



四川省医学科学院
四川省人民医院

健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2016 年 2 月刊

E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

Feb 2016

本期话题： 心理健康

健康管理 · 健康体检中心

目录

- 心理是怎么影响健康的
- 你了解心理咨询吗
- 学会压力管理
- 怎样应对创伤性应激
- 星座是一种伪心理学
- 你有没有手机依赖症
- 媒体心理学

心理是怎么影响健康的

什么是心理学

心理学（Psychology）一词已有数千年的历史，它来自于希腊语词根 *psyche* 和 *logos*，前者的意思是“心灵”，而后者的意思是“知识”或“研究”。但是，心灵是看不见、摸不着、无法直接研究的，所以，心理学现在的定义是“对行为和心理过程的科学研究”。



按照心理学的定义，“行为”一词指的是什么？简单地说，你所做的任何事情，吃饭、闲逛、睡觉、谈话、打喷嚏都是一种行为，包括学习、赌博、看电视、系鞋带、送礼以及学外语等也都属于“行为”的范畴。

心理学研究所发现的似乎都是日常生活经验中已知的东西，既然如此，何必还要浪费时间呢？事实上，常识性信念经常是错误的。首先，许多常识性信念都是模棱两可、似是而非的。比如，你的朋友跟一位脾气、秉性截然不同的人结了婚，大家会说：“嗯，异性相吸嘛。”可是没过多久，他们离婚了，这回大家又改口说：“人以群分，物以类聚嘛。”其次，很多常识性信念源自有限的个人观察。例如，有没有人告诉过你，北京（或上海、纽约、巴黎，或别的什么地方）的饮食非常糟糕？其实，那只不过是某人在某次旅行中对某个餐馆的饮食质量不满意罢了。这些观察是漫不经心的，而心理学家则需要依赖科学观察法收集实验证据（即从直接观察中收集信息）。

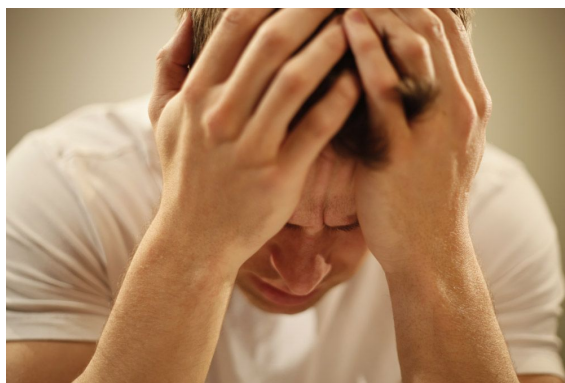
心身疾病与疑病症



你认识的人中有没有人看上去很健康，却总是担心自己生病？这种人过分关注自己的身体机能，如心跳、呼吸或消化是否正常，一点儿小毛病，甚至是小伤小痛或偶尔咳嗽一声都能让他们相信自己得了癌症等绝症。即使医

生查不出任何问题，也无法打消他们的恐惧。是的，前面所说的就是疑病症，这是一种心理障碍，患者把自己正常的身体感觉视为自身患有严重疾病的证据。有一种称为躯体性障碍的心理问题，患者通过诉说自己身体上的各种不适，来表达他们的焦虑，如呕吐、恶心、气短、吞咽困难或者痛经。他们总是觉得自己有病，不断地去看医生。多数人要求吃药或者接受各种治疗，但实际上他们的身体不适并没有任何器质性原因。

心身疾病是由心理因素引起的机体损伤或身体功能损伤。心身疾病和疑病症不同。各种疑病症都是人想象自己得了病，而哮喘、偏头疼和高血压等心身疾病都不是幻想，其中有疾病。长期不断地损害人的身体健康，同时也会影响人的情绪健康。许多心身疾病都与长期的压力有密切关系。有些人并不把“心身疾病”视为严重的疾病。实际上，他们是对那些与压力有关的疾病缺乏真正的了解。



几个世纪以来，医疗模式占据了西方的医疗思想。那就是，健康就是没有疾病。你的身体是一部复杂的生物机器，它可能出故障，也就是生病。有时，你选择了错误的生活方式如吸烟或饮食过量而造成了疾病。而有时，则是外部原因，如病毒，成为罪魁祸首。在这两种事件中，产生的问题都是生理性的，你的思想基本上没有作用。进而，生理问题需要生理治疗（如吃药），因此，你的思想对康复的影响也仅仅被认为是安慰剂效应。

在最近五十多年中，医学模式逐渐转变为生物—心理—社会医学模式。这表示疾病是由生物、心理和社会三因素结合起来而产生的。最重要的是，生物—心理—社会医学模式将健康定义为我们可以主动获得和保持的一种良好的状态。

