

CBT提升主观幸福感的路径机制综述

王雅萱^{*#}, 张红敏, 邓玉, 杨艳, 邓艳

西南交通大学希望学院应用心理学系, 四川 成都

收稿日期: 2026年1月8日; 录用日期: 2026年2月5日; 发布日期: 2026年2月24日

摘要

研究探讨了认知行为疗法(CBT)提升主观幸福感的路径与机制。CBT通过认知重构、行为激活和情绪调节三条核心路径,能有效提升主观幸福感。该结果已得到大量实证研究支持,在部分人群中显示出较好的适用性和持久性。同时本研究也指出了其文化适应性、数字化应用等未来方向。

关键词

CBT, 主观幸福感, 认知重构

Overview of the Path Mechanism of CBT to Improve Subjective Happiness

Yaxuan Wang^{*#}, Hongmin Zhang, Yu Deng, Yan Yang, Yan Deng

Department of Applied Psychology, Hope College, Southwest Jiaotong University, Chengdu Sichuan

Received: January 8, 2026; accepted: February 5, 2026; published: February 24, 2026

Abstract

This study explores the path and mechanism of cognitive behavioral therapy (CBT) to improve subjective happiness. CBT can effectively improve subjective happiness through the three core paths of cognitive reconstruction, behavioral activation and emotional regulation. The result has been supported by a large number of empirical studies, showing good applicability and durability in some groups of people. At the same time, this study also points out the future direction of its cultural adaptability and digital application.

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 王雅萱, 张红敏, 邓玉, 杨艳, 邓艳. CBT 提升主观幸福感的路径机制综述[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(2): 585-591. DOI: 10.12677/ass.2026.152167

Keywords

CBT, Subjective Happiness, Cognitive Reconstruction

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着生活节奏加快与压力源增多, 如何有效提升主观幸福感成为个人与社会和谐的共同关切。长期以来, 客观经济指标主导着评价体系, 往往忽视了增长背后人的真实体验。主观幸福感的研究揭示了客观条件与主观感受之间复杂而微妙的联系。这一发现推动研究视角从对单一指标的关注, 转向对人的整体福祉与生活质量的综合性理解。相关研究为深入分析社会心理及其对现代人普遍存在的焦虑感, 孤独感等的影响机制, 提供了重要的理论框架。同时, 主观幸福感的研究也为我们应对日益严峻的心理健康危机提供了具体的干预路径。认知行为疗法(CBT)在全世界范围内被普遍应用于心理治疗和压力管理中, 在我国, CBT 已成为当前心理干预体系中具有明确循证支持的主流治疗方式之一, 因而本研究旨在探讨 CBT 对主观幸福感的影响机制及其具体作用路径。

2. 概念界定

2.1. 主观幸福感的概念

主观幸福感作为个体对自身生活质量的整体性评价, 其概念在心理学领域经历了长期的演变与深化。早期研究中, Bradburn (1969)提出, 主观幸福感本质上是积极情绪与消极情绪的平衡结果, 个体若体验到更多正向情感, 则被视为处于幸福状态[1]。Diener (1984)在此基础上整合了前人观点, 明确提出主观幸福感是个体基于自身标准对生活的认知评估与情感反应的统一体, 这一定义因其全面性也被学界广泛采纳[2]。国内学者在本土化研究中进一步丰富了主观幸福感的内涵。景淑华与张积家于 1997 年通过跨文化比较, 将主观幸福感定义为个人对生活总体的评价和满意程度, 并视其为反映个体生活质量的重要心理指标[3]。我国学者池丽萍与辛自强(2002)提出将主观幸福感界定为包含认知与情感成分的多维心理结构, 且中国成年人的幸福感高度依赖社会支持网络与家庭亲密度[4]。

综上所述, 主观幸福感这个概念已经从最初单纯依赖于情绪, 发展成一个融合了认知评价、情感体验、文化适应和动态交互的复杂架构。本研究将主观幸福感视为衡量个体心理繁荣与积极适应状态的核心整合性指标, 它连接了个体的内在心理过程与外在的社会文化环境, 为理解与促进人的全面发展提供了关键的理论视角。

