



专访中国积极心理学发起人、清华大学社会科学学院院长彭凯平：

在成长的不确定性中发现生命的意义



者专访时说,消极的心态能让我们活下来,但积极的心态才会让我们活得更好。

年轻人走进职场就需要承认社会契约的合理性

中青报 中青网 第一批受疫情影响的大学生进入职场,他们和之前相比有什么特点?

彭凯平 这一代年轻人是矛盾、冲突、挣扎的一代,同时又是不断尝试、特别成熟的一代,他们体现出的两重特性非常明显。我曾针对00后的心理特征做过一项调查发现,国家经济发展让这一代年轻人充满希望、朝气蓬勃,但疫情带来的冲击,让他们产生了一些焦虑紧张的情绪,这种矛盾的心理特征非常明显,也称作双相情绪波动。这一代年轻人所掌握的信息量和人生智慧之间的冲突也比较明显。随着互联网的发展,年轻人接触的信息越来越多,但却缺乏现实生活中的社会经验和社交体验,甚至没有与人发生过争执。

还有,年轻人的选择自由与限制之间的冲突明显。社会经济给年轻人带来了更多的可能性,但生活就业压力又给他们带来了诸多限制。

未来才能告诉这一代年轻人到底是什么模样,但属于这个时代的特殊记忆,会对他们的成长产生特别的意义。

中青报 中青网 年轻人需要怎样调整心态才能更好地实现从学校到社会的转变,更好地适应职场?

彭凯平 这一代年轻人正好成长在社交媒体大发展的时代,从相对简单的学校环境到比较复杂的社会环境,我认为以下方面的转变比较重要。

第一,人际关系的预期要发生改变。校园的人际关系比较简单,没有太多的利益冲突,但进入社会之后与人产生的多是契约关系,所有的契约都带有功利目的。很多年轻人不适应社会,往往是因为他们不能承认这种关系的合理性。他们在家庭里是爱的关系,在学校里是师生间支持欣赏的关系,因此在面对社会契约关系时,就需要重新认识人际关系的意义。

第二,角色定位要进行调整,一定要明白自己的社会角色就是完成本职工作,做对公司、同事都有意义的事情。

第三,技能要求也要发生改变,在大学不会做事情非常正常,但如果公司不具

备该有的技能,就会被淘汰。年轻人可以说我可以学习,但不能说,我什么都做不了,这就违背了社会和职场对你自身角色的定义。

第四,学校需要智商,职场需要情商。职场是一个大社会,这里需要互相合作,互相欣赏,因此会说话、会做人更加重要。

中青报 中青网 00后进入职场,会遇到70后、80后,您觉得生活在不同代际的人该如何更好地合作?如何最大限度地减弱他们之间的代际差?

彭凯平 代际差并不完全由自然年代来决定,而是根据人成长的历史环境来确定,每一个年代之间肯定会有一些差别。一项心理学研究发现,差异越大产生的创新越多,差异越小产生的同质性思维越明显。

我认为可以用以下方式调节代际差:一是沟通,代际间的沟通能够帮助大家了解不同的人生阅历,培养不同角度的分析方法,跨年龄交友就是特别好的人生策略;二是合作,尽量尝试与不同年龄、背景、经验的人开展合作,可创造出意想不到的结果;三是创造,不同年龄的人在一起工作,不要将其当作是完成任务,而是抱着在做一件极具创造性事情的心态。

面对成长的不确定性,年轻人需要发掘心灵的力量

中青报 中青网 越来越多的学生选择考公、考研、读博,有人说年轻人更愿意选择一份稳定的工作去对冲不确定性,您如何看待这种说法?年轻人如何在不确定性中寻找生命的意义?

彭凯平 我觉得这本身是一种积极的现象,人总得去尝试、去奋斗,考上年轻人解决了问题,考上上还可以再试别的事情。反而,国家和社会需要考虑,能不能为年轻人提供更多的就业机会,尤其是在人工智能的时代,未来可能会面临工作机会越来越少的情况,能不能给他们提供更多的机会,这就需要大家一起创造。

中青报 中青网 面对成长的不确定性,有些年轻人产生了升学、就业焦虑,他们该如何排解负面情绪?年轻人该如何更好地调整自己,实现人生目标?