心身问题最常出现在消化系统和呼吸系统，如胃痛和哮喘，但也会出现在其他方面。典型的



心身疾病包括皮疹、荨麻疹、偏头疼、风湿性关节炎、高血压、肠道溃疡和心脏病等。除了这些严重的病症外，心理压力还经常导致在日常生活中出现一些健康问题，其中典型的问题包括肌肉酸痛、头疼、肩颈疼痛、消化不良、便秘、慢性腹泻、失眠和月经不调等。

焦虑抑郁

想象你自己正在等待一场极重要的考试，等待向很多观众做一个演讲，等待一个医疗检查结果以确定你是否得了重病。你在类似的情况下一定感受到了焦虑，一种忧虑、恐惧、不安的感觉。



如果说焦虑本是一种正常的情感，那么什么情况下意味着这成为心理问题了呢？当强烈的焦虑妨碍了一个人去做自己想做或必须做的事情，这时就成了心理障碍。而且，有焦虑障碍的人总是感到他们的焦虑无法控制，也无法终止。例如，有一位大学生每到考试来临就会极度焦虑，使自己不堪忍受，导致他数次旷考，面临被学校开除的危险。

只有焦虑的情绪体验而没有运动和植物神经功能的任何表现，不能合理地视为病理症状。反之，没有不安和恐惧的内心体验，单纯身体表现也不能视为焦虑。

✧ 焦虑症状包括如下三个方面：

- 与处境不相称的痛苦情绪体验，典型形式为没有确定的客观对象和具体而固定的观念内容的提心吊胆，常称为无名焦虑。
- 精神运动性不安。坐立不安，来回走动，甚至奔跑喊叫，也可表现为不自主的震颤或发抖。
- 伴有身体不适感的植物神经功能障碍。如出汗、口干、嗓子发堵、胸闷气短、呼吸困难、恶心呕吐、尿频尿急、头晕、全身尤其是两腿无力感等。

抑郁症患者长时间感到悲伤、忧郁，常常唉声叹气，焦虑不安。患者常感到事事不如意，对过去喜欢做的事情也都提不起兴趣，对亲戚朋友表现冷漠，自卑心极重，严重时患者对生活有杀倾向。同时伴有某些躯体症状，如头痛、头晕、胸闷、腹泻或能下降、女性月经失调，等症的病人，说明病人的抑郁和前途失去信心，有自杀症状，如失眠、早醒、便秘、乏力，男性性功等。一个被诊断为抑郁症状已持续了一段时间，以致影响日常的生活功能。病程中，即使患者不出现抑郁症状，但对日常大部分活动已失去兴趣和愉悦感。



在日常生活中，某些人因一时碰到困难或挫折，陷入逆境，如生活困难、工作不顺心、人际关系紧张、失业、考试失败、失恋、离婚、车祸或亲人死亡，等等，可以出现悲伤、沮丧等抑郁症的表现，但这只是一时性的，而其日常生活功能则是正常的，这种悲伤心情会随时间的迁移而渐渐消失。

当然，日常生活中的不幸和挫折等精神创伤，既可以引起一时性心情不好，也可能成为抑郁症的发病原因。但我们不能忘记，抑郁症的发病还有其内在原因，即一个人的人格特点：患抑郁症的病人大都较内向、孤僻、依赖性强、情绪不稳定。

乐观者更加健康



所有人的生活中都会发生好事和坏事。快乐和不快乐很大程度上取决于人们的态度。快乐的人倾向于看到更多生活的积极方面，甚至于当他们遇到困难的时候也是如此。例如，快乐的人倾向于在失望的时候发现其中的幽默；他们把挫折看作挑战；他们在失去中变得强大。简而言之，快乐与顽强相关。

为什么它们之间会有联系呢？良性的情感会拓宽我们的精神关注点。像喜悦、有兴趣和满足这样的情感会创造出游戏的迫切要求，会变得有创造性，使生活有滋味，去寻求新的体验、整合及成长。当你承受压力的时候，体验良性的情

绪可使你在解决问题的时候发现更多的创造性。良性情绪还能够降低发生在压力时刻的机体反应，并很可能限制与压力相关的损害。

乐观与顽强和快乐联系密切。乐观的人期望事情能够产生好的结果。这激励了他们主动去应对逆境。他们很少因为暂时的挫折而停顿下来，更喜欢正面地应对困难。而悲观者更愿意忽视或否认困难。这种差别的结果就是乐观者的压力和焦虑都比悲观者小得多。他们也经常比悲观者更加健康。总之，乐观者会照顾好自己因为他们相信自己对保持健康的努力必将成功。