2.2. CBT 的概念

认知行为疗法(CBT)是一种于 20 世纪 70 年代发展起来的心理治疗方法, 其核心理论是认知过程对情感和行为具有直接影响。该疗法认为, 人的不良认知会导致情绪障碍与非适应行为, 因此治疗的重点在于识别并矫正这些不良认知, 从而改善患者的情绪与行为反应[5]。同时 CBT 是认知疗法发展至今较为成熟且被广泛使用的治疗模式, 它整合了认知模型与行为模型, 具有较强的结构化和可操作性[6]。CBT 在经典技术基础上, 也发展并整合了一系列延伸技术, 例如正念认知疗法可以帮助个体以非评判的方式觉察当下, 减少负性思维的反复沉浸; 接纳与承诺疗法引导个体接纳内在体验而非与之对抗, 并鼓励其

按照价值方向行动；辩证行为疗法适用于情绪不稳定与冲动行为的管理。

3. CBT 提升主观幸福感的技术

3.1. 正念认知疗法

正念认知疗法(MBCT)是正念与认知行为疗法结合起来发展出的新型疗法,该疗法指导患者识别并脱离不良的自动认知模式,以增加对不良体验的接纳度及减少回避行为[7]。MBCT 是对 CBT 的重要的拓展和深化。它在保留 CBT 的理性结构和心理教育基础上引入正念,提供了另一种思路来处理反复出现的负面思维和情绪,两者是互补的。

正念认知疗法主要是通过正念打断负性思维的循环,减少个体感知幸福感的干扰源。通过正念练习改变对消极想法的看法,减少其对情绪的掌控,增加不愉快体验的允许,节省心理能量。同时增强对日常细微积极体验的觉察与沉浸,提升积极情绪积累。在觉察和接纳的基础上,从被情绪驱动,转向根据内心价值主动选择能带来充实感的行动。通过消除通往幸福的障碍(如反刍、回避、情绪反应),培养感知幸福的基础能力(专注、接纳、觉察),从而自然提升主观幸福感。

3.2. 接纳与承诺疗法

ACT 是认知行为疗法“第三浪潮”的代表。它继承了 CBT 的科学性与结构化框架,将核心目标从修正思维内容,转变为改变个体与内在经验的关系。ACT 系统性地将正念作为其理论与技术的基石,服务于“心理灵活性”这一核心构念。且 ACT 与传统 CBT 在提升主观幸福感机制上也有一定的差异:CBT 通过修正负面认知实现,而 ACT 则是通过接纳情绪、专注当下达成的。

接纳与承诺疗法(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)是由美国学者海耶斯(S. C. Hayes)提出的一种新兴心理治疗技术。该疗法倡导个体主动接纳生活中不尽人意的部分,允许负性情绪自然存在,改变自己痛苦的看法,学会与痛苦相伴而活,进而通过提升自身的心理灵活性,探索并实践真正符合个人内在需求的价值取向和生活方向[8]。

接纳与承诺疗法提出,心理弹性的修复包含两个核心过程。其一为接纳与正念过程:借助接纳放下、认知解离、体验当下、以己为景这四种体验式方法,帮助个体从低效的行为模式中抽离,转而建立起具备正念觉察能力的存在模式。其二是承诺与行为改变过程:该过程由体验当下、以己为景、澄清个人价值取向、践行承诺四个环节构成,能够协助个体在存在模式中深入厘清自己内心所珍视的生活方向,并以此为导向,逐步转化为遵循内在价值导向的承诺行动模式[9]。

CBT 提供了改变“所想”的路径,正念提供了改变“所察”的方法,而 ACT 则整合二者,最终指向“所为”——即如何在包含痛苦的生命体验中,依然用积极的心态去生活。通过上述的四种体验式方法明确意义方向,通过澄清个人价值取向,找到超越愉悦感的、持久的生命意义与方向感,通过承诺行动,将个人价值取向转化为具体行为,获得深层满足感与充实感。在接纳完整体验(包括痛苦)的基础上,获得深层幸福感。

3.3. 辩证行为疗法

辩证行为疗法(DBT)结合了认知行为疗法和正念的元素[10],由 Linehan 于 1993 年创立,是目前应用最为广泛的、循证支持的边缘性人格障碍(BPD)治疗方案。该疗法以辩证原则为核心,强调治疗师与来访者之间的合作性治疗同盟关系,同时采用标准化的技能训练模式,有机整合了正念技术与认知行为疗法的核心要素。在提升主观幸福感的机制上,DBT 同样与传统 CBT 存在差异。CBT 聚焦于认知的改变,DBT 则更侧重于情绪的调节和人际技能的培养来提升幸福感[11]。

