

隐性繁荣

社会发展中被遗忘的心理学动力

THRIVE

THE POWER OF EVIDENCE-BASED
PSYCHOLOGICAL THERAPIES

[英] 理查德·莱亚德 (Richard Layard) 著
戴维·克拉克 (David M. Clark)

曹理达 译



机械工业出版社
China Machine Press

隐性繁荣

社会发展中被遗忘的心理学动力

THRIVE

THE POWER OF EVIDENCE-BASED
PSYCHOLOGICAL THERAPIES

【英】理查德·莱亚德 (Richard Layard) 著
戴维·克拉克 (David M. Clark)

曹理达 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

隐性繁荣：社会发展中被遗忘的心理学动力 / (英) 莱亚德 (Layard, R.), (英) 克拉克 (Clark, D.) 著; 曹理达译. —北京: 机械工业出版社, 2016.1

书名原文: Thrive: The Power of Evidence-Based Psychological Therapies

ISBN 978-7-111-52749-7

I. 隐… II. ① 莱… ② 克… ③ 曹… III. 精神疗法—研究 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 007173 号

本书版权登记号: 图字: 01-2015-3985

Richard Layard, David M.Clark. Thrive: The Power of Evidence-Based Psychological Therapies.

Copyright © 2014 by Richard Layard and David M.Clark.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Allen Lane Press through Andrew Nurnberg Associates International Ltd. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Allen Lane Press 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

隐性繁荣：社会发展中被遗忘的心理学动力

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 方琳

责任校对: 殷虹

印刷: 北京瑞德印刷有限公司

版次: 2016年3月第1版第1次印刷

开本: 170mm × 242mm 1/16

印张: 16

书号: ISBN 978-7-111-52749-7

定价: 45.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

我们是本书的两位作者，一位是经济学家，另一位是临床心理学家。我们相识于 10 年前，之后迅速地开始研究我们这个时代最严重的不公正议题——心理疾病的治疗不足。如果人们患有身体疾病，大多能够得到治疗，但是如果患有心理疾病，尽管已经有了相当好的心理疗法，人们通常却得不到治疗。

因此，我们二人一直在游说英国政府，改变上述情况。最终，英国政府推行了具有标志意义的“提高心理治疗可及性”（Improving Access to Psychological Therapies）项目。从一开始，我们二人就成为项目顾问。尽管项目仍然任重道远，但是它已经改变了几百万名心理疾病患者的生活。《自然》杂志用了“举世瞩目”¹来形容这个项目，全球很多国家都已开始从该项目中获得指导。

这本书的内容基于作者的经验，我们一直在为促进心理健康和有建设性的政策制定提供范例。同时，很多人都在为推动实证心理疗法的普及而不断付出，这本书也是他们努力的间接产物。

本书阐释了心理疾病不能得到充分治疗的原因和严重性、应对行动的案例，以及解决方案的框架。心理疾病患者应该和身体疾病患者一样，享受可供选择的疗法。心理疾病患者的权利在道德上是正当的，对于经济和社会的运行也是至关重要的。

在过去 50 年中，很多社会领域都发生了重大的进步。但是，由于我们没能够找出人们痛苦的内在心理源头，很多悲剧仍在继续上演。这是 21 世纪人类面临的核心挑战之一。