彭凯平 正是因为矛盾的时代特性,让很多年轻人产生了不确定性。当人面对

不确定时,就会产生一种心理的起伏波动,此时发掘心灵的力量就非常重要。

面对不确定性,年轻人的情绪调节可以从3个方面来进行。一是发掘爱的力量,这是帮助抵御各种焦虑最好的办法。研究发现,建立亲情、友情和爱情,学会爱自己身边的人往往能够带来稳定性、确定性和安全性。二是情绪调节的力量,调整到积极心态很重要。当我们面对迷茫时,一定要想办法让自己开心、主动、积极。三是行动的力量。焦虑只有通过行动才能解决,躺在床上、躲在家里胡思乱想,没有任何意义,只有走出家门,走向生活,结交朋友才是应对空虚失落最有效的方法。

中青报 中青网 您提到要发掘爱的力量,当下年轻人的婚恋话题也逐渐成为焦点,不仅有越来越多的年轻人接受相亲,甚至开始讲究门当户对。您如何看待这种现象,背后反映出年轻人哪些心理特征?

彭凯平 培养年轻人对未来的积极认识,让他们充满信心,婚姻是特别重要的载体。婚姻从来都不只是两性之间的问题,还可以反映出社会文化和精神状态。目前来看,年轻人的婚姻焦虑其实还是一种对未来的焦虑。

婚姻的本质是爱情,有爱情应该就可以结婚。心理学研究发现,相似性是婚姻长久稳定的基础,比如,兴趣相同、学识相同、智慧相同,甚至幽默感相同,都可以让婚姻特别幸福。人只有在发自内心地开心时,关系才会更加长久稳定。但现实中的婚姻却包含着住房、生育、养老等方面的问题,年轻人找不到解决这些问题的方法就会产生婚姻焦虑。

如何解决物质基础带来的伤害?我认为还是需要改变社会文化,让年轻人重新认识到婚姻的本质是爱和责任,不是占有和索取,进而培养他们对婚姻的积极认识。同时,国家和社会也应该为年轻人提供更多的机会,制定更多的保障措施。

培养坚韧之心,是年轻人最好的人生祝福

中青报 中青网 有些年轻人嘴上说着躺平,佛系,实则在内卷中挣扎起来,这些词汇往往会在同一个人身上,您如何看待这种现象,背后体现了年轻人什么样的心理状态?

彭凯平 现在所谓的躺平和内卷之间的较量,是社会矛盾特性的体现,很多躺平的人其实并不是真正的躺平。

有人说躺平只是不屑于参与内卷,不屑于和别人进行比较。我认为这并不是躺平,反而是一种超越和升华。比较往往是很多人活得不开心的原因,内卷和竞争其实就是比较的一种体现,所以说我们是因为有越来越多的竞争,才产生了种种压力、挫折、打击。这类追求躺平的年轻人反而会追求内心的安宁,寻找更广阔的发展道路。

一般来说,那些能够有强大自我认可的人,会更积极、更快乐,这也是我为什么回国提倡积极心理学的原因。我想让大家意识到,善良是一种竞争力,长期主义是一种生存的智慧和策略,自主的、内在的动机才是支撑我们长期发展的力量。面对躺平和内卷,最好的方法就是像我们的日常生活一样,行动的时候就去做事,休息的时候就休息,这种交替式的兴奋方式是年轻人应该具备的生活技能。

中青报 中青网 在清华大学社科学院2022届毕业生典礼上,您发表了主题为《人生的长跑需要坚韧的心力》的讲话,特别提到了坚韧。您觉得这种品质对年轻人意味着什么?20后如何成长为拥有坚韧品质的人?

彭凯平 坚韧其实是一个特别积极的心理品质。宾夕法尼亚大学心理学家安吉拉·达克沃斯发现,落后群体的孩子能够脱颖而出往往是依靠坚韧这种品质,他们能够拥有生生不息的奋斗精神。这对青年成长很有启发意义。

首先,坚韧对每个人的成长特别重要。人生是一场马拉松,这场马拉松一定是那些有坚强耐力的人才能跑得最远、跑得最好,而不是那些起跑很快却半途夭折的人。其次,坚韧对心理健康也特别重要。

我们在生活中难免会遇到焦虑、恐惧、愤怒、烦恼等情绪,要想不被负面情绪拖累击倒,就需要坚韧。再次,坚韧是维持一段良好的社会关系的重要保障。人与人之间的关系不会总是幸福、快乐、和谐,难免会有摩擦和争吵,面对这些情况能够忍得住、受得了、扛得住,也需要坚韧。因此,在社会成长过程中培养自己的坚韧之心,这就是我给毕业生最好的人生祝福。

