位病友在被安慰开导后，在安排好事后病情得到好转。

总结

2014 年婆婆在陪家人去检查身体的同时也一起检查了身体，并得知自己患了肠道息肉和肺癌。在患病期间面临了经济、心理、生理等的各种挑战。但又因为医生的支持、家人朋友的陪伴照顾安慰关心，自身的勇气、毅力、及乐观心态，很好的面对了种种挑战并战胜了病魔。并且，婆婆也曾开导过相似病情的病友，而病友的病情也有所好转。婆婆给有相同疾病的病友的建议主要是要保持乐观心态、勇敢的面对病魔。

反思总结

总的来说，婆婆常表示自己很欣慰，她说这个项目提供了一个很难得却又很宝贵的机会，让她能够分享这个值得骄傲的打败病魔的经历。在项目进行的过程中，婆婆认为这个分享对她的身心健康有很大帮助，并且认为与我们分享这些经历，对她来说是一种精神上的鼓励和慰藉。婆婆还称自己在这个项目中发现了生命的意义：她意识到原来还有除了她亲人以外的年轻人会这么关心她和她的病情，这让她很意外也很感动。婆婆认为这个项目是非常有益于年轻一代和年老一代的沟通。在问及分享经历的心情，婆婆认为，如果她没有和我们分享她的经历她会非常后悔，并且她十分肯定她会向身边的人推荐这个项目。

案例 O

重症急性胰腺炎及复发

历程概况

受访者（51 岁）是一位律师，于 1996 年怀孕期间突发严重腹部疼痛。首先怀疑是孕期不适便进入医院进行治疗，但由于产科医生判断失误而贻误时机，情况危急后才转介至其他医院进行救治并确诊为重症急性胰腺炎。期间几度病危，有着非常严重的腹部炎症及脏器衰竭症状，手术后转入危重病房进行了长达几十天的医学观察，期间无法进食，只能依靠输液维持生理需要，也无法行动，需要一直卧床休养。最终渡过危险期。恢复期进行了一段时间的住院治疗，并于出院后在家休养了近半年的时间，随后进入康复期并维持了 22 年未曾复发，但于 2019 年由于工作压力大及劳累等因素导致了二次发作，如今已再次康复。

危险期

危险期中受访者首先需要面对剧烈到常人无法理解的疼痛。期间她一直保持清醒，完完全全的感受了整场疼痛，而那段经历让她此刻回忆起来也感到痛苦无比。以至于在术后麻醉药效消退时，她说：「他们说开刀后会很痛，但我觉得那个时候对于我来说不算痛，跟之前的那种比，这个轻很多。」

外部医疗环境及生活条件也对受访者产生了影响。首先，受访者一开始在未能确诊的医院就医，以至于并未受到及时有效的治疗。对于这一段经历，受访者在讲述时仍然感到不快，医疗环境的不确定性使得受访者感到迷茫、无助和焦虑，该心理状态在转院后得到化解。其次，受访者对于术后长达几十天的观察期中无法进食，无法活动的情况感到生理上的饥饿与心理上的焦躁，这一定程度上使得受访者在危险期中有着急于好转的心态，而这对渡过危险期后处于恢复期中需要保持积极心态的受访者产生了良性的影响。

恢复期

经过术后一段时间的医学观察，受访者由危重病房转入普通病房进行恢复治疗，并在情况稳定后回家休养了约半年的时间。在此期间受访者可以进行简单的运动及清淡的饮食（如粥/汤），身体处于非常虚弱的状态，需要依靠家人照料。

在恢复期间，外部环境及条件也给受访者带来了一定的影响。受访者的主要活动地点为家中，主要的照顾者为家人，对她进行了良好的照料，让受访者感到心安。同时，受访者在患病前有着一份良好的工作，这份工作的福利保障使得受访者在患病与恢复期间无需担忧经济问题，且给了受访者要尽快好起来回去上班的想法。最终，受访者经历了约半年的休养，恢复了正常生活状态。

康复期

受访者身体状态与患病前相比有着一定的变化。首先，患上急性胰腺炎对身体有一些不可逆的损伤，受访者的身体状态与消化功能下降，日常生活中需要进行一定的饮食管控与生

活作息的健康调整。同时，胰腺功能的损伤导致了受访者无法正常代谢脂肪，这将引起受访者的血脂偏高，需要通过药物来进行控制。患病后二十几年的时间中，受访者一直尽量维持自己的身体健康，进行饮食管控，同时利用药物对血脂进行调节。患病前良好的身体条件与患病后的调养使得受访者并未患上急性胰腺炎的常见后遗症糖尿病。

