



历劫而生,在逆境中安心定力

中青报 中青网记者 张曼玉

生机从不会靠等待而来,必然是在反思、思考、抉择、变革、行动、奋斗的过程中获得。著名主持人白岩松在近日主持第四届会稽山讲坛暨第十二届文化中国讲坛时历数了我国近现代史上的几次劫难。

1900年,八国联军入侵中国,使清朝的皇室不得不仓皇逃离北京,一路向西。那是120年前这个国度的一次大劫。在劫难中,很多人开始思考这个国度的未来。11年后,辛亥革命爆发。12年后,清帝退位。这是这个国度现代化进程中的第一次生机。

1960年,这个国度正经历着另一个劫——吃饭问题。连续3年的饥饿,让决策者和民众都不得不去思考如何填饱肚子。18年后,安徽凤阳小岗村实行“分田到户,自负盈亏”的家庭联产承包责任制,拉开了中国对内改革的大幕。而土地承包恰恰要解决的就是“民以食为天”的粮食问题。

一转眼又过去了60年,又一个庚子年,新冠肺炎疫情让人类面临极大的挑战,中国首当其冲。如何做好防控?如何提升公共卫生体系和重大传染病的预防能力?如何实现民众的心理康复?如何历劫而生,在危难中把握机会?

历劫而生正是第四届会稽山讲坛暨第十二届文化中国讲坛的主题。10月18日,文化中国讲坛在浙江省绍兴市会稽山大香林·兜率天景区举办。该讲坛由绍兴市人民政府、中国青年报社、中国教育电视台、绍兴市柯桥区人民政府、北京横山书院共同主办,绍兴市柯桥区旅发集团有限公司、稽山书院承办。文化大家、知名学者和



清华大学社会科学学院院长、清华大学心理学系主任彭凯平在演讲。

社会名流雅聚位于龙华寺内的稽山书院,共话疫情时期的人文与科学。

主办方希望专家学者的演讲为“历劫而生”这四个字赋予更丰厚的意蕴,也让现场观众对于从劫难中奋起有更充足的信心,更强烈的共识,同时把信心和共识推广散播出去,产生更大的正能量。

中共绍兴市委书记马卫光表示,本届

讲坛在全球疫情大流行的背景下,共同探讨人文与科学,具有重要的理论价值和现实意义,有利于进一步弘扬人文精神与科学精神,有利于更好地寻求人文与科学的融合之道。

天津市文联主席、南开大学南开讲席教授、北京横山书院院长陈洪是文化中国讲坛的发起人之一。他在现场分享说,60

年前的历史剧《胆剑篇》给自己留下了极为深刻的印象。《胆剑篇》取材于2400多年前越王勾践卧薪尝胆的历史故事,春秋时期的越国正是如今的绍兴一带。勾践的这种精神,以艺术化的文字表现出来,就是会稽山的精神,是浙江的精神,也是中华民族的

林毅夫解读 新发展格局

中青报 中青网见习记者 陈鼎

国家统计局10月19日发布的数据显示,前三季度我国经济增速由负转正。初步核算,前三季度国内生产总值722786亿元,按可比价格计算,同比增长0.7%。就在国家统计局发布数据的前一天,即10月18日,由绍兴市人民政府、中国青年报社、中国教育电视台、柯桥区人民政府、北京横山书院共同主办的第四届会稽山讲坛暨第十二届文化中国讲坛上,北京大学新结构经济学研究院院长林毅夫教授带来主题为《新冠肺炎疫情、新发展格局和中国未来的经济展望》的演讲,解读了中国新发展格局的内涵,对逐渐回温的中国经济的未来进行了展望。

林毅夫认为,以国内大循环为主体、国际国内双循环相互促进的新发展格局论断提出的短期原因是新冠肺炎疫情在全球大暴发,全球经济进入遭受了巨大的冲击。不少学者认为,这次冲击是自19世纪30年代大萧条以来规模最大的。在这个局面下,国际贸易会萎缩。世界贸易组织预测,今年的国际贸易可能收缩13%—32%。

