

浅析积极心理学在临床医学中的作用

程立雪 邹阳

西北民族大学附属医院，兰州

摘要 | 复杂医疗环境使医生面临多方面的压力和挑战。积极心理学以一种欣赏性、开放性目光去审视人类内在的正向潜能和行为动机等，突出强调心理学应该为普通人的身心健康与生活质量给予技术支持。当前积极心理学集中研究人类积极情绪和体验、积极个性特征、积极心理过程，从而弥补了消极心理学研究的不足。面对来自社会和医疗自身的各种消极情绪，务必要以积极心理激励、积极临床共情和积极心态调整构建和谐医疗环境，从而促进现代医学的发展。

关键词 | 积极心理学；临床医疗；消极心理情绪；应用心理学

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



随着社会经济发展，技术主体化与医学资本化趋势，临床医疗环境也变得越发复杂，临床医生正面临来自多方面的压力和挑战。积极心理学(positive psychology)以一种开放性、欣赏性眼光对待社会人群的内在潜能、行为动机和正向能力等。它强调心理学应该为广大普通人的身心健康与生活质量给予技术支持。当前，积极心理学研究重点集中在人类积极个性特征、积极心理过程、积极心理情绪与体验，及其对人类生理健康方面的影响，从而弥补了以前心理学研究单纯重视病理性特征的不足。面对复杂社会环境下的诸多现代性困境，积极心理学研究成果和理念必将大大促进现代临床

医学的正向发展。

1 积极心理学理论及其发展趋势

1.1 积极心理学的兴起及其依据

积极心理学兴起于 20 世纪末期，由心理学家塞利格曼和西克森特密海伊（Seligman & Csikzentmihalyi）所首倡。其最大特点在于强调心理学要向研究人类积极力量和品质方向发展，强调心理学应该对普通百姓的正常生活质量给予技术上的支持。积极心理学研究关注正常人心理机能变化，聚焦人类应有的优点与价值，重视对人性中积极因素的开发，倡导对个体实施更有效和更积极的心理干预，促进个体、家庭、社会之间的正向发展。心理学研究中的积极转向体现心理学上的人文关怀，预示着心理学需要构建人类新的人文精神，这也是积极心理学研究的目标指向。在心理疾患治疗中，积极人性层面的力量 and 美德具有不可替代的缓冲和调节作用，相当于生理疫苗的防御作用。

泰勒（Taylor）及其同事在对 AIDS 感染者进行多次研究中发现，那些对自身康复能力抱有不切实际的乐观者与那些接受死亡现实患者相比，症状出现更晚，其存活时间也 longer。他们认为对未来超现实的乐观信念可使个体摆脱疾病。另有研究显示，积极和消极情绪均与一种免疫抗体分泌型免疫球蛋白 A（secretory immunoglobulin A, sIgA）的水平有关，积极情绪状态可以相应提高机体免疫系统的活动，而消极情绪则相反。积极乐观情绪可以增加人的心理资源，勇于面对各种压力事件，相信结果会更好，也更不易生病；而且患者处于积极情绪状态下，也更愿意听取医生的建议，并积极配合治疗和康复锻炼。

1.2 积极心理学内涵及其意义

塞利格曼（Seligman）指出：“积极心理学目标就是从关注修复生活中最糟糕的事物向同时挖掘积极品质的方向转化”。当今心理学研究焦点不仅

仅是那些抑郁、病患、痛苦等伤害性体验，还应包括联结或联想、健康、幸福和满足感等内容。它也涉及心理治疗领域观念的转变，现代医疗干预不仅仅是为了减轻疾病和症状，更重要的是提高患者的满足和幸福感等积极品质。这实际是心理治疗的根本目标，同时也具有缓冲症状、预防疾病，甚至自愈功能。心理学这种积极思想提供了心理治疗的基本理论依据和方法指导。从临床意义上说，积极心理学充分反映以人为本理念，推崇积极人性论，它可以弥补传统心理学单纯偏重病理问题的片面性，从而恢复心理学研究本来应有的功能和使命。

