

# 美国心理学会 2024 年心理学趋势报告

刘明子, 卫桐圻

美国心理学会(The American Psychological Association, APA)的官方刊物 APA Monitor on Psychology 是一本提供关于心理学领域最新研究、应用和趋势等信息的刊物, 在岁末年初之际 Monitor 会通过咨询 100 位心理学家后形成当年心理学行业发展趋势报告。每年潘菽图书馆都会对该报告进行报道。

APA 趋势报告认为, 2024 年是心理学关键的一年, 并给出了 12 项趋势, 如下:

表 1 APA 2024 年心理学 12 个趋势

序号	主题
1	选举与误导信息 (This election year, fighting misinformation is messier and more important than ever) <a href="https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-fighting-misinformation-disinformation-election-year">https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-fighting-misinformation-disinformation-election-year</a>
2	生成式人工智能的发展与心理学 (What psychologists need to know about the evolution of generative AI) <a href="https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-generative-ai-evolution-psychology">https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-generative-ai-evolution-psychology</a>
3	高等教育举步维艰, 心理学家正在探索其不确定的未来 (Higher education is struggling. Psychologists are navigating its uncertain future) <a href="https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-higher-education-challenges">https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-higher-education-challenges</a>
4	心理学界对女性和性少数群体的政策倡导 (Policymakers are taking aim at women and LGBTQ+ individuals)

	<p><a href="https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-policy-developments-women-lgbtq">https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-policy-developments-women-lgbtq</a></p>
5	<p>心理学家仍坚持促进种族公平、多样性和包容性（EDI） (Psychologists persevere in EDI work despite growing backlash against racial equity efforts)</p> <p><a href="https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-anti-equity-diversity-inclusion-laws">https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-anti-equity-diversity-inclusion-laws</a></p>
6	<p>心理健康服务需求与数字疗法 (Mental health care is in high demand. Here’s how psychologists are leveraging technology and their peers to meet the need)</p> <p><a href="https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-pathways-access-mental-health-care">https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-pathways-access-mental-health-care</a></p>
7	<p>工作的意义与工作稳定性 (What do people really want in their work? Meaning and stability)</p> <p><a href="https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-meaning-stability-workplaces">https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-meaning-stability-workplaces</a></p>
8	<p>心理学家通过与多方合作解决药物滥用问题 (Psychologists are innovating to tackle substance use by building new alliances in treatment efforts)</p> <p><a href="https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-psychologists-tackling-substance-use">https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-psychologists-tackling-substance-use</a></p>
9	<p>大力培养更多的心理教师 (There’s a strong push for more school psychologists)</p> <p><a href="https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-more-school-psychologists-needed">https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-more-school-psychologists-needed</a></p>
10	<p>心理健康技术商业化 (Monetizing mental health technology)</p> <p><a href="https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-challenges-monetizing-mental-health">https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-challenges-monetizing-mental-health</a></p>

11	<p style="text-align: center;">心理学临床实践与远程医疗 (What's ahead for clinical practice?)</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-telehealth-new-normal-technology">https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-telehealth-new-normal-technology</a></p>
12	<p style="text-align: center;">心理学家正在改善大脑健康和衰老问题 (Psychology is improving brain health and aging)</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-brain-health-aging">https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-brain-health-aging</a></p>

这 12 项心理学趋势涉及到学术研究、行业应用、社会治理实践等等。

在前沿趋势中，报告重点提到了技术革命和科技创新对心理学领域的影响，例如趋势 2、6、10、11。2023 年最为突出的技术变革无疑是生成式人工智能技术，它可以快速生成文本、图像、音频等内容，正深刻影响着心理学的研究、应用和教育（趋势 2）。生成式人工智能可帮助研究者进行文献检索、文献总结、学术写作、起草教学大纲等等。ChatGPT 等工具还可以帮助患者模拟练习，为患者提供心理干预等。除了生成式人工智能以外，数字疗法（趋势 6）、远程医疗（趋势 11）也正在为具有心理健康需求的群体提供日益繁多的服务和帮助。然而，心理学技术的智能化、商业化也带来了一系列问题（趋势 10）。在新冠疫情期间，心理健康技术行业蓬勃发展，但当经济出现衰退和下行时，健康科技公司将技术放在第一位，为维持正常运作裁撤了大量心理学专业人才，甚至是临床医生，这一举措使技术背后缺少了专业支持。