编辑 无涯

你了解什么是心理咨询吗

心理咨询是心理咨询师协助来访者解决问题的过程。“协助”二字表明决定咨询效果的关键很大程度上取决于来访者是否有主动参与的态度和行动，咨询师是不会给予直接的建议的。

心理咨询是一个过程，有些问题不是一次两次的交谈就能解决的，有时会有迂回曲折甚至反复，也有些问题甚至是难以完美解决的。对此，来访者应有充分的思想准备。咨询师做的事情，就是帮助你更深的认识你自己，并通过你和他之间的互动和及时的确认，来让你理解你的问题出在哪儿，你想要什么，你可以怎么做等等。



咨询师的一个基本原则是不评判，对于你的价值观，你的行为，你这个人本身，都应该是抱有理解和尊重。这是一个基本的原则和前提。对于那些评判你的价值观和行为，给你打标签的咨询师，可以转身就走。



除了应急情况的处理（比如遇到某些极端情况从而出现心理问题），心理咨询往往不是一蹴而就的。因为咨询师不会给你直接的建议，而是引导你自己去一点点认识自我，并接纳自我，积极面对现实，这当然不是容易和快捷的事情。

如果希望咨询师听完之后，一针见血地找出症结所在，或给出自己从前不知道的秘籍，恐怕来访者会失望，起码对诚实的咨询师是这样。因为咨询师不能实现什么奇迹，他们只能陪来访者一起面对和处理这个世界的各种无奈。有时候，这会让来访者感觉不满意。

咨询的主体部分一般是谈话，有时也会有其它环节，有些咨询师会带来访者做放松，想象练习，角色扮演；还有的咨询师会使用沙盘、绘画、生物反馈仪之类的工具；还有一些形式比如催眠，眼动脱敏。总之，形式是可以很丰富的。



每次咨询结束的时候，咨询师会做个总结，告诉你这次都谈了什么，来访者可以用最后几分钟的时间提问，可能还有一些任务要在咨询之外的时间里完成，因为来访者的改变并不是在咨询那1个小时发生的，他们需要充分利用咨询室之外的时间。

心理咨询渐渐会变成生活的一部分，就像工作，吃饭，逛街，见朋友一样，成为一个固定的安排。每周见到这个人，跟他聊聊这周发生的事情，自己发生了什么变化，有什么新的困惑出现。改变也在不知不觉中发生，达到预期的目标之后，就会和咨询师一起讨论结束了。

编辑 苗苗

学会压力管理

压力管理是减轻压力和提高应对能力的认知和行为策略。应付压力最简单的办法就是避开应激源，比如，马上离开那些给我们造成压力的工作。但这样做往往是不可能的。因此，学会应对压力是非常重要的。



压力会引起应激反应、心理烦恼和无效行为。事实证明，每一种反应都会加重其他反应，构成恶性循环。这种“压力游戏”的基本规则是，一旦压力开始，你必须采取行动，终止这种恶性循环。许多情

况下，因为压力而感到的不适是由于机体应对“战斗—逃跑”的情绪反应而引起的。这时，人的肌肉已紧张起来，心脏开始剧烈跳动，身体做好了一切行动准备，即使行动被阻止，我们的身体仍然处于紧张状态。为了控制这种反应，我们需要学会一些有效的、不使用药物的放松技术。

运动

由于机体的紧张状态已经让人做好了行动的准备，因此，身体的活动能够释放这种紧张。任何一种全身运动都有效，例如，游泳、跳舞、跳绳、瑜伽或其他球类运动，自己外出散散步效果也很好。总而言之，这些活



动可以减少焦虑、降低患病的风险。必须要选择那些强度剧烈的活动项目，以便使紧张得到充分释放，同时，还需要保证活动的趣味性，以便自己可以坚持下去。作为控制心理压力的手段，必须每天坚持锻炼才有效。每天至少做 30 分钟的运动，即使中间发生了 10-20 分钟的停顿，这样可以改善情绪和体力。

冥想



很多专家提倡通过冥想使身体恢复平静，提高放松水平。冥想是最有效的放松方法之一，它有不同形式，包括听音乐、自己演奏乐器、散步或静心去做自己爱好的事情。任何一种能够有效打断心理烦恼并使人放松的冥想方法都会对人有所帮助。这里要指出的是，冥想是一种比较容易掌握的方法，没有必要花钱去参加那些昂贵的冥想培训班。