在 Mădălina Elena Costache 等人的实验中，通过对 26 名自闭症成人在参与标准的 5 个月 DBT 项目之前和之后使用生态时刻评估(EMA)进行评估。结果表明在 DBT 之后，发现与负面情绪和更高冲突情绪相关的差异不显著($p > 0.05$)，但发现了识别情绪的 EMA 报告比例显著降低(Cohen's $d = 0.68$)，积极情绪的报告频率显著上升(Cohen's d 介于 -0.46 至 -0.57)以及情绪控制能力的增加($\beta = 0.70, p < 0.001$)。综上所述可知，参与者在参与 DBT 后表现出情绪意识和情绪调节能力的增强[12]。临床实践证实，辩证行为疗法有效提升治疗参与度和依从性，从而优化整体治疗结局。一项随机对照的实验表明，干预组在干预后和 3 个月的随访中心理健康总体水平优于等待组(干预后 Cohen's $d = 0.56$ ；随访期 Cohen's $d = 0.85$)，尤其在提升情绪健康(干预后 $d = 0.49$ ；随访期 $d = 0.42$)和心理幸福感方面(干预后 $d = 0.53$ ；随访期 $d = 0.64$)的效果明显。这表明 DBT 不仅能够有效减轻患者的情感失调、冲动行为、自伤倾向及自杀意念等症状，还可进一步改善个体的执行功能与适应性认知情绪调节能力，实现临床症状的有效缓解[11]。

综上所述，辩证行为疗法(DBT)主要通过四个技能模块，系统性地提升主观幸福感：即接纳现状来获得平静，停止与无法改变的事实对抗，减少内心耗竭，同时在危机中稳定自己，避免因冲动恶化处境。通过管理情绪增强对情绪的调节掌控能力，增强理解和调节强烈情绪的能力，减少被情绪淹没的痛苦，帮助主动增加积极情绪体验。通过改善关系来建立支持，学会自信且尊重地沟通，有效获得所需并设定界限，同时减少人际冲突，建立滋养、可靠的社会联结。通过综合所有的技能，在情绪稳定、关系改善的基础上，有能力向个人目标与价值方向行动。最终实现赋予人一套在痛苦中依然能有效生活、并朝有价值方向前进的技能的目標，从而建立坚实、可持续的幸福基础。

4. CBT 提升主观幸福感的核⻝机制

区别于传统心理健康干预主要集中于症状的消除与问题的解决，现代心理干预的目标已从减少痛苦扩展到提升幸福[13]。CBT 因其结构化、实证支持充分的特点，在提升主观幸福感方面展现出潜力。这里旨在提出一个整合性的理论模型，阐述 CBT 通过认知重构、情绪调节和行为激活三条核⻝路径，系统性提升个体主观幸福感的心理机制(机制框架图见图 1)。