农机匠心园里的匠心说

中青报 中青网记者 王海涵 王磊 通讯员 陈鑫诚

看到焕然一新的校园,有惊喜有遗憾,惊喜的是学校越来越美了,遗憾的是留在这么美的校园的时间越来越短了,很快就要毕业离校了。日前,在安徽农业大学(以下简称安农大)工学院召开的寒假见闻座谈会上,青年师生谈及返校后感受到的新变化。

与此同时,一座新地标——占地2300平方米的匠心园的出现,几乎吸引了学院所有学生的目光。这是学院为学生精心准备的开学礼物。一看那园里各式各样的农机,就知道来到了我们工学院,很是自豪!有学生这样说道。

乡村振兴的推进,离不开高水平农机人才的培养。长期以来,工学院致力于培养懂农业、爱农业的复合型、创新型新工科人才。去年,园区建造伊始,工学院贯彻学校工作要求,思考打造彰显工学特色的环境育人园区,探索如何将思政教育和园区定位最大限度融合。经过实地勘察和课程设计,匠心园的四大定位应运而生:匠心守护的农情园、匠情传承的校友园、匠艺历练的实训园、匠心育人的筑梦园。

今年,带有全院师生巧思的匠心说活动浮出水面。工学院党委书记任琪说,匠心说并不是一两次单纯的宣讲,而是在每节日常课程和每次课外实践活动中,穿插讲述学校农机的故事、国家农业政策、校友励志奋斗经历等,为学生带来生动可感、润物细无声的思政教育。

2月22日,工学院开学第一课上,任琪来到园内,结合强农工匠、爱校3个关键词,叮嘱同学们立足方寸之地,守牢三农初心,画好人生大圆。

同一时间,工学院农业机械系开学第一课专业实践课也选择在匠心园内讲授。系主任伍德林站在见证安农大下迁办学发展历程的两台拖拉机(东方红75和江淮50)旁,讲述着它们所承载的历史与现在。他寄语同学:不仅要多读有字之书,更要多读无字之书、心灵之书,牢固树立胸怀祖国、服务人民的爱国精神和时刻彰显深思笃行、踔厉奋发的青春本色。

学工的讲究直接、直线、直角,整个园区设计用得最多的就是直线、直角、圆形,强调有规有矩,是规矩纪律意识的最好代言。此外,书区、休憩区的规划设计体现以师生为中心;红玉石象征着事业红红火火,学院师生关系和谐融洽;广玉兰代表生生不息,蓬勃向上的热情。今年,在开学第一周学院组织的游园会上,匠心园设计师、土木水利系主任杨智良向现场学生介绍设计理念,同时开展测量活动、园区规划设计和质量控制,让同学们带着专业知识的深度参与学院发展。

匠心园里有劳动教育区域,有农情区域,也有绿植养护区域。2月24日开始,学院开展爱国卫生运动。刚开始,匠心园北区杂草丛生,咱们工学土木专业学生美化、净化、亮化、绿化校园,这也是处处育人、事事育人的现实需求。工学院青年辅导员方芳感慨。

虽然正值开学,但是工学院工匠创班(学院双创型人才培养的重要工作品牌)的学员们早已忙开了,学员们正在农机系教师的带领下开展绿化修剪,农机装备研发助力专项活动,为学校环境建设研制安农牌绿化修剪机。

我们专门研发的人工智能修剪机目前1.0版已经制作完成,经过完善,预计4月底前正式投入使用。这种接地气的创新实践很受大家喜欢。3月9日,工匠创班导师、农机系青年教师王伟副教授带着学生筹备今年的互联网+和挑战杯竞赛项目,通过在园内实操,实地告诉学生学农机未来可期。

匠心园正是学院匠心筑梦、三育人格局的真实写照,园区的景观设计充分发挥环境育人功能。在园区内开展劳动教育,可以融入《大国三农》《汽车拆装实训》等课程思政元素,教育引导守心、守匠、守艺、守情。任琪说。