逐步放松

逐步放松是一种系统的、全面的和有选择的放松技术，基本方法是让你身体某一部分（如胳膊）的肌肉先绷紧，然后再有意地使它放松。通过让身体各部分的肌肉紧张和放松，你会变得对肌肉的紧张程度非常敏感。当身体的各个部位都得到放松时，你便能够很容易地觉察和控制身体的变化。人们可以通过练习掌握这种技术，并通过使用这种方法有效地消除紧张情绪。

引导想象

指人们通过想象的方法，使自己产生一些平静的，放松的和有益的视觉形象。例如，你可以为自己选择几个你觉得安全、宁静和惬意的场景。人们常选的场景是海滨、湖泊、树林或躺在漂浮的水面上的气垫，在阳光下静静地躺在一大片草地上等。想象自己



真的置身于这些环境中可以使你放松。要达到这样的视觉化效果，你需要把自己的身体放在一个舒服的位置上，并且独自一个人。重要的是，你一定要把这种场面想象得尽量真实，试着去感受、品尝、呼吸或倾听，找到真正处于这个场景中的感觉。你可以每天试着想象几次，每次大约 5 分钟。当这些场景对你变得熟悉和具体的时候，就可以达到帮助你减轻焦虑和使你放松的效果。

放慢节奏



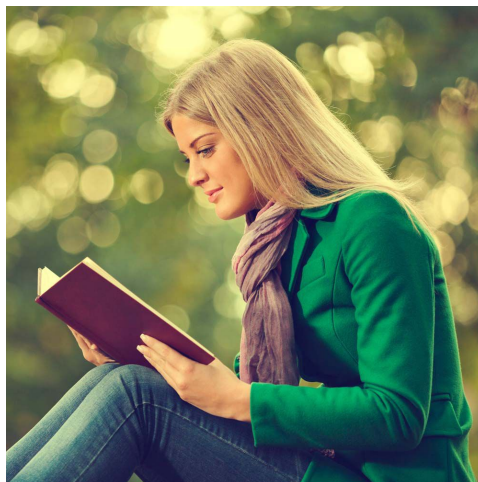
压力可以是个人原因产生的，这是因为人们对压力的仓促反应常常会给自己增加压力。因此，我们需要有意识地放慢反应的节奏。如果你近年来始终在匆匆忙忙中做事，就更需要注意自己的节奏。你可以对自己说：“关键是我与目标之间的距离有多远，一时的进展速度是次要的。最重要的是达到目标，而不在于速度。”

计划

生活没有计划就会产生压力，因此，计划性是克服压力的有效武器。你可以重新审视一下自己面前那些要做的事情，并重新计划一下，排出一个先后顺序。你可以问问自己：哪些事是真正重要的？要把精力集中在那些值得做的事情上，学会把那些杂七杂八的琐事撇在一边。更重要的是，每当你感到有压力时，要记住三个字：简单化。越简单越好。

维持平衡

在正常的生活中，需要顾及方方面面，包括工作、学习、家庭、朋友、兴趣、爱好、娱乐、邻里和信仰等，无一不重要。严重的心理压力常常是由于你让其中某个因素(如工作或学习)占了过大的比重。我们追求的是生活质量，而不是数量。因此，我们需要尽量在“必要的压力”和“放松”之间保持一种平衡。其实，当你认为自己在“虚度光阴”时，也许正在做着一些非常重要的事情，比如在街上闲逛、在家里休闲、看闲书、玩游戏或打瞌睡，这些都是你自己生活中的事，需要花时间去做的。



承认并接纳自己能力有限

许多人都要求自己达到十全十美的目标，但这并不实际。从没有一个人是完美的。不管他们的实际表现得如何好，那种过高的追求使一些人总感到自己不够好。因此，我们需要为自己设定渐进的、可能达到的目标；要实事求是地为自己设定一天可能完成的工作量；还要学会拒绝接受自己不可能完成的附加任务。

寻找社会支持

社会支持(与他人的亲密良好的关系)为人们应对压力提供了更重要的帮助。具有亲密、良好的社会关系的人也会健康和有士气。拥有亲密、支持性关系的人会拥有更好的免疫反应及更好的健康状况。显然，来自家庭和朋友的支持会成为压力性事件的缓冲垫。女人比男人更懂得利用社会支持系统。受到压力的女人会

寻求支持，同时也支持其他人。而男人更容易变得富有侵略性或在情绪上退缩。这可能是为什么“有男子气概的男人”不会寻求帮助，而女人遇到困难总是打电话给她们的朋友。当涉及压力的时候，很多男人通过采纳女人的帮助从中获益。

社会支持还有哪些其他的帮助？很多人与他人分享幸福的事，如结婚、生子、毕业和生日等。当事情变好了，他们也愿意告诉其他人。分享这样的事情可以扩大良性情绪并大大增加社会支持。很多时候，分享好消息很重要，积极事件也通过这种方式积极地影响人的健康状态。