目前,中国已成为世界第一大贸易国,也是出口大国,中国的出口产品减少,必然需要依靠国内市场消化更多的产品,也就是国内循环。此外,由于美国对中国高科技产业的不断打压,例如对华为实施断供,将会影响到相关企业的出口。



全国政协常委、北京大学新结构经济学研究院院长林毅夫发表主题为《新冠肺炎疫情、新发展格局和中国未来的经济展望》的演讲。

这些企业想要继续发展,它们所生产的产品也就要更多依靠国内市场来消化,在国内循环。

在林毅夫看来,以国内大循环为主体是经济发展基本规律的反映。出口占我国经济总量比重最高的年份是2006年,比值是35.4%,略高于1/3,但到2019年,出口占我国经济总量的比重只有17.4%,也就是减少了50%。2019年,我国经济总量的82.6%已

经是在国内消化、在国内循环的,这意味着我国的经济已经是以内循环为主。

中国的出口占经济总量的比重为何会从2006年的35.4%下降到2019年的17.4%呢?林毅夫表示,这主要反映了两个基本经济规律:第一,国家的经济体量越大,国内循环的比重就越高;第二,服务业中很大一部分是不可贸易的,随着服务业在整个经济中比重的提高,出口在经济总量

比重一定会降低。

林毅夫解释说,出口比重之所以与经济总量有很大关系,是因为现代制造业有很大的规模经济。经济总量小的国家发展现代制造业,由于其国内市场有限,国内可以消化的比重偏小,生产出来的绝大多数产品都需要出口。反之,经济总量大的国家发展现代制造业,由于国内市场大,国内消化能力较强,出口比重也较低。

新加坡2019年出口占GDP的比重是104.9%,我国的出口占经济总量比重最高的一次是2006年,占比35.4%。这是因为新加坡的体积小,出口总值比GDP大是因为出口产品的价值中包含了进口的中间产品的价值,而中国是个大经济体,中国的出口占经济总量的比重就一低。

其次,出口比重与服务业有关。林毅夫以美国为例进行说明。同样是经济体,美国在2019年的出口占它经济总量的比重只有7.6%,连10%都不到。因为美国服务业占它经济总量的比重达到80%,其中有很大一部分是不可贸易的。所以,一个国家服务业占经济总量的比重越高,它的出口比重一定越低。服务业的发展水平与一个国家的经济发展、收入水平有关。

林毅夫介绍说,2006年,我国的人均国内生产总值为2099美元,经济规模占全世界的比重为5.3%。同年,我国服务业占经济总量的41.8%。到2019年,我国的人均国内生产总值超过1万美元,达到10098美元,经济总量占全球的比重从2006年的5.3%上升至2019年的16.4%;同

时,服务业占经济总量的比重从41.8%上升到53.6%。往前展望,我国的经济还会继续发展,收入水平还会继续提高。随着收入水平的提高,经济总量占世界的比重,会从现在的16.4%增加到18%、20%,慢慢地向25%逼近。服务业占经济总量的比重会从现在的53.6%,逐渐向70%、80%逼近。我们的出口占经济总量的比重也会从现在的17.4%,逐渐降到12%、10%。也就是说,国内循环的比重会从现在的82.6%,逐渐向90%逼近,所以,现在已经是、将来则更会是以国内循环为主体。

林毅夫认为,中国经济要以国内大循环为主体,但国际循环也同样重要。他解释说,新结构经济学强调,发展经济要充分考虑各个国家、各个地区的比较优势。有比较优势的产业,想要较好发展,不仅要在国内市场流通,也应进入国际市场。中国按照购买力平价计算,是全世界第一大经济体,按市场汇率计算,是世界第二大经济体。按市场汇率计算,2019年,中国的经济总量仅占世界的16.4%。所以,中国有比较优势的产业,要充分利用国内市场、国内循环,但也要充分利用那83.6%的国际市场。

