



■成长·赋能

积极心理学告诉我们：

# “幸福”也是一种理性选择

彭凯平

提倡积极心态是时代的呼声，积极心理学就是研究美好生活的科学，而中国现代化的目标之一是实现人民对美好生活的向往。2008年，我回国在清华大学创建了心理学系，接待的第一个外宾是我曾经的老师——皮德森教授，当时他受教育部邀请在北京师范大学开讲一门课程，课名就叫作积极心理学。那是我第一次听说积极心理学的概念。我问，什么是积极心理学？他送了我一本书，书名就叫《追求美好的生活》。并说，积极心理学就是研究美好生活的科学。

## 积极的情感体验： 爱、被需要与意义感

学者克里斯托弗·皮德森曾经在全世界38个工业化国家，包括中国，询问人们一个特别简单的问题，即你心目中的美好生活是什么样的。他发现有很大的文化差异，比如中国人的美好生活的体验是天伦之乐、四代同堂、儿孙绕膝、其乐融融。但他发现这样的观念并不是普适的，不是所有的民族、国家、文化都把天伦之乐当作美好生活。有些国家的人认为，孩子是神送来的过客，培养完成就足够了。但我们中国人讲究孝道，所以大多数人都认为天伦之乐是美好生活的标配。

然而不管哪个国家、哪个民族、哪个时代的人，美好生活一定是通过以下几种积极的心理体验感受得到的：

第一是爱的体验，爱祖国、爱民族、爱文化、爱亲人。人世间最伟大的力量就是爱的力量。

第二是幸福的感受，光有爱也不够，美好生活一定要有愉悦的感受。

第三是被需要感。一个人觉得活在这个世界上没有人需要，没人睬、没人理，这个感受是非常痛苦的，所以人活出来被需要感。

第四是“意义感”。以前我们一说“意义感”立马上升到政治、哲学、宗教的高度，其实“意义感”也没有那么抽象。行到水穷处，坐看云起时，生活中的小确幸也常常能带来意义感。欣赏自然可以产生意义感，欣赏优秀的中国传统文化一样可以产生意义感。美好生活一定要有意义的感受。

## 负面偏差

但为什么很多人感觉现在很难感受到幸福，为什么我们经常感觉自己很累、很烦、很急、很焦虑？其实这就牵涉到人类大脑的加工特性，这个特性叫负面偏差。大脑有负面偏差，原因在于人类只有有限的注意力、记忆力、认知加工能力。因此，在漫长的历史进化过程中，人类大脑逐渐形成了负面信息加工的优势。也就是说我们经常会自动注意一些不好的事情，因为负面事情对我们的影响要大于正面事情。

试想700万年前，在非洲草原上，一个人类的先祖在旷野中信步行走，突然看到前方风吹草动，他第一反应是什么？一定是不好的事情要发生，而且可能危及他的生命。前方风吹草动，可能是虎狼出没，不关注就要被吃掉。因此，从进化角度来讲，人类的大脑有负面信息加工优势。

有一位积极心理学家叫鲍迈斯特，他做了很多的研究来证明人类大脑负面信息加工优势的常见化。比如坏印象比好印象更容易形成。同样的，坏事比好事影响要大。很多人经常说一句话，我这个人特别倒霉，一洗车就下雨，就是因为洗车下雨，这种坏事情我们记得清清楚楚，洗车没下雨我们忘得干干净净，这就叫作负面情绪的加工优势。

我讲这些的目的就是告诉大家，我们总以为幸福很容易，其实幸福很不容易。

## 好心态是一种理性选择

对普通人而言，伤心、痛苦、焦虑很容易，闻到不好的味道、听到一句刺耳的话，看到消极的报表都可能会立马不开心。但是幸福需要学习、需要修炼，这是一种理性的选择，所以著名科学家莱布尼茨有句名言，“乐观主义是一种天

然理性范畴的认知方式，因为大脑的加工习惯是悲观的。要乐观，需要我们大脑前额叶的智慧，需要我们的理性。”

在人们更容易产生消极加工倾向性的背景下，对我们教育工作者来说，养成积极的认知习惯更是一种责任。我们作为教育工作者，作为中华民族文化的最重要的传承人，一定要活出积极的样子，给他人希望和方向，这也是我为什么讲积极心理学很重要的原因。

积极的心理可能也是解决人类的一个新的思路。大家知道心理学为了解决人类的一个心理健康问题，在过去一百多年发明了很多方法，包括弗洛伊德精神分析、亚伦贝克的认知疗法、传统文化的质询法等。这些方法是有用的，但是人类的焦虑症、抑郁症、恐惧症比例不光没有减少还在不断地增加，问题出在哪儿？

