

“教育高质量发展·高端访谈”②

从2008年在清华大学复建心理学系,10余年来,清华大学社会科学学院院长彭凯平教授一直致力于积极心理学在中国的传播和发展。从积极心理学到积极教育,近年来,彭凯平将更多的目光和精力投注于教育、家庭和青少年,并将之称为自己“一次重要的学术变迁”。

在这位知名心理学家研究方向再锚定的背后,是青少年心理健康问题日益突出的更大背景。

2019年,联合国儿童基金会和世界卫生组织联合发布的数据显示,全球12亿10至19岁青少年中,约20%存在心理健康问题。2021年,中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》也显示,中国青少年心理问题引起高度重视。

普遍性、低龄化、高频发,“我们的孩子怎么了?我们怎么办?”成为社会向心理学家提出的紧迫问题。今年2月,在清华大学伟清楼,中国教育报记者对彭凯平教授进行了专访。

创新人才培养需要心理学融入

——访清华大学社会科学学院院长、心理学家彭凯平

本报记者 梁丹



1 “从积极心理学到积极教育是我一次重要的学术变迁”

中国教育报:您最早把积极心理学引入中国。目前,积极心理学广泛应用于社会生活中,请您简单介绍一下积极心理学和其他心理学流派的区别是什么?

彭凯平:上个世纪90年代末期,一批社会心理学家发现,经过100多年的努力,人类的心理问题不但没有减少反而增加。他们反思是不是解决问题的思路 and 方向错了,并认为过去心理学研究存在三个偏差。一是把人简单理解为动物,典型代表是斯金纳的行为主义、巴甫洛夫的条件反射理论,用老鼠、狗等动物的行为反应指导解释人的行为。二是负面导向,重点关注焦虑、抑郁、恐惧、自杀、愤怒等情绪。但是人其实还有追求快乐、幸福、高尚、崇高和审美创造这样积极的动机。三是过去导向,强调过去的经验记忆对我们的现在具有影响。总结一下的话,与其他流派相比,积极心理学是从过去导向转变为未来导向,从消

极关注变成积极关注,从兽性的动物假设变成人性的高尚假设,这三点是最大的不同。

中国教育报:近年来,您也很关注家庭教育。是什么促成了您在研究方向上的这一变化?

彭凯平:我觉得和我们国家的文化传统有很大的关系。我们国家一直把教育作为立国之本,教育是我们国家特别重要的战略任务。此外,也和我们心理学的科学研究有关。以前我们有个理论,认为大脑的细胞是不变的,但现在我们发现,基因、细胞、神经元都是可以编辑、改造和创新的。人的心理特征是可以变化的,而教育可以改变人。还有一个让我感受特别深的是,谈科学大家不一定关注,但谈教育的话都很关注。我写了很多书和文章,但点击率、引用率和销量最高的,还是与教育有关的内容。这也说明现实需求是特别大的。教育是重要的抓手,党中央关注,老百姓关注,社会有需求,科学研究有结论,这是我产生学术变迁的根本原因。

3 “让心理学成为社会的一门显学”

中国教育报:您刚才提到一个反思就是不要把孩子的心理问题归结于父母或者学校,在您看来这无益于问题的解决?

彭凯平:对,我觉得这是特别重要的。我们要解决的是这个问题,而不是谁承担责任。找寻责任人会安慰到我们自己的情绪,但也许还会继续出现下一个张鑫宇、李鑫宇。我们要从这个过程中找到造成悲剧的原因是什么,有可能就是父母教育方法不对,也可能是学校管理政策出了问题,那我们就要改变教育方法,解决管理政策的问题。总而言之,责备、指责、批判都是很容易的事情,但是发现问题、解决问题才是最最重要的。我们不要顺着自己的感性去发泄愤怒,而是应该靠我们的理性去找到避免类似事件发生的机制,我个人感觉这才是一个正确的反思。

中国教育报:从科学角度来看,我们一直提倡把心理问题当作感冒一样正常,但是为什么很多家长依然很

难接纳孩子的心理问题?