林毅夫进一步说明,在我国,很多产业没有比较优势。许多自然资源是短缺的;在一些资本、技术很密集的产业,与发达国家比,我国也还不具有比较优势;有些劳动密集型产品我们也逐渐失掉比较优势。对于没有比较优势的产业产品,

时,服务业占经济总量的比重从41.8%上升到53.6%。往前展望,我国的经济还会继续发展,收入水平还会继续提高。随着收入水平的提高,经济总量占世界的比重,会从现在的16.4%增加到18%、20%,慢慢地向25%逼近。服务业占经济总量的比重会从现在的53.6%,逐渐向70%、80%逼近。我们的出口占经济总量的比重也会从现在的17.4%,逐渐降到12%、10%。也就是说,国内循环的比重会从现在的82.6%,逐渐向90%逼近,所以,现在已经是、将来则更会是以国内循环为主体。

林毅夫认为,中国经济要以国内大循环为主体,但国际循环也同样重要。他解释说,新结构经济学强调,发展经济要充分考虑各个国家、各个地区的比较优势。有比较优势的产业,想要较好发展,不仅要在国内市场流通,也应进入国际市场。中国按照购买力平价计算,是全世界第一大经济体,按市场汇率计算,是世界第二大经济体。按市场汇率计算,2019年,中国的经济总量仅占世界的16.4%。所以,中国有比较优势的产业,要充分利用国内市场、国内循环,但也要充分利用那83.6%的国际市场。

林毅夫进一步说明,在我国,很多产业没有比较优势。许多自然资源是短缺的;在一些资本、技术很密集的产业,与发达国家比,我国也还不具有比较优势;有些劳动密集型产品我们也逐渐失掉比较优势。对于没有比较优势的产业产品,

林毅夫认为,从经济发展角度看,提升经济总量,需要不断实施技术创新、产业升级,而要挖掘中国经济的增长潜力,一要深化改革,二要扩大开放。林毅夫表示,中国改革是渐进、双轨的,各方面改革的速度不同。现在要素市场,还存在很多结构性的障碍;在金融市场方面,实体经济中有50%是民营的中小型、微型企业,还有农户,因此,改革要实现金融服务实体经济的功能,则需补上发展中小金融结构的课;在劳动力市场方面,要推动户籍制度改革,以利于人才流动,同时解决高房价问题;在土地市场,要解决农村集体土地入市的问题;在产权方面,要毫不动摇地巩固和发展国有经济,同时毫不动摇地鼓励、支持和引导民营企业的发展;在深化改革方面,深圳等经济特区应先行先试,效果好的改革应向全国推广。

林毅夫指出,在扩大开放方面,需要扩大开放以更充分地利用国际资源,一方面要降低关税;另一方面,对外资要实施负面清单,且清单范围应越来越小。在这方面,先要扩大自贸区的范围,在自贸区试点成功的政策要在全中国推行。这样可以充分利用外国资源,包括技术资源、金融资源。

彭凯平:用积极心理学实现心理康复和成长

中青报 中青网记者 夏瑾

疫情期间,清华大学心理学系成立了一个24小时的心理干预热线,招募了3000多名志愿者,接听了10500多通电话,劝止了138个想要自杀的人。清华大学心理学系系主任彭凯平教授介绍说,彭凯平认为,经过此次疫情,人们的心里都需要经历一个康复的过程,不仅新冠肺炎患者需要得到心理支持,患者家属也需要获得心理疏导。此外,很多长期隔离在家的群众也会产生某些程度的心理问题,因此在疫情时代,必须高度重视全社会的心理健康。动员各方力量,全面加强心理疏导工作。在10月18日由绍兴市人民政府、中国青年报社、中国教育电视台、柯桥区人民政府、北京横山书院共同主办的第四届会稽山讲坛暨第十二届文化中国讲坛上,彭凯平教授表示:疫情发生后人们心理的康复和成长需要依靠科学的技巧和方法,需要调动积极心理的力量。