受访者在康复期间使自己得到充足的休息，从而降低身体的劳累与心理的压力给自己的健康带来的风险。

复发

受访者在 2019 年的一次出差过程中，高强度工作以及饮食管理疏忽导致急性胰腺炎的二次发作。在这一次的复发经历中，受访者很快意识到自己的身体异常为急性胰腺炎的症状表现，于是进行了迅速的就医。但由于所处较为偏远的地区，当地医院并不能提供足够优秀的治疗条件，于是受访者再次及时的进行转院，获得了良好的救治，并在五天之内重新获得了稳定的身体状态。

复发中受访者同样面临着严峻的挑战。由于年纪已长且一人在外，受访者的生理状态与外部支持都不如第一次发作，但由于良好的就医意识，受访者有惊无险的度过这一次复发，这与第一次发作时积累的经验不无关系。同时，此次复发使得受访者意识到自己在健康管理上还是有着疏忽，这让受访者在此之后拥有更好的健康意识。

补充

受访者相信，她在生病前处于孕期，由于她缺乏健康饮食认识，常常吃得过饱或吃肥腻的食物，从而增加患此病的概率。其后，由于医生的叮嘱及对该病的了解使她注重健康饮食。在康复期间，由于消化系统尚未恢复，她坚持食用少量白粥以减少消化系统的负担，食物的种类和分量随着身体的逐渐康复逐渐增加。直到身体康复以后，她依旧坚持了 20 多年少食多餐和食用低胆固醇或降胆固醇的食物以促进和保持健康。

在此案例中，受访者还补充，在治疗期间因 24 小时输液以至于不能活动，以及禁食以至于作为人最基本的生理需求都不能够被满足，再加上身体极其虚弱，压力源由生理疼痛转移到心理的压力。但这种心理压力随着身体的逐渐康复也随之得到缓解甚至消散。此外，在康复期间，她一直主张顺其自然，顺应自然的状态，不强迫自己做不愿意做的事情，在合理合法的前提下一切以开心为主。这样积极的心态与坚定的信念也体现了较好的韧性（心理韧性，resilience — 指的是心理资源帮助人们从糟糕的经历中恢复过来，灵活地适应不断变化的压力环境的需求的能力）。

总结与建议

她建议患有这种疾病的人应该快速就医，并且选择大的医院来提升疾病的确诊和康复率。此外，应该遵循医学指令，不要过度担忧自己的病情。最重要的是，要用积极的心态去面对和克服治疗带来的不适感。因为这种疾病具有完全治愈的可能，治疗过程中积极的心态非常重要。

受访者告诉我们，其他相同病症的患者往往心理压力很重，容易产生悲观情绪，这非常不利于病情的治疗和后续的康复。因此，她建议病人和病人的家属都应该保持积极的心态来面对疾病，尤其是相信现代医学能够治愈这种疾病。除此之外，在日常生活中，要保持健康的作息，不要给自己太大的压力。压力事件可能是疾病的潜在诱发因素，要保持积极乐观的心态并管理压力，例如告诉自己做到自己能做到的，不要过分在意结果。

最后受访者告诉我们，疾病和年龄的增长让她心态发生了一些变化，不仅是更加注重身体健康，并且告诉我们要珍惜眼前的幸福。

案例 P

结肠癌

介绍

受访者是一位 54 岁有过结肠癌病史的男性。当事人表示从确诊疾病到化疗完成，与病魔抗争的时间长达半年，到目前已经完全康复。他是一名证券投资者，亦曾是一名高中老师。

受访者在经济上没有太大的压力，他有医保，并且经济方面有着来自家庭的支持。与此同时，他选择了以某种信仰的想法来面对这一情况，做好自己该做的事情，然后接下来靠命运安排。他对医生可以帮助他摆脱病魔抱着积极的心态，以尽人事听天命的态度去在他所说的半年的治疗中努力面对着病痛。