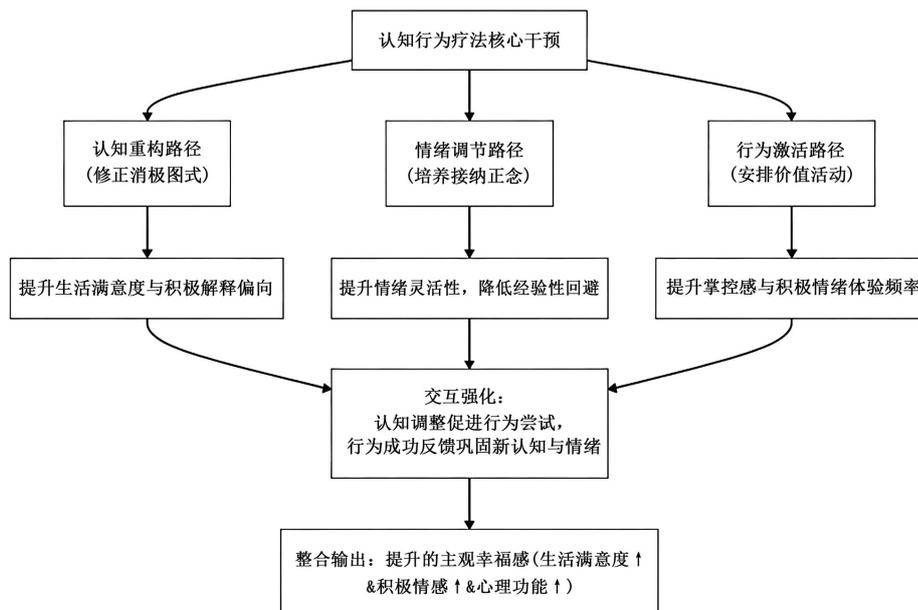


Figure 1. CBT happiness enhancement three-dimensional model
图 1. CBT 幸福提升三维模型

4.1. 认知重构路径：修正消极图示与解释偏向

认知重构是 CBT 的基石，核心在于识别并修正自动化、扭曲的消极思维模式和解释偏向。CBT 通过结构化练习(如思维记录表)引导个体检验并发展更具适应性的替代思维。实证研究表明，认知重构训练能够有效纠正个体的消极解释偏向[14]。一项元分析指出其效应量(Cohen's d)为 0.57，显示其疗效。尤其是对于受困于消极认知模式的个体(如轻度抑郁者)，CBT 的认知重构可能产生更大的幸福感增益[15]。其作用机制在于通过减少认知扭曲带来的内在消耗，个体能将更多的心理能量投入到对积极体验的感知与建构中，从而提升生活满意度和积极情感。这一认知改变过程并非孤立发生，它与其他路径紧密互动。例如，行为激活路径中获得的成功体验和掌控感，为挑战和修正根深蒂固的消极图式提供了最直接、有力的实证证据，从而加速认知重构的进程。一项探讨 CBT 对轻度和重度抑郁症患者的干预效果的研究发现，CBT 不仅可改善个体的当下的整体认知状态，更可能使个体获得长期自我调节的能力[16]。

4.2. 情绪调节路径：提升对负面情绪的接纳能力

主观幸福感的提升不仅依赖于对消极认知的修正，也深深植根于个体与自身情绪体验的关系之中。传统的情绪管理可能强调对负面情绪的抑制或改变，现代 CBT 强调通过接纳、正念等技术增强对情绪的觉察、理解与灵活应对，而非单纯消除。其核心在于降低“经验性回避”，减少因对抗情绪而产生的额外心理痛苦。实证支持：接纳态度的练习，可以迅速减少个体对内在不适的抗拒行为，为幸福感的浮现创造了心理空间[17]。这种提升的情绪灵活性和降低的经验性回避，为另外两条路径的有效实施扫清了障碍：它使个体在情绪困扰中仍能保持一定的认知空间以进行理性思维检验，同时也减少了对尝试新行为的恐惧和抗拒，从而促进行为激活。正念认知疗法通过培养对当下体验的非评判性觉察，来改善情绪调节并防止痛苦复发[18]。研究表明，基于正念的干预能有效降低压力并提升主观幸福感[19]。这种效应可能源于正念练习削弱了反复沉浸于消极思维的倾向，同时增强了对日常积极瞬间的感知与欣赏能力。因此，CBT 中的情绪调节路径，通过培养接纳与正念，帮助个体构建一种与自身情绪更和谐、更灵活的关系，从而夯实了主观幸福感的情感基础。

4.3. 行为激活路径：增加强化性活动与掌控体验

行为激活(Behavioral Activation, BA)是 CBT 中一条直接通过改变行为模式来提升情绪与幸福感的实证路径。其核心是主动发起必要或渴望的活动，即使个体当下缺乏动机或正受情绪困扰，以此打破情绪低落→行为退缩→强化低落的恶性循环[20]。其原理是增加个体与环境之间的积极、有意义的互动，能够自然引发积极情绪和成就感，更重要的是重建个人掌控感，从而直接提升主观幸福感。行为激活的成效会反向强化认知与情绪路径：持续增加的积极体验和掌控感，本身即构成对“我无能为力”等核心消极信念的有力挑战，为认知重构提供素材；同时，积极情绪的自然产生也降低了情绪调节的负荷，使得接纳变得更加容易。实证支持：一项针对成人抑郁症的大型网络元分析直接比较了行为激活(BA)、认知重构(CR)与完整认知行为疗法(CBT)的效果。结果显示，在改善抑郁症状(作为幸福感的重要反向指标)方面，行为激活(BA)的效应量(Cohen's d)为 0.52，与完整的 CBT (Cohen's d)为 0.44 相比无显著差异，显示了其有效性[21]。另外，专注于行为改变的干预本身，就是一条强效的提升幸福感的途径。该研究进一步指出，在资源有限或寻求更易传播的干预形式时，行为激活(BA)可以作为一个有效的选择。这从实践角度凸显了行为激活路径的高效性与可推广性[21]。