彭凯平:中国文化有一个非常强烈的倾向性,那就是身体化,我们对心理活动的理解和描述其实是不多的。比起直接谈论一个人的内心活动,我们更习惯用身体化的症状来描述心理。《红楼梦》是一部充满感情的小说,但是里面很少有关于情感问题的词汇,基本上都是动作。比如,黛玉偷偷地看到宝玉一眼,自己低头笑了一下。这句话里面全是动作。中国文化喜欢用行为来描述人、评价人,心理问题被“侵蚀”了。因为中国人不善于用言语表现自己的心理,这也使我提倡比起学生的自我报告,更要去观察他们的行为,这是对我们中国人更有效的诊断方法。

这种文化自身的特性,也让我们习惯忽视和轻视心理问题。同时,功利主义加剧了这一倾向。面对心理问题,我们不会认识到是情绪问题,而会觉得是自己身体出了问题,要靠吃药来解决,结果把问题搞得越来越严

重。其实,很多时候你睡不着觉、吃不下饭,不是身体有了毛病,而是心理出了问题,这种情况下,解决心理问题要比生理问题更好、更快,也更有效、更根本一些。

中国教育报:应对学生心理健康问题,家长、学校和社会当下可以做的是什么呢?

彭凯平:青少年心理问题的频发、低龄和高发,其实在某种程度上是一个早就存在的现象,我们也向国家提出了很多建议和报告。现阶段,我觉得有三点是应该去做的。一是在中小学普及心理学的公共知识课程。很多人对自己的心态不了解、不知道,就像“盲人骑瞎马,夜半临深池”一样,完全在未知的情况下来做事情。二是要向家长普及心理学的知识。家长是孩子的第一个老师,他们学习、了解一些心理学的知识也特别重要,但现在整个社会基本上对心理学是无知的,心理健康知识也是严重缺失的。三是政府和学校应该让心理

学成为社会的一门显学。今天,如何改善我们的生活质量、身心体验,活出美好幸福的生活,是我们整个社会应该关注的问题。政府应该把如何活出美好幸福的生活作为给孩子们的重要教育,这就需要政策、有立法、有资金、有专业化的标准设计和人才的培养,还可以做很多的事情。

我现在还有三个呼吁:一是呼吁政府开放心理服务市场,让更多的机构、人才、资金能够进入到这个市场。高校要做公益性服务,但是心理服务也要社会化,国家要鼓励开放这样的心理服务市场。二是呼吁更多的企业家、基金会支持中国的心理健康工作。现在我们很多慈善工作的重点还是在解决经济问题,其实心理上的问题可能更重要、更有影响,也更重要。三是呼吁我们的心理学家们更多地从事心理健康教育工作,多做一些有社会意义、为人民服务的工作。一定要关注社会服务,关注下一代,通过这样的共同努力,真正把中国青少年心理健康工作做好。

2 “对心理问题的无视、忽视甚至轻视,最令我忧心”

中国教育报:当前,学生心理问题有什么特点?您怎么看未来这一问题的发展趋势?

彭凯平:新冠疫情三年,其实影响最大的是孩子们的心态,我把他们称为“疫情一代”。我曾经对30万中小名学生做过一个调查,发现这些孩子确实出现了和我们这一代包括以前几代人不同的地方。比如,由于疫情影响,过去三年,很多人基本上都待在家里,对真实生活的兴趣在下降。这带来了社交无能,他们不太会与人交流沟通,不会待人接物。一些在现实生活中必不可少的生活技能,由于居家和网络生活,变得不再那么重要。此外,很多孩子缺乏生命的价值感,不明白活着干什么,为什么,图什么。我希望下一代能活出快乐积极、美好幸福的生活,而不是以一种封闭的方式来对待生活,这也是我从事积极教育这项工作特别重要的现实原因。

负面的。

中国教育报:胡鑫宇事件的悲剧,让大家再一次关注到学生心理健康问题,您觉得我们应该有怎样的反思?