积极心理是人类的进化优势

彭凯平说,人类在漫长的进化历史中,经历过无数次瘟疫、战争以及自然灾害。人类能够在天灾难后依然存活,并且活得越来越好,是因为人类在漫长的进化过程中,产生了一种自然的保护机制,叫做应激反应。彭凯平解释说,人类的脑垂体、肾上腺、

下丘脑形成了应激反应轴心,应激反应轴心在紧急情况下会释放压力激素,让人类感官更加敏锐,心血管循环加强,骨骼和肌肉更有力量,从而使人类作出重要选择:战斗,或者逃跑。在战斗或者逃跑之后,压力得到解除,人类就会感到放松。应激反应是人类重要的自然反应机制。

然而在40万年前,人类突然产生了语言,有了合作和交流,懂得了思考。彭凯平说,思考给人类带来了科学和文明,但是思考多了也会出问题,会导致错误的应激反应方式,包括过度思维,即对压力产生过度的思考和判断,包括极端化、灾难化,扭曲事实,阴谋论等。正如希腊哲学家爱比克泰德所说,真正困扰我们的并非发生在我们身上的事情,而是我们对这些事情的看法。错误的应激反应还包括无所事事,不劳动;各种成瘾行为;压抑各种情绪;对他人或者自我的伤害等。

那么,在灾难或疫情发生后,人们应该如何去应对呢?彭凯平指出,长期以来,心理学都在试图引导人们调节、控制、管理自己的心态,但这其实是错误的方向。彭凯平告诉大家,哈佛大学著名心理学教授丹尼尔·魏格纳做了一个实验,要求参与者尝试不要想象一只白色的熊,结果人们的思维出现强烈反弹,脑海中都浮现出一只白熊的形象。魏格纳通过“白熊效应”证明,用逃避、压抑的方式去控制疼痛、创伤和困扰都会导致这些症状以

更负面的方式回归。消除负面症状,只能通过积极的心理去替代、转移和升华负面的消极体验,这就是积极心理学。

为什么积极心理能够产生这么大的作用?美国著名心理学家弗里德里克森教授在2004年提出积极情绪的拓展与构建理论,解释了幸福能力的个体差异和生活价值。她指出,积极情绪是可以帮助提升我们的生活质量和幸福指数的重要能力,是一种宝贵的再生资源。积极情绪包括自豪、平静、感恩、满足、兴趣、愉悦、希望、好奇与爱。

彭凯平教授解释说,人们在不开心的时候会手足乏力,步履沉重,连路都走不了;而在开心的时候,会感到充满生机勃勃的力量,会愿意去建立社会关系。大量研究发现,生病的、失败的人总是怀念过去,而健康的、成功的人更喜欢谈论和计划未来。研究还发现,人们在积极的时候,自我认同感会提升,会更愿意去设计和追求人生目标,从而智力资源也得到提升,解决问题、思考问题、创造问题的能力也得到加强。相反,人在消极的时候,思维会变得狭窄,也会变得愚蠢。

彭凯平教授说,积极心理学的理论基础是达尔文的进化论,达尔文在进化论中指出,人类的心理是漫长的进化历史选择的结果,自然选择和性选择是产生这些心理机制的主要进化过程。选择出来的心理机制的意义是要有利于人类的生存和繁衍。人类的进化选择使人类有积极的天性,让人类有了同理心、自控力、道德感、理智,

喜欢学习、热爱创造,善于想象,愿意计划未来,也让人类有了爱心,有了责任感,懂得沟通和合作,有审美和形象思维的能力。

彭凯平介绍,人类有一条最古老的神经通道,叫做迷走神经。迷走神经支配呼吸、消化两个系统的绝大部分器官以及心脏的感觉、运动以及腺体的分泌。而积极心理学的新研究发现,迷走神经与亲社会行为有关,与道德有关,与幸福的积极体验有关。