总之，CBT 通过认知重构(修正思维)、情绪调节(接纳情绪)和行为激活(改变行为)三条实证支持的核心路径，系统提升个体的主观幸福感。这些路径相互作用，共同构成一个整合性的幸福感提升机制。三

条路径并非线性递进，而是动态交互、彼此强化的循环过程。认知调整促进行为尝试，行为成功反馈巩固新认知与积极情绪；情绪接纳为认知和行为改变提供心理空间，而认知与行为的积极变化又进一步缓解情绪困扰。

5. 总结

5.1. 主要观点总结

本文章探讨了认知行为疗法(CBT)对主观幸福感的作用机制与实证基础，系统阐释了心理干预如何改变个体的内在体验与生活品质。主观幸福感并非单一的情绪愉悦，而是一个复杂的多维概念，是个体基于自身标准对生活质量所作出的整体评价。在中国文化语境下，这一概念还深度融合了社会适应与人际和谐的要求。而认知行为疗法作为心理治疗领域证据基础最扎实的流派之一，旨在通过结构化的技术介入认知，情绪与行为之间的动态循环。

综上所述，CBT提升主观幸福感的机制并非单一维度的修补，而是从纠正偏颇认知，改善适应行为到提升情绪调节能力的系统性重塑过程。它协助个体去构建更具韧性，更灵活的心理健康系统，从而在认知，情感与行为层面全面促进生活品质的提升。

5.2. 研究局限

CBT提升主观幸福感的研究虽日渐增多，但仍有一些局限。传统的CBT研究聚焦于减少痛苦，对于调节积极情绪、培养意义感和人际关系等的关注相对较少，以及专门旨在提升主观幸福感的干预方案的直接比较研究较少。现有的实证研究主体多建立在西方个人主义文化背景下，CBT的核心概念在集体主义文化背景中的实用性和有效性尚未得到充分的检验存在文化偏见的风险[22]。数字化CBT的应用质量层次不齐，对核心成分的遵循度普遍偏低，没有科学认定的标准和有规划的效果认证体系。

5.3. 理论贡献与实践启示

5.3.1. 理论贡献

本文章的理论贡献在于整合和深化了CBT与主观幸福之间的理论联系，并建立一个更具解释性的综合模型。传统的主观幸福感研究主要集中在特征因素或环境变量上，本文侧重于有效利用心理干预来提高幸福感，特别是认知重建，行为激活和情绪调节之间的协同效应。这个模型不仅丰富了积极心理学的干预理论，而且弥补了传统病理心理学过于注重消除症状而忽视了幸福的构建的差距。

5.3.2. 实践启示

在实践中，本文章为心理健康工作者，决策者等提供了多维度的灵感。在集体主义文化的背景下，主观幸福感的改善往往需要更多地关注家庭关系，社会角色的执行以及人际关系的和谐。因此，有必要将当地文化元素融入干预中，去减少因文化差异造成的阻力。且随着数字技术的快速发展，我们必须建立一个严格的科学质量认证体系，以确保数字产品能够忠实地传递CBT的基本组成部分，防止干预被正式化和娱乐化。最后，本文倡导干预的综合概念，鼓励将经典CBT与其一系列延伸技术进行有机融合，以更完整的方式改善人们的心理健康。未来的研究和实践也应该致力于打破现有的障碍，开发更具包容性，更符合人类复杂心理机制的综合干预计划，从而真正实现人类的幸福。