记录自己的感受

如果你找不到人听你倾诉压力事件，你可以试着把你的想法和感觉写下来。一些研究发现，那些把自己烦恼时的体验、想法和感觉写下来的人能够更好地适应压力，这类人中较少出现心身疾病，他们的学习成绩也更为出色。把自己的感觉写下来可以使思路更加清晰，这就更容易面对生活的挑战并可采用更有效的应对策略。写下自己的感觉可以帮助人们制订详细的计划，以应对令人心烦的情境。

另一种方式是写下好的经历。在最近的研究中发现，写下良好经历的大学生在未来三个月中很少生病。连续 3 天，每天仅仅 20 分钟的记录就可以改善学生的情绪，并可能产生意想不到的对健康的长期影响效应。

幽默



幽默是一种值得培养的降低压力的方式。良好的幽默感可以在面对困难时降低你的压力和应激反应。并且，笑对人生起落的能力也关系到对疾病的良好免疫力。不要怕嘲笑自己，不要怕嘲笑我们给自己制造的种种麻烦。幽默是焦虑和情绪悲伤的最大敌人之一，因为它使事情变得有希望。绝大多数事件带来的压力完全取决于你看它们有多么大的压力。开心一些。那是非常健康的。

编辑 Serein

应对创伤性应激

创伤性的经历会造成心理损害或强烈的情感痛苦。战争、拷问、强奸、暗杀、飞机失事、自然灾害或街头暴力等创伤性应激事件的受害人会发生恶梦、闪回、失眠、易怒、悲痛、麻木和抑郁的反应。创伤性应激会产生无助感和脆弱感，受害人认为灾难会在没有预警的情况下再次发生。更具威胁性的是，受害人感到他们对自己的生命失去了控制。

灾难目击者或在灾难中侥幸生还的人受创伤性应激影响最大。在纽约，居住在世贸中心附近的人在“9.11”恐怖袭击后有 20% 得了严重的应激障碍。甚至于离恐怖事件有一定距离的人们也可能受创伤。在美国成人中，仅仅通过电视



看到“9.11”恐怖袭击事件的人中，有 44% 产生了某些应激症状。例如，在“9.11”恐怖袭击事件发生后的 3 年，美国人高血压及心脏病的发生率不断上升。间接暴露于这些恐怖袭击，同时又可能遭受进一步的袭击，可以确定这让许多人在可预见的几年内持续承受应激压力。

应激障碍出现在人们经历了超出人类正常经验的应激事件（如洪水、龙卷风、地震或者恐怖的意外事故）之后。许多政治犯，参加过战争的老兵、战俘，许多恐怖事件、虐待事件、暴力犯罪、儿童性骚扰、强奸、家庭暴力的受害者，或者死亡、严重伤害等事件的目击者，都可能出现应激障碍。

应激障碍的症状表现为脑子里反复重现创伤事件中的情景，患者回避与应激事件有关的事物，情感麻木。常见的症状还包括失眠、做噩梦、防卫心理、注意力不能集中、易激惹、暴怒或有攻击性行为。在创伤性事件发生之后，如果上述反应的持续时间不超过一个月，即称为急性应激障碍；如果持续时间超过一个月，则称为创伤后应激障碍（PTSD）。如果一种情景导致我们产生了悲痛、焦虑或者恐惧的情绪，我们会在以后尽量回避它。这是一种正常的生存本能。然而，PTSD 患者却无法从中恢复正常状态。

- 出现上述反应，人们应该怎么做呢？心理学家提出了如下建议：
- 明确你的想法并和他人交流你恐惧和关注的事情。
 - 思考那些帮助你战胜了以前不幸的技能，并将这些技能用在目前的情境。
 - 继续做你喜欢的事情，让生活丰富多彩。
 - 向他人寻求支持。这是从所有的创伤性事件中恢复过来的重要元素。
 - 给自己痊愈的时间。幸运的是，绝大多数人的恢复能力比他们自己想象的好。