彭凯平:心理问题在人类社会具有普遍性,它不是咱们中国的问题,而是古今中外都有的。但在我们国家有一个很重要的现象,那就是无视、忽视甚至轻视心理问题,这令我最为忧心。无视就是不知道,不承认,忽视就是知道但认为不重要。此外,在某种程度上,我们还在把心理问题生理化、政治化,把心理问题上升到思想觉悟、精神斗志这样特别抽象、高大的程度。其实,心理问题就跟感冒等身体问题一样,有很多科学的方法可以应对。

一个很重要的反思就是,要正视心理问题是存在的,每个孩子都有可能出现心理问题,不要把这个事情归结于个体、家庭和学校,这是特别重要的。第二个反思是,面对心理问题一定要要求教,要寻求专业的帮助,靠自己所谓的经验是解决不了问题的,一定要有专业指导和辅导。第三个反思就是,不要把心理问题政治化、社会化,变成阴谋和设计陷害。在某种程度上,心理问题只是人在遇到一些压力事件后,心态上的自然变化,而这个变化是有办法治疗和解决的。

4 “要从筛查发现‘问题学生’转变为支持关怀特别学生”

中国教育报:近年来,教育部门和学校越来越意识到学生心理健康的重要性。对于学校心理健康工作,您有哪些建议?

彭凯平:目前学校在理论的应用上还有偏差。首先是理论基本没有,很多中小学可能买了沙盘、沙盘,还建了心理宣泄室,但是这些东西背后的理论是什么,了解得不多。其次是培训严重不够,很多老师没有受过正规的专业教育就上岗了。最后是缺乏科学的积累和科学的态度,实践的含金量还比较低,高层次的心理学理论和基

层的实践应用结合得严重不足,甚至有脱节的倾向。

第一,是要转变理念和态度,要从筛查发现“问题学生”转变为支持关怀特别学生。对感冒的人我们不是做单独处理的,同样的,有心理问题的人也应该受到正常对待。学校心理筛查的目的不是找“问题学生”,而是给他们更多的关爱和支持。如果筛查是“找问题”而不是给支持,孩子为了保证自己没有出问题,要不就是胡说、不承认,要不就是伪装。很多心理问题严重的孩子都不是筛查出来的,反

而筛查结果都很正常。如果对有心理问题的孩子,我们能提供一些知识、经验和咨询,甚至是一些经济上的帮助,我想孩子和家人的态度会很不一样。

第二,是要改变方法。现在的筛查方法其实很落后,是100多年前的心理学家在没有现代科学工具的情况下创建的,这种问卷法是一种自我报告,受孩子的性格、一时的感受和条件影响,不见得非常科学和准确。

中国教育报:如果依靠学生的自我报告不能有效地发现他们的心理和情绪问题,那家长和教师应该如何关

注到孩子特殊的心理需求?

彭凯平:我们最近一项关于青少年抑郁症早期鉴别的研究发现,从青少年的日常行为是可以预测他的情绪和抑郁表现的。研究中,我们不是通过孩子自己说,而是采取行为大数据分析,根据他最近的行为,比如上课是不是没有精神,睡眠是不是减少,和同学、父母的关系有怎样的变化等,这就比只依靠自我报告要好很多。我们把研究用在了中小学教育实践上,找出了青少年抑郁倾向筛查的若干行为指标。最近,我们希望这项研究能被应用起来。

5 “未来需要有灵性、悟性和感性的新人才”

中国教育报:教育焦虑作为一种社会情绪,关系着个体和家庭的幸福、社会的和谐。您是怎么看待教育焦虑的?