应对焦虑和其他问题的因素

受访者相信“顺应天命”，相信自己的行为能改变结果，相信着通过与医生的合作，自己将可以对抗疾病。这是拥有心理控制权或与他人共享这种控制感。

康复后受访者在改变自己生活方式的方面展现出很强的自律性，可以很好地控制自身的冲动。我们推断受访者可能有较高的尽责性分数。

当提到如何有效地调节患病过程中自己的情绪，降低面对疾病和死亡的焦虑感，受访者着重提到他信奉道家传统思想，相信“尽人事，听天命”，“随遇而安”，建立他自己独有的人生观。通常来说，有强烈宗教信仰的人对生活更满意、更有愉悦感，一些创伤性的生活事件带给他们的消极影响也会更小，并且在应对过程中，信仰会提供很大的帮助。我们认为宗教信仰为受访者提供了一种对应压力的思考方式：最终的结果都是由天命决定，不论是什么样的结局都是个体所注定必须要承受的。这样的思维可以帮助患者减轻一些对于治疗结果的不必要的担忧焦虑感，让他能以更平和的心态面对每天的治疗。

背景因素

罹患结肠癌之前，受访者生活作息比较紊乱，偶尔会熬夜，并且较常食用一些高脂肪的香口类的食物，例如肥肉和烧鹅，相较下来更少地食用果蔬类健康食物，没有规律的运动习惯。而在疾病治愈之后，改掉常吃香口食物的习惯，选择健康的生活习惯，食用少脂肪的白肉如鱼类等，并多食蔬果等健康食物。生活习惯上，他养成良好的作息，不再熬夜，并且养成了睡午觉和周期运动的习惯，每周打三到四次乒乓球。除此之外，他了解了更多的医学常识，以此来维持身体的健康，避免类似的情况再犯。

他提到了自己购买的国家医疗保险也报销掉了治疗期间大部分的费用，且他坚信中国是一个医疗水平发达的国家，所以他在治疗期间对医院的治疗设备和技术很有信心。同时他认为对于重大疾病，应到大城市具有完善医疗系统的医院就医。

他又提到，住院期间得到妻子的照顾、关心，每日的送饭以及亲友的探访和聊天，都对他的情绪缓解和身体康复起到了很大的帮助，带给自己一种还是有人挂念的感觉。但他也是一个不喜欢麻烦别人的人，所以并没有将自己的病情告诉身边太多人。

他的主治医生非常的负责，每日定期到病房走访；会与他交流谈心，让他心情放轻松，并且鼓励他的病一定能康复；以及告诉他手术后需要注意的事项和解释治疗方案。他主治医生人非常好，康复期间给予他很多安慰，让他对能治好疾病充满了信心。

建议

受访者建议，一定要保持积极、乐观，随遇而安。对自己对抗疾病的能力要有信心，对医生和治疗过程也要有信心。一方面要“尽人事”，听从医生的指导，配合治疗，做好自己该做的事；另一方面要“听天命”，对所有可能的结果都做到淡然处之，不要过度去担忧可能的负面结果，要认识到这些忧虑都是不必要、没有用处的，只会增加自己的心理压力。

另一方面，不论是还未患病、已经患病还是已经康复的人，受访者强调疾病来袭之前就开始注意自己的健康状况，做到提前预防。他将自己的经历作为教训，告诫大家要了解一些医学常识，有意识地养成健康的生活习惯，比如少吃油腻、烟熏食品，多吃鱼和蔬菜，定期运动，作息规律不要熬夜等等。尤其是年轻人，更是要认识到良好生活习惯的重要性。

补充

受访者补充：「没有患这么重的病之前都没有好好正视自己的健康，因而在疾病之后选择了更加积极地面对生活，避免疾病再次的发生。」

案例 Q

抑郁症

健康问题

宋女士（52 岁）从初中开始她便患有轻度抑郁。因与父母关系不和谐，在理念上不接受家长的那一套教育方式，在初中时期开始变得内心闭塞，不愿意与同学朋友交流；在最严重的时期，甚至出现过轻生的念头。不过因为当时宋女士年龄较小，这种轻生的想法没有持续太长时间。直到上大学后，远离父母，她的情况逐渐有所好转，生活恢复正常。

在 2014 年，宋女士因为工作压力和部分家庭情况，产生了轻度失眠现象，具体的表现为在夜里总是很难入睡，因此她前往医院，寻求医生帮助。据她描述，在医院里医生让她填写了问卷和量表。结果，宋女士被诊断为中度抑郁。当时的医生并没有给出治疗方案，也没有给予相应的缓解抑郁的药物，这件事情就草草了之，没有采取相应的治疗措施。

2 年后，宋女士结交了一位心理医生朋友，按照建议，她开始自学心理学，并参与有关课程，利用闲暇时间进行社交活动和加入兴趣团体。直到今天，她依然会用她的闲暇时间去旅游，练习瑜伽，跳舞，并且督促自己去接触社会和融入社会。