目前积极心理学研究模式大概分为三个方向：首先是主观层面关于积极情绪及其体验研究。积极情绪“扩展—建构”（broaden & build）理论认为，积极情绪具有拓展人们瞬间的“知—行”（thought & action）能力，可以建立并增强个人资源，诸如增强智力、体力，以及社会协调能力等。积极心理情绪有助于缓冲消极情绪。第二是在个人层面上对积极人格特质研究，认为培养积极人格特质的最佳途径在于增强个体积极情绪和体验。如乐观、向上、爱心、勇气、宽恕、智慧和创造能力；第三则是在群体层面上，对积极组织系统的研究，其焦点在于如何营造和谐社会环境，如何激励个体发挥其积极人性的一面，如个人责任感、道德文明、利他精神、心理韧性和职业伦理等。

2 临床医学中消极心理情绪辨析

2.1 技术主体化困境中的消极恐惧心理

技术高速发展使其成为主导医学各领域的核心力量。然而，技术不断更新与疾病不断增加的现实形成鲜明的反差。据统计 20 世纪 70 年代 ~ 90 年代，每年癌症病死人数从 70 万人增加到 117 万人，至 2005 年达到 118.36 万人，而且新增癌症人数达每年 200 万人；同样高血压、冠心病和糖尿病患者也逐年增加。无数的人们都把最后希望寄托于基因治疗上，然而事实上，基因治疗的几百项研究，迄今仍没有证明任何一项是对人类完全无害的技术。由于医学的不确定性，也必然导致对癌症等疾病拉网式的技术干预，以防止极少数的癌症

发生。技术主体化发展留给人们巨大的精神压力，尤其是全球性的癌症恐慌心理与日俱增。医疗目的与手段换位致使技术无限制地扩张，严重地破坏了人体生态环境，如不断涌现的克隆自我、混合胚胎、人造生命等医学新成果。在追逐健康和幸福的愿望中，人们的内心始终被希望和恐惧的双重感受所笼罩，单纯技术绝对化主导的医学，在无意识地将自身徘徊于善与恶的混沌中。如此种种的不确定性和负面作用使人们心中产生消极的恐惧情绪。尤其是医疗手段对患者的二次伤害性趋势越来越增加患者的消极恐惧心理。诸如，滥用抗生素产生的“超级细菌”，过度医疗引发的抵抗力下降；过度化疗、放疗对正常组织的伤害，以及癌症基因预测技术引发对未来的恐惧心理，均是技术主体化的负面结果。当今技术从手段性走向目的性，已形成现代医学一种令人担忧的矛盾状态。

2.2 医学资本化扩张中的消极无奈情绪

医学资本化形成了一种局部性医疗和医疗局部化的无序状态。各个医院只对自身发展和经济利益负责任，而对整个医疗系统存在的“看病难、看病贵”等负面结果置若罔闻。资本的逐利目的、资本对医学的垄断也必将导致医疗整体秩序的混乱。医学资本化已使医院运营模式发生颠覆性转变。曾以救死扶伤为宗旨的医疗服务系统，如今追求的是经济数字的高低，以减少疾病为目标的医疗如今却希望患者越多越好。资本扩张更是加剧医疗费用的急剧增长，而医疗行业又会以种种“科学”理由掩盖其逐利的目的。如此在人们心中形成一种消极无奈的情绪心理，严重危及了整体医疗卫生服务的可及性与公平性。

当今医学资本化运行已产生诸多负面医疗行为。突出表现在过度医疗的常态化与普遍化现象，诸如某些仍然有效的传统技术被高新技术所取代，很多有效的简单技术被复杂技术所取代；抗菌药物过度使用也更普遍而严重，甚至在无需使用新技术的地方使用新技术等等。此外还有以开发医药器械为目的的医疗行为，经济利益诱惑引发的负面行为在不断深入，其中也不乏各种炫耀性和欺诈性医疗事件。然而，医疗是广大民众不可规避的健康需求，而看病难和费

用贵又是人们力所不能及的现实,这种消极无奈情绪不仅影响疾病的诊疗效果,也是医患冲突的潜在因素。

2.3 社会复杂化危机中的消极应付情绪

现代医学也是由社会和技术系统组成的复杂社会技术系统之一。在各种复杂社会因素的交汇中,医疗环境也逐渐变得复杂。医患关系紧张是当今临床医疗领域的主要困境之一。究其根源是多方面、多层次的。包括医学本身的不确定性、技术主体的过度干预、资本主体的盲目扩张等引发的负面效果,以及患者群体的过激情绪引发的各类伤医事件等等。整个社会及医疗系统陷入前所未有的现代性困境之中,医学的神圣地位面临严峻的挑战,医生的职业热情在逐渐走向消极,甚至很多医生小心谨慎地选择推脱或躲避等消极方式,尽可能少地接触患者,对复杂疑难疾病能不看就不看,希望以此避免不必要的医患纠纷。