理查德·莱亚德和戴维·克拉克

2013 年 12 月

前言

问题
第一部分
/

第一章 问题所在/2

多少人在经受痛苦 /4

他们会求助吗 /6

他们能够被有效地治疗吗 /6

这些治疗贵吗 /9

早期干预 /10

现在是更好的社会吗 /11

第二章 什么是心理疾病/13

焦虑 /16

抑郁 /18

精神分裂症 /24

人格障碍 /25

酗酒和毒品成瘾 /25

问题儿童 /26

心理和身体的痛苦 /28

第三章 多少人在承受痛苦/31

情况在恶化吗 /33

心理疾病的负担 /34

自杀 /36

第四章 他们得到帮助了吗/40

治疗不足的丑闻 /40

配给不足 /42

污名 /44

英雄们 /46

第五章 心理疾病如何影响人们的生活/50

痛苦 /51

疾病和死亡 /53

不能工作 /57

更低的收入和更差的考试成绩 /59

混乱行为和反社会行为 /59

生命周期 /61

第六章 经济损失/65

就业人口减少，依赖福利人口增加 /65

更多犯罪 /66

更多的医疗支出 /67

心理疾病治疗 /69

第七章 心理疾病产生的原因/72

我们的基因 /73

基因和经历如何相互作用 /76

我们的个人经历 /80

童年 /81

成年生活事件 /82

身体疾病 /83

工作 /83

社会阶层和收入 /84

统计学的教训 /86

什么让心理疾病持续存在 /88

社会状况 /89

健康不平等 /90

第八章 心理疗法有用吗/94

科学路径 /95

药物 /97

认知行为疗法 /99

临床有效性 /103

疗法还是治疗师 /103

第九章 心理疗法如何发展起来/107

行为疗法革命 /108

贝克和认知疗法 /109

认知行为疗法 /111

恐惧症 /111

监测我的心脏 /117

CBT 的分类 /118

社交恐惧症 /118

结论 /122

第十章 哪种疗法对谁有效/124

抑郁症 /125

加速痊愈 /126

减少抑郁复发的风险 /129

焦虑症 /130

饮食失调 /134

结合疗法和药物 /135

实施疗法的新路径 /135
低强度治疗和阶梯式护理 /137
精神分裂症 /138
人格障碍 /140
酗酒和药物成瘾 /141
患者的选择 /143
接受正确培训的治疗师 /144

第十一章 我们负担得起更多的治疗吗/146

节省社会福利开支 /147
节省身体疾病花费 /150
一些例子 /151
节省的总开支 /153
生活质量 /155

第十二章 提高心理疗法可及性/157

IAPT 的故事 /158
患者的改善 /162
IAPT 模式 /165
对 IAPT 的批评 /169
下一步是什么 /171

第十三章 如何帮助青少年患者/175

焦虑症和抑郁症 /176
行为障碍 /177
适用于年轻人的 IAPT/180

第十四章 我们能够预防心理疾病吗/183

早期干预 /184
社会情感学习 /186
一项实验 /189
心理弹性 /189
内观 /190
学校纪律 /192
结论 /193

第十五章 更好的文化能够起作用吗/196

目标是什么 /197

父母 /198

学校 /199

企业 /200

媒体和广告 /201

政府 /202

精神运动 /205

第十六章 结束这痛苦/208

平等尊重 /210

预防 /212

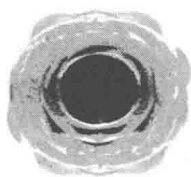
剥夺的新定义 /214

附录列表/215

注释/216

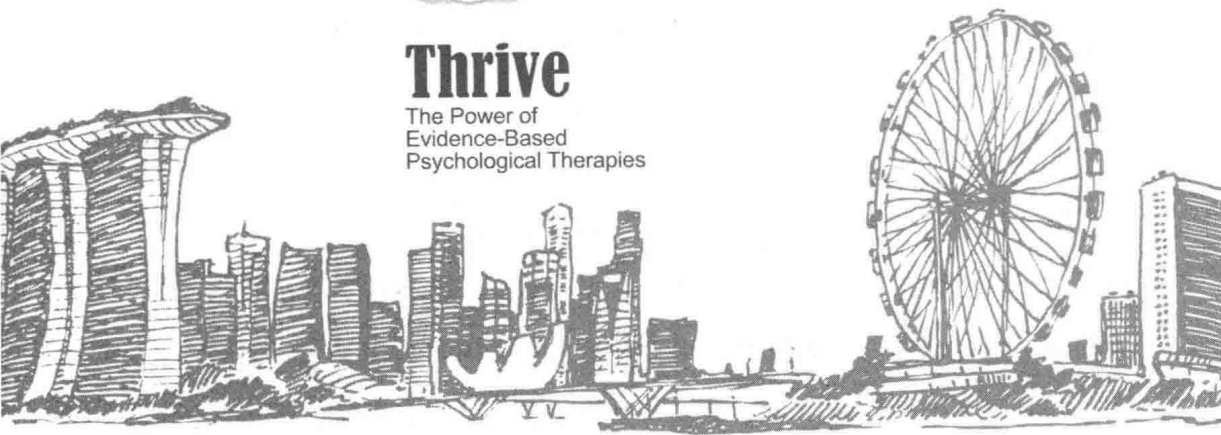
问题

第一部分



Thrive

The Power of
Evidence-Based
Psychological Therapies



第一章 / T h r i v e

问题所在

我已远离了我的全部生活
我不是在挥手而是在溺毙

——斯蒂夫·史密斯 (Stevie Smith)

《不是在挥手，而是在溺毙》(Not Waving but drowning)

丹尼斯·史蒂文森 (Dennis Stevenson) 是一个知名的商界人物，他的抑郁症不时发作。他这样来描述抑郁给他带来的痛苦：“我的腿曾经有 10 处骨折，当我被送往医院的时候，有人关门的时候还夹到了我的腿。你可以想象当时有多疼。但是我要告诉你的是，抑郁的痛苦比骨折的痛苦还要强烈几倍，简直是苦不堪言。”