彭凯平举例说,当人们看见崇高美好的事物时,就会感受到一种积极的力量,这是因为迷走神经张开的关系。哲学家康德曾经说,有两种东西我对它们的思考越是深沉和持久,它们在我心灵中唤起的惊奇和敬畏就会日新月异,不断增长。这是我头上的星空和心中的道德。康德没有解释为什么仰望星空和思想道德能够产生共同的反应,但这其实就是迷走神经张开的结果。当我们仰望星空的时候,我们情不自禁地张开了迷走神经,于是自然而然唤醒了进化选择出来的人类的积极的天性。

知行合一,创造快乐心情

那么人类应该如何把积极心理的概念变成具体的行动方法,在新冠肺炎疫情的心理援助过程中,如何运用积极心理学来产生积极的心态呢?彭凯平提出了“五施”,即言施、眼施、颜施、身施和心施。

言施,是要向人展示出有感染力的笑

脸。笑是人的天性,也是人类的第一语言。言施就是要把人笑的天性呈现出来。要学会在生活中发现事物与众不同的意义,要学会关心。任何事情如果都是用肉眼去看,而不用心去看,是看不见的。彭凯平教授说,

身施,就是要行动。彭凯平教授说,可以通过抚摸身体、深呼吸、闻香、专注、喊吼、写作、倾诉等行动控制负面情绪。运动、旅游、游戏、照顾自己的身体、触摸、闻香、饮酒、听音乐、唱歌、禅思、行善等行为都可以让人产生积极情绪。彭凯平教授强调,养成运动的习惯非常重要,每天运动15—30分钟,大脑分泌出多巴胺、催产素、内啡肽、血清素都让我们觉得心情振奋。

彭凯平教授特别提到,人类有一种利他的本能。正如梁漱溟在《人心与人生》所言,自己越是在给别人有所牺牲的时候,心里特别觉得痛快、酣畅、开展。反过来,自己力气不为人家用,似乎应该舒服,其实并不如此,反是心里感觉特别紧缩、困苦。所以为社会牺牲,是合乎人类生命的自然要求,这个地方可以让我们生活更有力!

第三是言施,就是要积极沟通,要学会积极地倾听,积极地表达,具有同理心,不要用批评、鄙视、辩护、冷战的方式处理问题。表达感恩也非常重要,佛罗里达大学的心理学教授发现,会感恩的人普遍更加健康和幸福,寿命也比不会感恩的人平均长12年。

第四是眼施,就是要有慧眼禅心,会用

与健康研究院院长徐建国从事疾病防控工作多年。在白岩松主持的稽山释疫环节,徐建国说:新冠肺炎疫情告诉我们,在大灾难来临的时候,我们更要讲国家的利益、群体的利益,认真执行基本的防控政策。国家采取了有力的措施,人民群众非常愿意配合,才会在疫情防控上取得这么好的成绩。

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林今年前后3次赴武汉,指导当地开展疫情后的心理疏导工作,几乎跑遍了武汉的医院。如今,他的团队还在武汉,帮助解决患者遗留的心理问题。陆林呼吁大家多关爱新冠肺炎康复患者、患者家属,同时也照顾好自己心理健康,平稳心态,适量运动,平衡饮食,健康生活。

中国科学院院士、北京清华长庚医院院长董家鸿说:健康中国战略的提出,改变了传统医疗卫生的理念,使得医疗卫生的中心从治病转变为以健康为中心,那么就要求医疗机构构建一个涵盖预防、治疗、康复、慢病管理、临终关怀这样一个全链条、全方位的健康医疗服务体系,在整个健康医疗服务中要高度重视预防。通过科学的方法以及全民健康教育等疾病预防措施的实施来减少疾病发生率,提高人民的健康水平。

清华大学生命科学学院院长、清华大学心理学系主任彭凯平认为,面对疫情,必须高度重视全社会的心理健康,动员各方力量,全面加强心理疏导工作。依靠科学的技巧和方法,调动积极心理的力量。他建议把积极心理的概念变成具体的行动方法,比如向人展示出有感染力的笑脸;通过照顾自己的身体、运动、深呼吸等行动,产生积极情绪;积极沟通、倾听,具有同理心;有慧眼禅心,用心欣赏、发现身边美好的事物等。