目前宋女士身体已恢复正常，主要从事销售工作，可以正常地参与和进行社交活动，对生活态度乐观且积极向上。

主要影响和挑战

宋女士抑郁症主要的起因在于家庭教育。她的父母是 20 世纪 50 年代生人，普遍对子女的要求特别严苛，每天都用子女不能接受的方式对他们的孩子进行教育，例如严重殴打以及辱骂。不同于传统家庭的父母分别扮演严厉和慈爱的两种角色，宋女士的父母全部对子女极其严格，她在母亲身上感觉不到母爱，至于父亲就是永远都是觉得别人家的孩子好，觉得自己家的孩子不行，即使取得优异的成绩也得不到他们的赞美。以上种种导致宋女士小的时候厌恶她所处的生活环境，出现了抑郁症的早期迹象，所以她的抑郁症状是从小一直持续至少二十几岁，直到缓解。据宋女士所说，她的抑郁症状最早可以追溯到十二岁。十六岁离开父母去另一个城市上高中之后情况才有所好转，但抑郁情绪一直存在。

抑郁初期宋女士没有主动寻求治疗，第一个原因是太小不懂，对此采取忍受的态度；第二个原因是即使想寻求帮助也没有更好的渠道。高中有一次被朋友发现偷偷哭对朋友倾诉，此事被父母得知，导致了更严重的打骂，导致以后宋女士变得更加不愿意对别人倾诉，性格愈发孤僻，敏感和自卑，更导致了朋友很少。

宋女士表示她在社交方面处于被动，生活中等待好朋友主动联系她，而不是去主动的联系别人；工作中被动的性格导致她很少主动与同事和上司沟通。在抑郁症给她带来的挑战方面，恶劣心境是最难以克服的。

应对抑郁症方法

心理医生建议她了解家庭婚姻的知识，从而内心得到成长从而变得强大。同时，健身与古典舞等兴趣爱好也对宋女士处理抑郁情绪起到了一定的帮助，她表示古典舞的柔美律动可以更好地抒发情感，起到了疗愈作用。

宋女士抑郁了之后有一段时间变成了素食主义者，她在健身教练的帮助下找到了更适合自己的饮食行为，感觉对她有很大的帮助。除此之外，她还选择了能使人心情平静下来的瑜伽来调节自己的情绪。最后，宋女士说舞蹈与瑜伽这两种方式虽然能对自己的抑郁情绪起到很大排解作用，但并不能完全治愈心病。她认为治愈抑郁症需要多读书，改变自己的认知。

除此之外，宋女士更是通过旅游的兴趣来调节自己的心情，在心情不佳的时候她选择逼着自己去旅游。通过国内国外的旅行，宋女士的心情得到了很好的改善，对待事物也有了新的看法而不是局限在一个很窄的眼界。

受访者的建议

宋女士提出了她的个人意见。她认为社会支持是缓解症状或康复过程中最重要的条件，比如在患者身边存在理解他/她的好朋友、亲密关系的恋人、父母家人中至少任何一个社会关系。这些人不一定需要鼓励患者，也可以不用对患者的每一个行为和情绪变化作出反应和应对，只需要提供陪伴，在患者需要倾诉的时候，承担“倾听者”的角色。

其次，宋女士提出寻求心理医生的治疗是最必要的方法。她结合自身寻求心理医生帮助较晚的经历，认为患者应当在抑郁症出现的初期阶段，就及时制定治疗方案。同时，自身可以通过调整认知，尝试觉察自己的情绪变化，从而来调整症状。宋女士还提出心理障碍还与基因遗传相关（例如：5-HT），在出现病症时，可以考虑这个方面的病因。

补充

宋女士的抑郁症在她积极的努力下，已经康复，治疗过程主要围绕她个人展开。在确诊之后，对心理学产生浓厚的兴趣，阅读大量心理学专业书籍，并主动思考自己的病因。在信仰上，宋女士并没有很极端地崇拜某一种宗教，而是汲取积极的部分。例如，她曾抄写过经书，也相信爱能拯救一切。

宋女士表示，再次回忆患病的时候，情绪波动是必然的，但是已经可以去接受这一个不适的情绪，也可以接受那一段生病的时光。自己对于父母在童年时留下的阴影，也已经没有怨恨，理解他们只是教育方式上做得不合适。