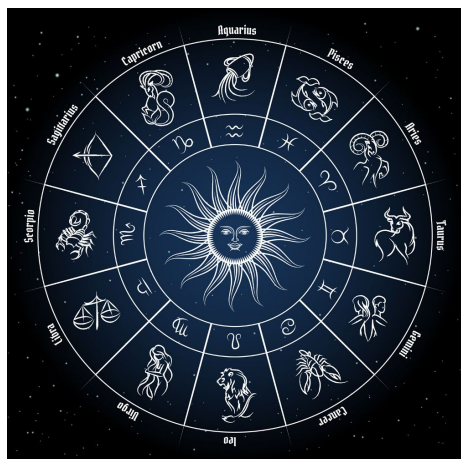


当创伤性应激很严重并反复发生的时候，一些人会出现更多、更严重的症状。他们忍受着焦虑的极限，典型的症状表现为，不停止地思考创伤事件，或焦虑地逃避和事件有关的任何事情，并且感到持续的恐惧和不安。在一场灾难后，这些反应会让受害人出现几个月甚至几年的情感缺陷。当创伤事件的受害者是儿童时，这些后果甚至可能延续一生。如果你觉得难以处理严重的情感打击，可以考虑向心理学家或其他专家寻求帮助。

编辑 小月山

星座是一种伪心理学

所谓伪心理学指的是那些貌似心理学但其实没有任何事实依据的体系。各种伪心理学都是假科学之名而行骗人之实的迷信活动，这些迷信活动没有证据的支持或者是靠伪造的证据装门面。



作为流传最广的伪心理学，占星术充满争议。占星家认为，一个人的人格特质和行为是由其出生时天上恒星与行星的位置决定的。科学证据已经反复证明，无论在理论上还是实验上，占星术与其他伪心理学一样，都是没有科学效度的。既然如此，人们为什么常常认为占星术很灵验？这就是我们接下来要讨论的心理学现象。

无批判接受顺言

人们对占星术的认可是一种典型的无批判接受顺言的行为。无批判接受顺言的意思是，当某种说法貌似正确或者能令方方面面皆大欢喜的时候，人们就会倾向于相信它。其实，占星术的法宝就是多说奉承话。如果对你个性的描述说的都是你爱听的话，你自然而然不愿意否认它。假设你的生日属于狮子座，不妨在读下面这段描述后，看看你对占星术的认可程度增加了多少。

狮子座：你是个逻辑性很强的人，讨厌无序和混乱。你挑剔的个性甚至让你的朋友都难以忍受。你处事冷静，不动声色，天生就是化解冲突的高手。

确认偏向

虽然有时在占星家的描述中既有好的方面，也有不好的方面，人们依然觉得它很准确。要想知道原因，请先读读下面这段人格剖析：

你很有人格魅力，虽然也有弱点，但一般来说你有能力弥补。你倾向于接受自己，对生活的某些方面感到满足，并总是很乐于体验不同的生活。尽管在内心里，你对自己有某种不确定感，但在别人看来，你能很好地掌握自己。你的生活目标大体上是现实的。偶尔你会质疑自己的决定和行动，因为你不确定它们是否

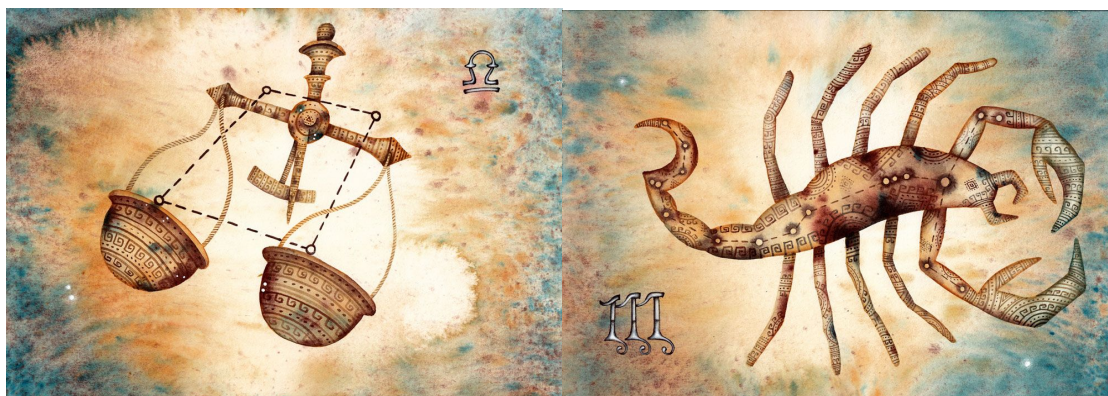
正确。你希望别人喜欢你、崇拜你。你的潜能尚未充分开发利用。你喜欢独立思考，对别人的意见如果没有考虑成熟就不会采纳。你不愿意向别人敞开心扉，因为那可能会产生问题。你天生内向，应对周围事物谨慎小心，但有时你也会外向张扬。

这些能够准确说出你的个性特征吗？一位心理学家调查了 79 位曾参加过人格测试的大学生，把一份类似的报告分别读给每个人听，其中认为报告没有准确抓住自己个性特征的只有 5 人。另一项经典研究表明，人们认为这类“人格剖析”要比占星图的描述更准确。