当今医患共同参与式诊疗模式正在成为临床医疗的主流方向。然而很多医生仍存在消极应付情绪,在新诊疗模式转换中,消极地将临床诊疗的决策权统统交给患者,患者说怎么治就怎么治。例如,临床诊疗“签字”过程中,医生对容易引起冲突的事项都要让患者签字同意,似乎这样就是把医疗决策权还给了患者。然而实际上这正是一种不负责任的消极抵触情绪,同样也不是患者想要得到的结果。另外,当今医疗法律与伦理间的冲突也是消极情绪产生的因素之一。医生的消极应付情绪也必然会带来医疗上的消极影响,如果没有来自内心的观念转变,“签字”也只是一种没有意义的应付形式。

3 积极心理学在临床医学中的应用

3.1 积极心理激励提高临床诊疗效果与质量

积极心理学人性观涉及一种治疗取向问题。由于患者自身都具有内在的美德和积极力量,患者本身就是一名最好的医生,而临床医生的责任在于帮助患者倾听自己内心发出的声音,挖掘自身积极品质的潜力。治疗目标不仅

是判定患者症状及其生物学根源，而且要促进患者向积极健康的方向转化。实际上这种治疗取向蕴涵并表达了积极心理学的元理论观点。积极心理治疗是奠基于科学之上的一门艺术，是科学和艺术相结合的治疗体系。既在科学治疗的基础之上，又要关注医患关系的重要性。成功治疗的关键在于医生的价值观和心理表达能力，辅助患者重新感悟生命的价值和意义，这是科学技术本身无法替代的。

传统心理学与积极心理学在治疗理念上不同，但两种思维模式在方法学上可以互为补充、相互促进。患者的消极心理因素并非意味着其作用结果也一定是消极的。从进化论观点看，消极心理情绪和体验对患者身心健康也具有保护和提醒作用。虽然积极心理学更加关注积极力量和未来希望，但消极心理因素也并非完全无意义，全面忽略对消极心理的考量是不对的也是不允许的。比如面对冠心病、高血压及糖尿病等慢性疾病，如果患者完全无视疾病的危险因素，完全不在乎必要的治疗和生活规律调整，则是一种过度积极的危险行为。因此，积极心理激励务必要与消极心理防御相结合，从而促进身体与心理双重康复效果。

3.2 积极临床共情促进共同参与式诊疗模式

共情 (empathy) 是人际交往中一种积极的感觉能力，最早由人本主义心理学家罗杰斯 (Rogers) 所提出。临床共情是指医务人员在临床诊疗中，有能力进入患者的精神境界，借助科学知识和经验，识别和体会患者的情绪与感受，并运用技巧，对患者的感情作出恰当的反应。临床共情中情感传播效应与脑部镜像神经元 (mirror neurons, MNs) 系统活动增强密切相关。20 世纪 90 年代意大利科学家里佐拉蒂 (Rizzolatti) 等发现，在人类大脑 Broca 等部位存在 MNs。研究表明 MNs 可以在观察者大脑中直接映射出他人的情绪、动作和意图等，具备一种特殊的映射功能，参与人类行为理解与模仿、心理共情与社会认知等活动。

共情是医生心理资本的一个重要维度。临床共情并不是单纯的“同情心”，或简单地感受和分享患者的情感与经历，而是包含“情感”和“认知”两部分。

即不仅要有为患者着想的同情心，而且要具备掌握患者内心情感与需求的能力。共情能力被认为是所有情感要素中的最高层面。研究表明，医生的积极共情不仅能提高患者满意度，也能给医生自己带来积极情绪，提高职业成就感。耐心倾听患者情感体验，快速认知患者心理情绪，可激发患者脑部情感调节过程；鼓励患者表达内心愿望能够增强机体免疫力、缓冲负性情绪压力，从而促进疾病康复与转归。