案例 R

冠心病

介绍

王先生是一名 50 岁的教师，在一所中学工作。他通过各种投资积累了可观的财富。在他蒸蒸日上时候，却患上了冠心病。

他父亲也有同样的疾病，他反思自己的生活方式几乎是教科书的反例 — 他经常吃不健康的食物，几乎从不运动。几十年来，他习惯于每天和朋友在餐馆里胡吃乱喝，因此他有中度肥胖。他表示自己有点愤世嫉俗，在家里不能很好地控制自己的情绪。

冠心病除了手术几乎没有任何有效的治疗方法。经皮冠状动脉介入治疗也就是放心脏支架（PCI）能有效地治疗冠心病。然而，这种治疗方法也给患者带来了沉重的心理压力，患者们往往比较担忧心脏手术带来的风险。

2014 年，他带着他的父亲去看医生，因为他父亲患有动脉粥样硬化。当得知这种疾病的症状时他怀疑自己也病了。他的猜测是对的。随后，医生对他也做出了同样的诊断。因此医生建议他立即做心脏支架手术。但是他和家人倾向传统的治疗策略。从 2014 年开始，开始定期锻炼和服药，然而这些措施并不能防止他的病情恶化。2019 年 10 月，最终决定接受 PCI。手术是成功的，成功放置了四个心脏支架，从此王先生不再受到冠心病的影响。

尽管遭受了很多痛苦，但对他的生活影响甚微。作为一名教师，他的医疗费用全部由医疗保险支付。此外，他享受了半年左右的带薪假期。因此，这种严重的疾病并没有给他的家庭带来额外的经济和工作负担。

面临的主要挑战是心理压力之一是王先生出身于大家庭，对家庭的责任感很强，所以他很担心自己的家庭。一方面手术有固有的风险，另一方面这是一种致命的疾病。妻子很担心他的健康状况，而且不完全相信手术。有时妻子在网上发现一些不可靠的治疗方法，这些治疗策略的唯一优点就是不需要手术。在这一时期，王先生经常因过度担心而出现焦虑和失眠。因此他直到 2019 年才下定决心。压力和非理性的恐惧总是来自无知。他拜访了很多以前做过 PCI 的朋友，也从网上学习了 PCI 相关的知识。他学到的专业知识使他减轻了焦虑。

应对

受访者曾担心自己无法完成手术，以及是否无法通过手术彻底治愈冠心病，或者手术之后他依然会遭受病痛。

其实他对手术失败的担忧更多是担心自己不能再照顾家人。孩子是很多家庭的重要组成部分，他的家庭正是如此。他害怕手术失败之后照顾家人的责任和义务他没有办法很好的完成。所以从一开始，他的想法就倾向于寻找其他方法来代替手术，避免手术。但是在现代医学的发展中，除了手术之外，实际上没有其他方法可以使冠心病完全康复。并且他的妻


子也担心手术的风险，在早期治疗中极度拒绝他进行手术。这也是他心中的压力来源之一。相反，他的儿子始终支持他的任何决定，他认为儿子的理解为治疗提供了强大的力量和信心。

建议

受访者对于有类似情况的人给出的建议是及早地去医院做心电图检查及冠脉造影检查，确定自己是否有心肌缺血的症状，这些都可以及早地预防冠心病的发作；因为每个人都可能会有一些别的身体疾病，如果和冠心病一起发作就可能会产生一些隐形的威胁。而对于那些已经确定患有冠心病的人来说，应该听取医生的建议，根据医生的安排尽快进行手术，不要拖延，否则病情一旦发作就可能会出现心绞痛、心肌梗塞乃至猝死的情况。

总结与组内回馈

积极的态度、网络信息、医生的客观信息以及家人和朋友的支持似乎是应对焦虑和对疾病或死亡的恐惧的最好的方法。从勇敢的患者身上不难体会到个中的道理。



本册以代间方案，访问十八位年纪较长人士，回顾健康，共同分享心路历程。

Using an intergenerational interview approach, 18 older adults reviewed and shared their health histories.

黎伟麟博士 (**DR. ALAN LAI**)

现任北师港浸大应用心理学副教授及系主任，专研代间项目。

邢琳娜博士 (**DR. SOLNA XING**)

现任北师港浸大应用心理学专业讲师，研究方向为毕生发展、时间与社会认知。

北师港浸大应用心理学出版

Published by

Applied Psychology

BNU-HKBU United International College

15/8/2020

This publication is sponsored by UIC Research Grant.



北京师范大学
香港浸会大学 联合国际学院
BEIJING NORMAL UNIVERSITY · HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY
UNITED INTERNATIONAL COLLEGE