请你再读一遍那些描述，你会发现，其中包括了若干人格维度上的两面特征。比如，前面说“你天生内向”，后面又说“有时你也会外向张扬”，其中总会有一种说法是准确的。这很容易使人在确认偏向的基础上产生错觉。确认偏向是指人们由于只关注与自己的期望相符的信息而忽略其他信息所导致的知觉错误，伪心理学正是靠着这种效应才发展起来的。

举个例子，你总能在一个水瓶座的人身上发现占星术中描述的水瓶座个性特征，但如果你再仔细读读那些特征，你就能发现，这些描述与对天蝎座个性特征的描述实际上大同小异。具有讽刺意味的是，这或许可以用来解释下述现象：曾经有人将一个臭名昭著的杀人犯的占星图交给一群人看，其中竟然有 94% 的人认为这些描述的就是自己。



巴纳姆效应

伪心理学家利用的另一个心理效应是巴纳姆效应，即越是使用空泛、笼统的语言描述他人的情况，就越能使其觉得这些描述是准确的。巴纳姆是个有名的马戏艺人，他的成功秘诀就是一句话：“永远要让每个观众都感到自己若有所获。”如同前面的万能型人格剖析一样，看手相、算命、星座和其他伪心理学使用的也都是非常空泛、

无论说什么，保证“每个人都感获”。有一个办巴纳姆效应：只报纸杂志上所



笼统的语言，因此证不会出错，能让到自己若有所法可以使你了解要连续几天阅读刊登的对12星座

的未来预言，你就会发现，在那些预言中，不同星座未来将要发生的事情都差不多。知道你朋友的星座吗？你试试，故意拿一张错误的占星图给他，他八成仍会对预言的“准确性”佩服有加。

占星术至今依然很有市场，这一现象说明，很多人仍没有能力区分哪些是科学心理学，哪些是貌似真实、实则骗人的伪心理学。我们所做的这些讨论，就是为了使你能批判性地观察人类行为，能够分辨什么是心理学，什么不是心理学。

好了，下面就是预测你未来的“占星图”：

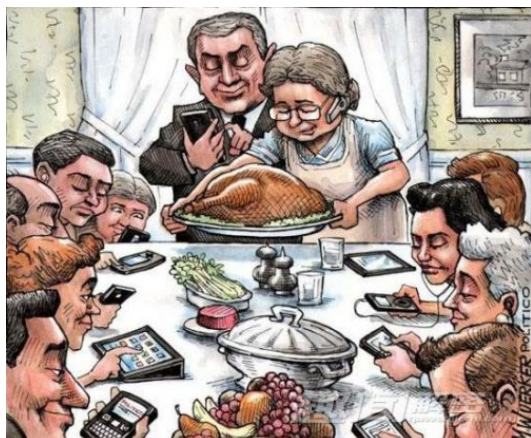
现阶段你要关注自己的教育，关注个人成长。未来，你依然需要继续学习，这是具有永恒价值的事情。学习任务远比娱乐活动更为重要。心理学将在你未来的生活中大放异彩。



伪心理学不只是令人厌恶，实际上，它们的危害很大。比如，那些自封的“心理专家”会使众多心理障碍患者上当受骗，因为他们提供的伪心理疗法完全站不住脚。科学心理学的基础是科学理论和证据，而非狂热、臆测或妄想。

编辑 梦秋

你有手机依赖症吗



“世界上最遥远的距离是，我在你
身边，你却在玩手机。”随着人们对智
能机越来越依赖，一种新型心理疾病应
运而生——手机依赖症。手机依赖症，
又称手机综合症、手机成瘾症，是指个
人因为使用手机行为失控，导致其生理、
心理和社会功能明显受损的痴迷状态。

我们为什么依赖上了手机？从心理学的角度来看，手机依赖的本质是对信息的依赖，通过看手机提高提高安全感，是一种下意识的行为。想知道自己是不是有手机依赖症，试试下面的测试：

- 手机作为我唯一的通信工具，不再使用固话？
- 我是否总是把手机放在身上，如果没带或无法使用时就会感到心烦意乱？
- 我频繁查看确认有无短信或来电，生怕遗漏？
- 我会不会总有“我的手机铃声响了”的幻觉，甚至经常把别人的手机铃声，当作自己的手机在响。
- 接听电话时我是不是常觉得耳旁有手机的辐射波环绕？
- 我是否经常下意识地找手机，不时拿出手机看看？
- 我是否经常害怕手机自动关机，晚上睡觉也开着手机？
- 我用手机处理生活中的绝大多数事务，没有手机就无法办事？
- 最近经常有手脚发麻、心悸、头晕、冒汗、肠胃功能失调等症状出现吗？
- 明知场合不宜使用手机（如开车，飞机，过马路）却不愿忍耐，宁可冒险或违规？