1987年，一位哈佛大学的著名心理学教授丹尼尔·韦格纳对这一问题提出了一个解释：我们过多地强调这个问题本身。他曾读过一本随笔集叫《冬天的夏日印象》，在书中作者谈到过一个有意思的现象。一次他在花园坐着，脑海里突然出现了一只白色的北极熊，他想忘掉这只熊，不知道为什么不越忘越记却越是忘不掉，便把这一现象记录下来。看到这个事后心理学家韦格纳想，这是文豪独特的灵感，还是人类普遍的心理现象。为此他决定做一个心理学研究，让上课的同学们一起想象一只白色的北极熊，发现大家都会出现想忘记熊，却忘不掉的状态。这也证明了有时候人们想通过控制、遗忘、压制、管理等方法控制情绪，但效果并不好，因为北极熊效应的存在。与其想方设法控制管理压抑、遗忘我们的痛苦，不如转移、替代、升华，这就是积极心理学的逻辑。1999年，美国宾州大学著名心理学家马丁·塞利格曼教授提出来，解决人类的心理危机，要去挖掘人类内在的积极心理力量，提升幸福感——于是便有了心理学的新范式，积极心理学的诞生。

其实这个观念不新，因为王阳明先生在600多年前就说过一模一样的话。王阳明先生讲，人人皆可成圣贤。但是显然绝大多数人其实都是凡人，圣贤之人少之又少。怎么办？阳明先生又说，致良知，知行合一，吾性自足。也就是挖掘人类内在的力量和良知，然后不断地把它调动出来。吾心光明，夫复何言。

## 生理基础做支持

到底该怎么做，我想这是大家更关心的问题。我们做了很多的研究，发现产生积极的心态需要三个特别重要的物质基础，这个物质基础不是外在的而是内在的。

第一个生理基础是不能有长期的消极情绪。短暂的消极情绪是人类进化产生的保护机制，它有正面意义，让人们关注危险，迎接挑战。因此消极情绪短暂出现很正常，别紧张、别恐惧、别气愤、别埋怨，因为这是正常现象，但是要学会调整自己的消极情绪。

第二个生理基础是除了抑制消极情绪，还要产生积极情绪。积极情绪不是凭空而来的，我们感受到愉悦快乐时，大脑会分泌去肾上腺素、维生素D、多巴胺、血清素、内啡肽等各种神经化学递质。

但是只有这两种生理表现还不够，我们还要为自己愉悦的体验赋予积极的意义。一个在减肥的人吃着美酒佳肴，生理上会开心，但如果意识到自己体重超标，就不会再开心，这就是意义感的作用。

我曾经做了一个一分钟的短视频，讲“幸福是有意义的快乐”，结果有3000万中国同胞点赞。说明中国人很有智慧，知道幸福和快乐是两码事。知道快乐未必很重要，但是幸福绝对重要。那要怎么去做呢？主要得做三件事情。第一，学会调整负面情绪让它变成正常的状态。第二，学会产生积极的情绪。第三，学会赋予事情积极的意义。这就是为什么讲积极心理学是行动的科学，所以积极不是目标，积极本身不是名词或形容词，而是动词。只有行动起来、知行合一，才能真正产生积极的心态。

## 幸福有方法

最近几年，特别是疫情防控三年间，我不断地推广积极心理学，慢慢总结出一些方法，把它称为“八阵法”。是调整负面情绪让它变成正常情绪，汲取了中华民族传统智慧的八个方法：

第一，学会深呼吸。美国的小学三年级孩子开始学情商课程，第一堂课学习“练气功”，当人把气慢慢吸进来，一方面，能够物理降低杏仁核（负面信息加工中心）的温度，让人感到舒适，这就是人们在海边、在山上深吸一口气感觉开心的原因。另一方面，杏仁核和植物性神经系统，特别是自主神经系统交感和副交感紧密相连，所以我们呼气的时候其实是交感神经兴奋，吸气的时候是副交感神经兴奋。所以小朋友生气的时候，气呼呼的，这时可以尝试引导他慢慢地吸一口气。

第二，闻香。中国人有句古话叫君子配香。香气进来会让人觉得舒服，因为这是人类嗅觉的特点，即情绪反应在前，认知评价在后，对于嗅觉，人的感觉密切相关。人类在爬行的阶段迷走神经就存在，当人类直立之后迷走神经就张开了。他发现打开自己的迷走神经，积极的力量便会产生。当心情不好的时，不妨去爬山、赏月，抬头挺胸向前看、向远看、向高处看。