灵秀山水与厚重人文辉映,人文与科学在交流碰撞中迸发着思想的火花。北京大学南亚学系教授湛如代表主办方致闭幕辞,他希望,大家拥有一颗平常心、慈悲心,回报社会的心。通过参加此次活动,大家能增加一些面对生活、面对当下、迎接美好未来的启发。

能进口当然要多进口。要利用好国际资源,这包括自然资源、技术资源和劳动力资源。所以,在当前,经济要发展好,确实要以国内大循环为主体,但还是要国内国际双循环相互促进。

那么如何才能真正实现以国内大循环为主体呢?林毅夫认为,最重要的是,必须让国民的收入水平不断提高,中国的经济总量不断变大,进而经济总量在世界的占比以及服务业占经济总量的比重也会随之增加,出口比重下降,国内循环的比重越来越高。

林毅夫认为,从经济发展角度看,提升经济总量,需要不断实施技术创新、产业升级,而要挖掘中国经济的增长潜力,一要深化改革,二要扩大开放。

林毅夫表示,中国改革是渐进、双轨的,各方面改革的速度不同。现在要素市场,还存在很多结构性的障碍;在金融市场方面,实体经济中有50%是民营的中小型、微型企业,还有农户,因此,改革要实现金融服务实体经济的功能,则需补上发展中小金融结构的课;在劳动力市场方面,要推动户籍制度改革,以利于人才流动,同时解决高房价问题;在土地市场,要解决农村集体土地入市的问题;在产权方面,要毫不动摇地巩固和发展国有经济,同时毫不动摇地鼓励、支持和引导民营企业的发展;在深化改革方面,深圳等经济特区应先行先试,效果好的改革应向全国推广。

林毅夫指出,在扩大开放方面,需要扩大开放以更充分地利用国际资源,一方面要降低关税;另一方面,对外资要实施负面清单,且清单范围应越来越小。在这方面,先要扩大自贸区的范围,在自贸区试点成功的政策要在全中国推行。这样可以充分利用外国资源,包括技术资源、金融资源。

心去欣赏和发现身边美好的事物,发现微言大义,发现生命的意义。所有的生命都必然死亡,但只有人类才知道自己会死亡。正是因为人类有挥之不去的死亡威胁,所以才有求生的欲望。发现生命的意义,是人类管理对死亡恐惧的有效手段。

最后是心施,是要学会体验自己澎湃的福流(亦称心流)。福流是美国心理学家齐克森·米哈里教授发现的。米哈里于上世纪60年代对艺术家、国际象棋高手、攀岩者、作曲家、运动员进行了观察,发现他们全神贯注地工作时,经常忘记了时间的运转,对周遭环境也浑然不觉。他们所从事的活动完全出于乐趣,这些乐趣来自于活动的过程,而不是外在的报酬。这种经由全神贯注所产生的心理体验,被齐克森·米哈里称为FLOW,一种最佳的心理体验。彭凯平把这体验翻译为“福流”。

那么,做什么事情能产生澎湃的福流呢?彭凯平2014年在新浪微博的帮助下,对中国2亿多网民所经历过的极度巅峰的幸福状态进行调查后发现,其实中国人的幸福体验比想象的多得多。我们在做任何爱做的事情时都能够进入到福流的状态。彭凯平说,喜欢摄影的人会为了一张好照片而愿意跋山涉水、餐风饮露;看一部好电影时会感觉时间瞬间而过;运动、饮食、学习、工作等活动都可以产生福流。但是在做家务、看电视、闲逛和无聊时,福流就很难产生。一心多用、同时做很多事情的时候也很难产生福流。

人类所有的活动,其实都受心理的影响,心理的影响会改变我们对世界的认识。彭凯平教授说。

本版照片均由中青报 中青网记者李