基金项目

西南交通大学希望学院大学生创新创业训练计划项目(编号: 202514262023), “愈见幸福”——CBT+幸福疗愈工坊。

参考文献

- [1] Bradburn, N.M. (1969) *The Structure of Psychological Well-Being*. Aldine Publishing Company.
- [2] Diener, E. (1984) Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, **95**, 542-575.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- [3] 景淑华, 张积家. 大学生主观幸福感的研究[J]. 青年研究, 1997(1): 21-26.
- [4] 池丽萍, 辛自强. 幸福感: 认知与情感成分的不同影响因素[J]. 心理发展与教育, 2002, 18(2): 27-32.
- [5] 季建林, 徐俊. 认知疗法的现状及趋势[J]. 中国心理卫生杂志, 1989(3): 129-132.
- [6] 谢博, 林举达, 焦桂花. 当代认知疗法述评[J]. 公共卫生与预防医学, 2009, 20(2): 56-58.
- [7] Cladder-Micus, M.B., Speckens, A.E.M., Vrijzen, J.N., T. Donders, A.R., Becker, E.S. and Spijker, J. (2018) Mindfulness-based Cognitive Therapy for Patients with Chronic, Treatment-Resistant Depression: A Pragmatic Randomized Controlled Trial. *Depression and Anxiety*, **35**, 914-924. <https://doi.org/10.1002/da.22788>
- [8] Ferreira, M.G., Mariano, L.I., Rezende, J.V.D., Caramelli, P. and Kishita, N. (2022) Effects of Group Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Anxiety and Depressive Symptoms in Adults: A Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, **309**, 297-308. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.134>
- [9] 唐明军. ACT 团辅技术在改善大学毕业生心理僵化中的应用[J]. 乐山师范学院学报, 2022, 37(4): 119-123.
- [10] D'Anci, K.E., Uhl, S., Giradi, G. and Martin, C. (2019) Treatments for the Prevention and Management of Suicide: A Systematic Review. *Annals of Internal Medicine*, **171**, 334-342. <https://doi.org/10.7326/m19-0869>
- [11] Fledderus, M., Bohlmeijer, E.T., Smit, F. and Westerhof, G.J. (2010) Mental Health Promotion as a New Goal in Public Mental Health Care: A Randomized Controlled Trial of an Intervention Enhancing Psychological Flexibility. *American Journal of Public Health*, **100**, 2372-2372. <https://doi.org/10.2105/ajph.2010.196196>
- [12] Costache, M.E., Gioia, F., Vanello, N., Greco, A., Capobianco, A., Weibel, S., et al. (2025) Dialectical Behavior Therapy in Autistic Adults: Effects on Ecological Subjective and Physiological Measures of Emotion Dysregulation. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, **12**, 1-13. <https://doi.org/10.1186/s40479-025-00288-1>
- [13] Bohlmeijer, E.T., Bolier, L., Lamers, S.M.A. and Westerhof, G.J. (2017) Positive Clinical Interventions: Why Are They Important and How Do They Work? *Papeles del Psicólogo-Psychologist Papers*, **37**, 34-41.
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2819>
- [14] Nwankwo, C.A. and Enemu-Tagbo, J.N. (2023) Effect of Cognitive Restructuring Technique on Panic Disorder Among Secondary School Students. *UNIZIK Journal of Educational Research and Policy Studies*, **16**, 189-210.
- [15] Ciharova, M., Furukawa, T.A., Efthimiou, O., Karyotaki, E., Miguel, C., Noma, H., et al. (2021) Cognitive Restructuring, Behavioral Activation and Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Adult Depression: A Network Meta-Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **89**, 563-574. <https://doi.org/10.1037/ccp0000654>
- [16] Santos, B., Pinho, L., Nogueira, M.J., Pires, R., Sequeira, C. and Montesó-Curto, P. (2024) Cognitive Restructuring during Depressive Symptoms: A Scoping Review. *Healthcare*, **12**, Article 1292.
<https://doi.org/10.3390/healthcare12131292>
- [17] He, H., Zhang, M., Gu, C., Xue, R., Liu, H., Gao, C., et al. (2019) Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Improving the Cognitive Function in Major and Minor Depression. *Journal of Nervous & Mental Disease*, **207**, 232-238.
<https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000000954>
- [18] Hayes, S.C., Strosahl, K.D. and Wilson, K.G. (2011) *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Press.
- [19] Segal, Z.V. and Walsh, K.M. (2016) Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Residual Depressive Symptoms and Relapse Prophylaxis. *Current Opinion in Psychiatry*, **29**, 7-12. <https://doi.org/10.1097/ycp.0000000000000216>
- [20] Bossi, F., Zaninotto, F., D'Arcangelo, S., Lattanzi, N., Malizia, A.P. and Ricciardi, E. (2022) Mindfulness-Based Online Intervention Increases Well-Being and Decreases Stress after COVID-19 Lockdown. *Scientific Reports*, **12**, Article No. 6483. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-10361-2>
- [21] Yoshinaga, N. and Cooper, S. (2025) The Four Pathways of Assertiveness: A Multidimensional Framework for Enhancing Individual Well-Being. *Frontiers in Psychology*, **16**, Article ID: 1610807.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1610807>
- [22] 杨安博, 尤苗, 余昕昊, 等. 从多元文化视角看西方主流咨询理论的局限性[J]. 医学与哲学, 2019, 40(21): 56-58.