第三，抚摸身体。包括膻中穴，在中医看来这是情绪郁结的地方；肚子，肠胃有很多神经通道，直接连接到我们杏仁核；手掌，掌心有特别丰富的触觉神经元。

第四，抬头挺胸。人类的大脑有十条神经通道，最长最古老的一条叫迷走神经。迷走神经与做人的感觉密切相关。人类在爬行的阶段迷走神经就存在，当人类直立之后迷走神经就张开了。他发现打开自己的迷走神经，积极的力量便会产生。当心情不好的时，不妨去爬山、赏月，抬头挺胸向前看、向远看、向高处看。

第五，运动。运动能帮助解决各种压力激素，人在焦虑、恐惧、愤怒时，大脑的肾上腺、脑下垂体还有下丘脑都容易分泌出大量的压力激素，这个压力激素必须通过行动才能化解。

第六，专念练习，把自己的意念集中在身体的某一处。例如，开车上班，有人插队，差点造成追尾，你肯定很愤怒，但这个时候千万不要失去控制，尝试深吸一口气，然后把意念集中在身体和方向盘接触之处，或者身体和椅子接触之处，过一会儿，一切便会烟消云散。

第七，倾诉。当感觉心情难受，可以找人说个30分钟。时间不能太短，三言两语不起作用。或者写作，一种自我倾诉，最好以第三人称写自己的感受。借助“上帝的视角”，超越自我，往往会有一个更加理性的认识。

第八，艺术欣赏。读一些诗、一些词也会产生丰富的联想和意义感。

围绕如何产生积极体验，我也发明了五阵法。中国传统文化认为人有五个天生的宝藏和才华，可惜我们很多时候舍不得用。不光是舍不得给别人用，有时连自己都不舍得用。那么我们人类天生做得好的事情到底有什么？

第一，颜施。人天生会笑，即使是双目失明的盲童，生下来四个星期就会自发地笑出来，这是人的天性。所以一定要学会真心的微笑，舍得给别人笑，也舍得给自己笑。

第二，身施。这也是人的天性。人叫作动物就是强调“动”，不是要总躺着、歇着、宅着。怕怕是一些特别小的行动，比如触摸别人、触摸自己，都让我们产生愉悦感，要先迈出第一步。

第三，言施。积极的沟通是人类积极心态特别重要的来源。为什么人们总喜欢八卦，也是因为体会到了说话的快乐。

第四，眼施。除了用肉眼看，还得用心看，要不然就会眼睛看见了，但是心眼没有看见，从而视而不见。

第五，心施。这是指一定要对生活有感悟，为行动增添意义感。1975年，有一位有名的美国心理学家契克森特米哈伊，发表了他长达15年研究的报告，报告显示成功人士的成功秘密就是做事时，能够沉浸其中，感到酣畅淋漓、如痴如醉，而这种痴迷的做事习惯，也会给他们自己带来莫大的幸福。

（作者系清华大学社会科学学院院长，中国积极心理学推动者。该文根据作者在亚洲幼教论坛上的发言摘编）

## ●核心提示：

为什么好事不出门，坏事传千里？在漫长的历史进化过程中，基于防范风险的需要，人类大脑逐渐形成了“负面信息加工”的偏好和优势。所以，保持乐观的心态，增强生活的幸福体验需要理性，需要有意识的主动修炼和选择。

最近，看到演员陈佩斯与其儿子陈大年制作播出的一个短视频，主要内容是，陈佩斯看到陈大年闷闷不乐，问道，“你emo了吗？”陈大年答道，“是的，被单位老板批评了。”陈佩斯安慰他，“老板给你开工资批评你也正常啊。”以笔者视角来看，这个短视频以“emo了吗”开头，以父子对话的小品形式，讲了一个关于认识emo、应对emo、化解emo的心理健康教育的小故事。

emo是一个近年来出现的网络流行语。原本指的是emotional hardcore（情绪硬核）这种音乐流派，一种情绪化的音乐风格，但到了互联网世界里，被网友们衍生出“丧”“忧郁”“伤感”等多重含义。也有网友将“emo”解释为英文emotional（情感的，情绪激动的）的缩写。在悲伤的基调下，一切的情绪不稳定皆可称为“emo”，泛指情绪化或不开心等负面情绪。

2021-2022年，在新冠疫情的影响下，心理健康风险上升为全球十大风险之一。中国科学院心理研究所发布心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告（2021-2022）》（以下简称《蓝皮书》），该报告基于近20万人次的调查，通过综合分析呈现了当前我国多个群体的心理健康基本特征。青少年、老年人、中小学教师和心理咨询师群体的心理健康素养达标率分别为6.4%、7.6%、15.8%和50.7%；大学生抑郁平均分为6.02分，本科生轻度和重度抑郁风险占24.17%。青少年群体抑郁风险高于成年群体，大学生特别是本科生群体的抑郁风险突出。