心理痛苦和肉体痛苦一样都是真实的感受。感知这两种痛苦的大脑区域是相同的，并且前者比后者给人带来的破坏力更大。但是人们对这两种痛苦的应对方式却大不相同。几乎每个有身体疾病的人都会求医问药，但是有心理疾病的人当中，有 2/3 不会进行治疗。如果你骨折了，人们马上就会对你进行救助，但当你的精神受伤了，情况则恰恰相反。

这是难以置信的歧视对待，而在全世界各国的医疗系统里，这样的情况随时都在发生。之所以说它“难以置信”，是因为对于像抑郁和严重焦虑症（crippling anxiety disorder）这样的常见心理疾病，我们已经拥有了很好的治疗方法。这些方法包括现代心理学的疗法和适当的药物介入，而且这些治疗方案都不贵，经济账非常划算。

治疗心理疾病可以减少大量的公共医疗开支——因心理疾病领福利救助的人口会减少，由于心理问题造成身体疾病恶化的病例也会减少。所以不管通过怎样的理性计算，心理疾病治疗的回报都是非常大的。这些治疗不花费什么社会成本。但是现在的供给却只能满足不到 1/3 患者的需要。这是极大的不公和低效。这正是我们写这本的主要原因——我们将展现心理疾病给人们带来的痛苦，并且说明治疗这些疾病只用很低的花费甚至不产生花费。

心理疾病和治疗涉及更大的议题。过去 50 年，发达国家发生了一系列重大的社会进步——绝对贫困人口数量减少，教育的进一步普及，住房条件的改善等。但是在美国、英国和其他发达国家，一些领域的状况和 50 年前相比却没有改变¹——社会问题依然严峻，更多的家庭冲突、犯罪和反社会行为。人们希望过上更幸福、更有序的生活，只解决收入、教育、身体疾病和住房这些外在问题是不够的。我们遗忘了最重要的内核——人的内心。健康的心理需要精心的培养，出现心理问题的时候，需要专业帮助。如果人们有更好的心理状态，所有人都会从中获益。这也是我们撰写本书的另一个原因：揭示心理疾病带来的巨大社会成本。

我们在本书中采用的很多案例揭示了很多值得关注的社会事实。

尽管我们已经在心理疾病领域从业多年，但仍感到震惊。我们接下来将主要探讨以下问题。²

多少人在经受痛苦

心理疾病是当今社会中潜藏最深的问题，因此很多人听到患者人口数量的时候都会大吃一惊。³在英国，1/6的成年人患有抑郁或严重焦虑症。在美国和欧洲大陆，情况也基本相同。

现在大约1/3的家庭当中有成员患有心理疾病。当人们问我们的工作，我们说到“心理健康”时，他们的反应几乎经常是：“哦，我的儿子他……”，或者“我的母亲……”，有的时候会说“我不得不承认我自己……”，之后他们经常会补充说：“请不要告诉别人”（当对方是政界人物时，这种情况最为突出）。在美国，自杀的人数远多于交通事故中丧生的人数。⁴

心理疾病不仅普遍，还对患者的生活造成极大的破坏。它让人们不能很好地照顾自己，不能正常地进行社会生活，不能自由地出行，也不能保护自己不受身体和精神上的伤害。从这个意义上说，抑郁带给患者生活的影响要比心绞痛、哮喘、关节炎和糖尿病平均高出50%。

接下来是一个出人意料的数字。世界卫生组织统计了疾病的患病率，不排除可能有错误，他们发现：在发达国家中心理疾病人口占到所有患者人口的近40%。⁵相比之下，中风、癌症、心脏病和糖尿病只占不到20%，详见图1-1。

除非带来持续疼痛的疾病外，人们可以承受大多数身体疾病，

但是心理疾病却很难承受。⁶这对于病患来说意味着极大的痛苦。对于企业来说，心理疾病也有很大的影响，它使得请全天病假的员工数增加了一半。对于纳税人来说也很不利，心理疾病患者占残疾补助领取人口的接近一半。