彭凯平:中国的教育焦虑是一种根深蒂固的焦虑,深层地反映了对未来社会平等的焦虑。很多家长想实现阶层超越,这种身份焦虑是教育焦虑的本质。当然,教育焦虑还有另外的形式,比如“比较的焦虑”,这种比较其实是人为造成的一种焦虑。教育的本质不是比较孩子,而是培养每个孩子。当我们都只关心学生排第几名时,就已经把孩子美好生活的体验给粉碎干净了。我管了多少人,有什么变化,取得了怎样的成绩,这种思考教育的方式是很官僚的,以别人的牺牲和奋斗作为对自己业绩的考核。教育应该是爱每一个孩子、服务每一个孩子的,你学得好不好不应该列在老师的光荣册上,也不是评判老师标准。教育应该是在提供服务和帮助,让每个孩子都能快乐全面地成长。

教育焦虑不只是教育的问题,还是社会的问题,甚至是文化的问题。如果不从文化层面上改的话就比较难。我个人建议家长从三个步骤来改变。第一步是尽量吸收不同的教育理念和思想,学习“另类”的思想和新理

念,也跟教育工作者不相信、不了解心理学有很大关系。我觉得教育工作者最忌讳的就是拿过去的成绩来证明自己的观点、思想和方案,其实有的时候这可能不是你的业绩,只是幸存者偏差。一定要开放,要学习,要做科学研究和积累,不然的话就陷入了经验套经验,一直无法总结出科学的方法。我希望更多的教育工作者关注心理学对创新过程等问题的研究,创造出更有效的教育教学方法。

中国教育报:心理健康问题会如何影响教育高质量发展体系的构建?

彭凯平:积极教育关注教育的幸福感,希望人与人之间的关系是互助、互惠和互爱的。现在教育中突出竞争意识、攀比意识和比较意识,很多家长“鸡娃”的原因也是担心优胜劣汰,这些都是“社会达尔文主义”,最后带来的是没有价值的“内卷”和精神内耗。我们提倡的和现在教育改革的目标一样,要把这种传统的“社会达尔文主义”从教育中“挤出去”。

敬请关注往期“教育高质量发展·高端访谈”:

《让学生去有“枪炮声”的地方锻炼实战能力——访西安交通大学校长王树国》
2023年1月13日五版

系,也跟教育工作者不相信、不了解心理学有很大关系。我觉得教育工作者最忌讳的就是拿过去的成绩来证明自己的观点、思想和方案,其实有的时候这可能不是你的业绩,只是幸存者偏差。一定要开放,要学习,要做科学研究和积累,不然的话就陷入了经验套经验,一直无法总结出科学的方法。我希望更多的教育工作者关注心理学对创新过程等问题的研究,创造出更有效的教育教学方法。

中国教育报:心理健康问题会如何影响教育高质量发展体系的构建?

彭凯平:积极教育关注教育的幸福感,希望人与人之间的关系是互助、互惠和互爱的。现在教育中突出竞争意识、攀比意识和比较意识,很多家长“鸡娃”的原因也是担心优胜劣汰,这些都是“社会达尔文主义”,最后带来的是没有价值的“内卷”和精神内耗。我们提倡的和现在教育改革的目标一样,要把这种传统的“社会达尔文主义”从教育中“挤出去”。

积极教育的目的是让孩子们有全面的身心发展。未来需要的不是会考试的人,而是有灵性、悟性和感性的新人才。今天我们提出要“育新人”,培养21世纪具有突出竞争能力、与众不同的人才,我也把它描述为“ACE人才”,即具有同理心、审美心和创造力的人。而创新人才培养需要心理学融入。从人才培养的目标来看,我自己觉得我们心理学,尤其是积极心理学的思想和我们当前的教育理念、教育改革方向是一致的。

今天,我们面临的很多教育问题是全人类的普遍问题,如果我们中国的教育工作者能够用积极心理学、幸福心理学来创造一代新人,对于人类的未来而言也会是一种新的借鉴。能更好展示民族精神风貌的一定不是我们的武器、大炮、飞机和金钱,而是这些对人类有着普遍意义的事情,这些事情是我们心理学和教育一起可以做的。我相信,新一代的中国人能够引导世界,影响世界,造福人类。

扫码观看《未来心理问题的
发展趋势会是什么?》扫码观看《如何反思学生心理
健康问题?》