大量研究表明，近年来，在世界范围内，儿童和青少年的心理压力急剧增长，儿童和青少年心理健康问题受到各国普遍关注和重视。其中的“双十四”现象应当引起我们的高度重视，即：大约一半的心理障碍首次发生在14岁以前，世界卫生组织的数据显示，全球范围内10-19岁的青少年中存在心理健康问题，且其中很多并未得到发现和治理。所以针对这些特点，加强学生心理健康教育及早发现、干预和治疗，十分有必要。据我院发展研究中心研究表明，今年9月，德国启动“心理健康教练”计划，打出“讲实话、做实事”的口号，将有关专家安排到初中及以上等级学校，将预防性服务引入学校，鼓励儿童和青少年在出现心理健康问题时寻求帮助以及告诉他们如何获得这种帮助。针对2022年度日本中小学生的自杀总数创下历史新高的严峻问题，日本将在全国的小学和初中推行基于一人一台终端设备的“心理健康观察”并为此新增6亿日元的财政预算。

应对心理健康问题的根本之策在于切实提升每一个学生的心理健康素养，通过心理健康素养的提高，帮助学生维护、促进、改善自身的心理状况，才能有效维护和促进身边人的心理健康。《蓝皮书》指出，心理健康素养是指人们综合运用心理健康知识、技能和态度，维护和促进心理健康的能力。主要包括心理健康知识、心理健康意识、心理健康信息获取、积极心态、心理疾病识别、专业求助态度和克服病耻感等方面。居民心理健康素养已成为我国实现“健康中国”目标的一项政策性指标，到2030年，居民心理健康素养水平应提升到30%。而根据《蓝皮书》的调查显示，2021-2022年度我国青少年心理健康素养总体上还处于较低的水平，总达标率为6.4%，其中，心理健康知识水平随着学段升高呈现显著提升的趋势，但积极心态随着学段升高却降低了，小学、初中、高中得分分别为：10.85±1.87、10.17±2.03、9.77±1.91，学业压力是重要影响因素。积极心态作为积极心理健康素养的主要成分，指面对困境时保持自尊自信、理性平和、积极向上的心态，与青少年的心理健康水平呈直接的正相关。

今天emo了，怎么办？多学学心理健康知识，放松心情，摆正心态，寻求帮助，emo就会像风一样消失，人生的每一分钟都是崭新的。《蓝皮书》表明，中小学教师总体抑郁风险低于普通人群，这与教师职前职后关于心理健康知识、信息素养等训练密切相关，具备了超出普通人群的心理素养，为我们教师面对繁重的职业压力提供了心理保护和心理支持。在全面提升学生心理健康素养的同时，学校、家庭和社会要加强协同创新，着力培养学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质，使每一个学生面对学习、人际、婚恋等各种困境或者危机时刻，能够自我疗愈、健康成长。

熊红

# 今天，你emo了吗

——学生心理健康亟待关注、提升

平应提升到30%。而根据《蓝皮书》的调查显示，2021-2022年度我国青少年心理健康素养总体上还处于较低的水平，总达标率为6.4%，其中，心理健康知识水平随着学段升高呈现显著提升的趋势，但积极心态随着学段升高却降低了，小学、初中、高中得分分别为：10.85±1.87、10.17±2.03、9.77±1.91，学业压力是重要影响因素。积极心态作为积极心理健康素养的主要成分，指面对困境时保持自尊自信、理性平和、积极向上的心态，与青少年的心理健康水平呈直接的正相关。

今天emo了，怎么办？多学学心理健康知识，放松心情，摆正心态，寻求帮助，emo就会像风一样消失，人生的每一分钟都是崭新的。《蓝皮书》表明，中小学教师总体抑郁风险低于普通人群，这与教师职前职后关于心理健康知识、信息素养等训练密切相关，具备了超出普通人群的心理素养，为我们教师面对繁重的职业压力提供了心理保护和心理支持。在全面提升学生心理健康素养的同时，学校、家庭和社会要加强协同创新，着力培养学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质，使每一个学生面对学习、人际、婚恋等各种困境或者危机时刻，能够自我疗愈、健康成长。

（作者系北京教育科学研究院副院长）

## ■图片·新闻



12月4日，在山东省枣庄市市中区文化路小学，法官给学生讲解宪法知识。当日是第十个国家宪法日，各地举办多种形式的活动弘扬宪法精神，提升公民法治素养。  
新华社发（孙中喆 摄）