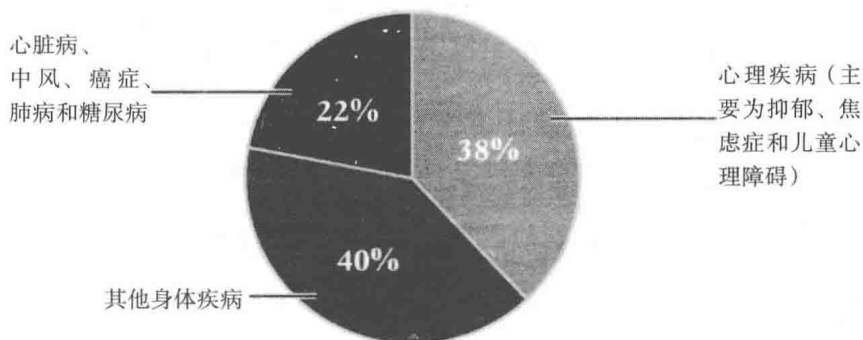


图 1-1 心理疾病人口占到发达国家疾病人口的 38%

鉴于以上事实，你可能会这样认为：对于各国的医疗部门来说，心理疾病的重要性很高。但事实并非如此。2007 年，我们见了英国卫生部的新任秘书长，当时他才刚履新 3 周。在会谈结束的时候他说：“这太让我震惊了。我就任 3 周并且参加了 40 多次会议，到现在为止我一次都没听到‘心理健康’这个词。”

对于企业家来说，情况也一样。2012 年 1 月，世界经济论坛循例在白雪覆盖的达沃斯召开，其中有职业健康联盟（Workplace Wellness Alliance）的讨论会。职业健康联盟由全球最有想法的 60 位企业家构成。会议主题是“企业家的健康挑战”。会上有关于心血管疾病、糖尿病、肺病、癌症和肌肉骨骼疾病的很深入的演讲，但是对于心理疾病却只字未提，尽管它导致了大量病休。人们就是不愿意谈论它。

他们会求助吗

根据前文所述，大多数心理疾病患者不会去治疗就不足为奇了。⁷多数患有身体疾病的人会接受治疗，而只有不到 1/3 的心理疾病患者会去求医。在发达国家中，情况基本相同。在美国、欧洲大陆和英国，连严重抑郁症的就医率都不到一半。当人们的胰腺有功能障碍，他们马上就会看病，而他们罹患心理疾病几十年都不会去求医。

这种糟糕状况的主要原因是什么？污名是原因之一。人们为患有心理疾病而觉得可耻。他们觉得身体疾病是不可抗拒的，而心理疾病则或多或少是自己的过错。心理疾病患者的家人也充满了负罪感。因此，大多数国家都缺乏代表心理疾病患者的游说团体，就像为心脏病、癌症进行政治游说那样采取行动。

另一个重要原因很简单：技术观念滞后。很多人都不知道，现在我们已经有了治疗心理疾病的新疗法，它们和很多身体疾病的疗法同样有效。

他们能够被有效地治疗吗

这些新疗法打开了新的局面。⁸20 世纪 50 年代之前，对于心理疾病，还没有科学验证的有效疗法。50 年代有了重大发现，研制出了能够控制精神病症状（抗精神病药安定）和抑郁的药物（抗抑郁药）。尽管如此，因为担心副作用，很多患者还是对药物很抵制，药物治疗的人数很少。但到了 20 世纪 60 年代和 70 年代，心理疗法有了重大突破，其中最重要的是现在被称作认知行为疗法

(cognitive behavioral therapy, CBT) 的治疗方法。该疗法依据的原理是思想影响情感，良好的心理习惯可以有步骤地系统化地建立起来。当然，CBT 并不是唯一行之有效的疗法，也不是一直有效。但是和其他疗法相比，CBT 更为频繁地被验证，因此可以更为确定的说明它的整体治疗效果。CBT 经过了几百个随机选取的临床试验，这和其他所有疗法的验证过程是完全一样的。

临床检验的结果表明：在对抑郁症和焦虑症患者采用 CBT 之后，50% 的患者痊愈，剩下的很多患者状况也得到极大的改善。对于抑郁症来说，CBT 在短期内和药物一样有效，而且长期来看，其在预防复发方面比药物更为有效。而对于焦虑症，CBT 的疗效更为显著。很多有社交恐惧、恐慌症和强迫症的患者已经患病几十年，经过 CBT 的成功治疗，他们终生治愈。

引领这场“心理学革命”的英雄之一是精神病学家阿伦·贝克 (Aaron Beck)。他之前是一位心理分析师，想要让心理分析成为科学。因此，他设计了一个研究来验证自己的理论——人们之所以抑郁，是因为压抑了内心未被意识到的对自己的敌对情绪。⁹ 在同事的帮助下，他比较了患抑郁症和没有患病的患者的梦境。和他的预料相反，抑郁患者梦中的敌对情绪反而比其他患者少。而且，他们的梦境内容和清醒时候的想法非常相似。在梦中，他们把自己看成受害者，周围的人和事物都和他们对立，他们感到挫败、被拒绝和被遗弃。

因此贝克把精力集中到研究患者到底在想些什么——他让患者观察他们自身的不自觉的想法，这些想法是他们思维模式的一部分。¹⁰ 贝克坐在患者的对面，试图分析他们的内在想法。当一朵云从一个