心理健康危机与职业倦怠是较热门的前沿趋势（趋势 3、7、9）。公司员工及教师的职业倦怠也是 2023 年的预测趋势，同时也出现在今年的预测中。在新冠疫情、AI 技术等影响下，员工对职业的意义及稳定性产生了质疑（趋势 7）。在 2023 年一项关于人工智能的调查中发现，38%的受访者表示担心人工智能可能会让他们的部分或全部工作变得过时，64%的担心者表示他们在工作日期间通常会感到紧张或压力。在校园中，教师也面临严重的职业倦怠问题，高校教师的流失率不断上升（趋势 3）。不仅如此，在校园中，学生层面的心理健康仍处于危机当中，导致对学校心理学家的需求正在成倍增加（趋势 9）。K-12 阶段，每 1127 名学生才配有 1 名心理老师，这远远没有达到美国国家学校心理咨询师协会要达

到每 500 名学生配备 1 名心理老师的目标。为应对这一问题，在美国教育部学校心理健康服务资助计划下，各学校通过招聘、培训等方式期望填补校内心理教师短缺的空白。

从人群细分的角度，APA 认为女性和性少数群体、少数族裔、老年人等都是备受关注的群体（趋势 4、5、12），例如在 2023 年的趋势报告中就提到，心理学家对促进种族公平、多样性和包容性（EDI）的努力，然而在过去的一年，因许多私营企业和公共机构削减了 EDI 的资金和职位等问题使 EDI 工作陷入困境，但 APA 表示，心理学家在 EDI 工作上，尤其是在该领域临床专业知识和研究方面仍持续发挥作用（趋势 5）。在政策建议方面，心理学者也对女性和性少数群体的权益进行维护和倡导，望促进他们的心理健康。此外，老年群体也得到心理学家的格外关注（趋势 12）。随着 65 岁以上人群的比例不断增加，人们越来越需要科学的治疗方法来帮助减缓、预防和治愈因老化带来的认知问题。研究人员正在开发有助于预防、识别和治疗轻度认知障碍、痴呆症和阿尔茨海默病的干预措施。在趋势 12，报告围绕慢节奏呼吸干预（Slow-paced breathing interventions）、智能手机工具与训练（Smartphone tools and training）、虚拟大脑游戏（Virtual brain games）和数字认知评估（Digital cognitive Assessments）分别展开详细论述。与此同时，老年心理学家供不应求。据 APA 估计，到 2030 年，美国将需要近 6000 名此类专家。

社会问题的解决同样无法离开心理学的参与。美国非法和合法药物滥用造成了严重的健康与社会问题（趋势 8）。根据美国疾病控制与预防中心（CDC）的先期数据，2022 年全国有超过 10.9 万人死于药物过量使用，比 2019 年增加了约 54%，其中大约三分之二的死亡案例涉及芬太尼使用，这是一种合成阿片类药物，其效力比海洛因强 50 至 100 倍。通过心理学家与社区矫正工作人员（probation officers）、社区卫生服务工作者、药物成瘾者家属等建立联盟，开发戒断新药，设立奖励积极行为的项目等，对成瘾者的药物使用问题进行干预，同时心理学家也尝试解决导致吸毒问题长期存在的潜在心理和社会因素。另一方面，虚假信息泛滥同样对整个社会构成巨大威胁。心理学家努力通过研究虚假信息的传播并与公众分享心理科学知识来反击虚假信息带来的危害（趋势 1）。

**原文标题:**

12 emerging trends for 2024

**全文链接:**

<https://www.apa.org/monitor/2024/01/trends-report>