如果以上问题有 5 项以上回答肯定，并至少持续了 3 个月时间，那么您已经患有手机依赖症。



➤ 手机依赖症对身体健康具有相当的危害，具体表现在：

- 研究表明睡前玩手机 1 小时以上，人体褪黑激素将受到严重影响，睡眠质量下降；
- 埋头玩手机对人体视力、听力造成影响，对颈腰椎、头部、肩膀等部位产生压力，易患骨骼肌肉疾病，并影响视力及听力；
- 手机上携带大量细菌，且人们极少定期清洁手机，细菌通过人手携带、传播；
- 不少人在出行时依旧埋头使用手机，为自身及其他人埋下安全隐患；
- 使用手机使人大脑长期处于多任务状态，长期以往严重干扰工作和学习的创造力、注意力及精力；
- 欢聚时光各自玩手机，导致人际关系淡漠。



➤ 手机成瘾的危害不胜枚举，那么，我们应该为逐渐解除手机成瘾做出哪些调整呢？

- 保持良好心态，学会放松，张弛有度；培养沟通技巧，多和现实中的人接触交流；多参加活动、看书、看报；
- 系统脱敏：每天给自己规定一定的时间不使用手机，逐渐延长不使用手机时间；
- 试着外出不带充电器，限制每月话费；
- 必要时配合抗焦虑、抑郁药物治疗。

戒除手机依赖症，关键还是要靠人们自己的理性，靠自制力和自主性的觉醒。

经济发展、社会进步固然离不开科学技术的巨大推动作用，手机等高科技产品的普及是人类文明进步的标志。但与此同时，任何科学技术都是为人类服务的，不应成为人类的主宰。智能手机可以是人们社会交往的工具，但不能过分侵扰人们自身的思考、情感和交流，更不能取代真实的人际关系。

编辑 Sylvia

媒体心理学

我们每天都会面对海量的新信息而应接不暇，没有人能完全消化、吸收。在各类媒体上，人们所读到的大多数内容只具有娱乐价值，既没有经过批判性思考，也缺乏科学性。

保持怀疑态度



有一个集体游戏叫“打电话”或“往下传”，玩法是：第一个人把一句话耳语给第二个人，第二个人再把这句话耳语给第三个人，就这样一直传下去，直到最后一个人。通常，当最后的那个人把这句话重复出来的时候，它已经变得“面目全非”，令人乐不可支。

与此相似，现代媒体（特别是互联网）的功能就像是一个巨大的“回音室”，里面充斥着各种各样的谣言、骗局、半真半假的消息和市井传说。

多年前曾有个故事是说，奥尔良市的卫生部门正在给精神病人寻找翻译，因为这些病人只会讲影视作品《星际迷航》中的虚构语言——克林贡语。当一家报纸报道说，有些精神病人声称克林贡语是他们使用的语言之一时，这个故事就流传开了。该报道特意强调说：“事实上，并没有精神病人用克林贡语相互交谈。”但是，随着故事在互联网上的传播，这个所谓的“奥尔良市正在寻找克林贡语翻译”的传言也就变成“真事”了。

媒体上的报道一般未经批判性分析，而且总是偏好那些耸人听闻的发现和奇闻异事。所以请记住，所谓的“这真不可思议”就意味着“这可能不能相信”，这种意识通常是正确的。



个例并不代表证据

媒体报道中的例子、逸事和个案之类的所为证据都具有潜在的欺骗性。

如果你见到有报道称，“法律系学生使用睡眠学习机，于是通过了律师资格考试”，不要急于去购买这种仪器，对这类建议的反应应该是质疑：“根据观察结

果，那个仪器对多少人适用？”一个类似的案例是，从 2002 年起，棒球投手约翰逊开始佩戴一种特制的金属浸渍旋锁式项链，据说它“能够稳定人体电流”。

到 2010 年职业棒球联赛时，数百名运动员盲目跟风也戴起了这种项链，然而对其效力从没有过任何科学说明，也没有任何科学依据。



再比如，对于大量人群的研究表明，吸烟会增加人类肺癌的发病率，但也许你就认识一个活到 95 岁的大烟鬼！

这样一个例子说明不了什么，我们要记住的是普遍性结论。

编辑 米袋子

如果您对这本《健康期刊》有什么意见和建议，请在此留下您的墨宝。

谢谢！

[illegible]

邮箱: jkglzx999@163.com