3.3 积极心态调整构建医患和谐的医疗环境

保持医疗环境稳定需要坚持和谐原则，不断调整自身心态以适应医学模式转变。面对当今医患关系紧张状况，单纯保守不动的态度并不能有效缓解医患关系，反而会拉大医患距离。虽然坚持“依法行医”存在伦理风险，而消极退缩不作为更是一种潜在的矛盾隐患。因此，需要医生调整心态，充分激发自身的潜能与智慧，在困境中寻求有效的解决办法。务必要以积极主动的心态促进医患双方契合，只有正视问题才能有效化解问题，将躲避患者转化为接触患者，在积极的医患关系中建立和谐的医疗服务。现代医生不仅是医疗保健的提供者，也是患者医疗的重要决策者。

积极的人格包括正性利己特征和与他人的积极关系两个独立维度。既有自我激励又要激励他人。积极的人格有助于个体采取更有效的应对策略，从而更积极地面对医疗中各种压力情景。随着复杂社会环境变化，需要医生以积极的心态应对医疗环境中的消极情绪。乐观是积极个性特征中的重要部分，因为乐观让人更多地看到好的方面，但有时也会使人盲目乐观而不够现实。施耐德（Schneider）提出一个“现实乐观”概念，并认为“现实乐观”与现实情况并非互相抵触，一般不会产生对环境或事件的不现实评价，实现乐观而又不自欺，这也是积极心理学研究的核心理念。

4 结语

积极心理学是相对消极心理学而言，积极并不是否定消极，而是在消极心理学基础上的进步，是积极与消极的整合，是心理学的新进展。为构建

和谐的临床诊疗环境，心理学研究需要将重心转向人性的积极方面，积极心理学倡导探索人类的美德、感激、宽恕、智慧、乐观等等。以积极的心理学理念“正心正举”，有助于促进新医学模式的正向发展。人文关怀是21世纪的主题，心理学领域的发展是医学人文关怀必由之路，也是积极心理学的本质与目标定位。积极心理学的兴起和发展是一种必要和必然，引领并推动现代心理学从消极心理研究向积极心理研究转变，必将对现代心理学产生积极的影响，让现代心理学开创一条面向社会、面向应用、面向人类自身的合理之路。

参考文献

- [1] 李金珍, 王文忠, 施建农. 积极心理学: 一种新的研究方向 [J]. 心理科学进展, 2003, 11 (3): 321-327.
- [2] 钟暗华. 积极心理学的意义及发展趋势 [J]. 徐州师范大学学报: 哲学社会科学版, 2010, 36 (5): 134-137.
- [3] 况志华, 任俊. 积极心理学: 人性的理性复归 [J]. 南京林业大学学报 (人文社会科学版), 2007, 7 (2): 54-59.
- [4] 杜治政. 医学在走向何处 [M]. 南京: 江苏科学技术出版社, 2013: 11-16.
- [5] 张锦英. 新医学模式下的医患合作式决策诊疗辨析 [J]. 医学与哲学, 2015, 36 (6B): 16-18.
- [6] 刘颖, 张掌然. 积极心理学视野下的心理治疗观 [J]. 武汉理工大学学报 (社会科学版), 2012, 25 (2): 180-184.
- [7] 任俊, 叶浩生. 当代积极心理学运动存在的几个问题 [J]. 心理科学进展, 2006, 14 (5): 787-794.
- [8] 潘彦谷, 刘衍玲, 马建苓, 等. 共情的神经生物基础 [J]. 心理科学进展, 2012, 20 (12): 2011-2021.

Analysis of the Role of Positive Psychology in Clinical Medicine

Chen Lixue Zou Yang

Affiliated Hospital of Northwest University for Nationalities, Lanzhou

Abstract: The complex medical environment makes doctors face various pressures and challenges. Positive psychology examines the inner positive potential and behavioral motivation of human beings with an appreciative and open vision, and emphasizes that psychology should provide technical support for the physical and mental health and life quality of ordinary people. At present, positive psychology focuses on the study of human positive emotions and experience, positive personality characteristics and positive psychological process, thus making up the deficiency of negative psychology research. In the face of all kinds of negative emotions from the society and medical treatment itself, it is necessary to build a harmonious medical environment with positive psychological stimulation, positive clinical empathy and positive attitude adjustment, so as to promote the development of modern medicine.

Key words: Positive psychology; Clinical medical treatment; Negative psychological emotion; Applied psychology