中青报 中青网记者 许子威

制图:冯群

快递员如何成为社区基层治理的一把钥匙

中青报 中青网见习记者 王雪儿 贾骥业 裴思童

闲儿,进屋唠会儿。刘闯经常被片区内的商户拉到屋里谈天说地,家长里短,什么都聊。

他是顺丰速运北京陶然北岸经营分部的一名快递员,在陶然亭片区工作了4年,和这片儿的居民都熟了,他们家里的人我基本都认识。

陶然亭街道地处北京市二环内,这里楼、院、平房混合,新老居民混杂。平房区冬天要防火,夏天要防汛,楼房社区邻里都比较陌生,需要进一步构建社区归属感。街道党群工作部负责人张辰说,街道把目光投向了每天走街串巷的快递员。他们平常工作在社区里,更了解社区居民的实际诉求。

快递员成了陶然亭街道开展社区基层治理的一把钥匙。

国家邮政局数据显示,2023年2月以来,全国日均快递业务量超3.3亿件。成千上万像刘闯一样的快递员走街串巷,活跃在与居民、商户接触的第一线,熟悉所在区域的民情地况。

基层政府组织将快递员整合入基层治理社会体系,遍布城市的快递员依托基层党组织体系聚合起来,逐渐基层治理的移动探头。

是流动网格员,更是基层工作者的延伸

2022年疫情期间,陶然亭街道的快递小哥参与社区出入口值守、核酸筛查现场秩序维护等。疫情严重时,街道里有很多区域被封控,外面的人进不去,但物资又必须送到,快递小哥便承担起运送物资的任务。张辰说。

疫情已经过去,但快递员参与社区基层治理的热情没有减少。协助街道开展垃圾分类宣传、看望孤寡老人、帮行动不便的老人买物资,只要有时间,快递员便会出现在街道的各个角落。据介绍,陶然亭街道形成了以微信群为基础的社区联动治理机制。送快递的时候,如发现安全隐患或不文明行为等,快递员会拍照发到社区治理联动微信群中,街道负责人收到消息后会及时处理,基层治理的效率大大提高。

和陶然亭街道一样,建外街道的快递员也成了社区的流动管理员。在建外,快递员们被叫作小巷管家,平时他们走街串巷,辖区内哪块破损了,力所能及之内,就会帮忙修复。对于一些无法修复的,他们就

化身我们的千里眼,第一时间将信息传达给他们。建外街道党群工作部科室科长张瞳介绍。

据了解,建外街道辖区内快递员、外卖送餐员等新就业群体超过1000人。新就业人群需要感受到自己的社会价值感、认同感和归属感,参与基层治理为他们提供了一个服务人民群众的渠道。张瞳告诉记者,大部分快递员收入过高,但社会地位不高,长期被忽视,他们需要得到社会尊重。

在街道管理者眼中,快递员是移动探头,是流动网格员,更是基层工作者的延伸。他们是社区基层治理中非常重要的力量。张辰说。

为引导快递员等新就业群体积极融入社区建设,回龙观街道创立了一个以党建引领的自我管理、自我治理参与平台——路客联盟。截至目前,路客联盟已联合498名成员,包括快递员、外卖员、网约车司机等新就业群体,他们共同为回龙观街道的建设工作贡献力量。

在回龙观,小到随手帮住户扔垃圾、帮孤寡老人采买物资,大到社区思想宣传、疫情期间辅助社区正常运转,快递员深入社区基层治理的一线,成为维系社区维稳发展的重要一环,也从社会治理的旁观者真正变成了主人翁。

北京的开学季,建外街道的快递员齐刷刷地出现在义务岗亭中,张瞳为此又感动又欣慰。

他们参与基层治理,我们也为他们服务

他们参与基层治理,我们也为他们服务。张辰对记者说,为了调动快递小哥参与基层治理的积极性,街道在服务快递员上也下了很大功夫。

陶然亭街道今年发布了一项暖心行动,服务对象就是上述新就业群体。据张辰介绍,此次暖心行动开设了蜂巢学社,街道邀请各领域讲师给大家讲授专业技能知识,包括安全防护、健康培训等。

为更好地服务新就业人群,回龙观街道设立路客家园、路客学院两大平台,聚焦快递员在日常工作中所面临的切实困难,为快递员做好保障及支持工作。我们的社区是真正能帮我们解决问题的,基本上3天之内都可以搞定,这个确实是很难得的。京东快递昌平分区经理、回龙观路客联盟党支部书记刘久说。

各社区经常组织各类暖心服务活动,春节期间,回龙观街道对于无法离京返乡的人员,在小年夜时邀请快递员和社区书

记、居民们一起包饺子、吃饺子。针对快递员在工作期间的就餐问题,社区与周围52家商户合作,为路客联盟的成员提供优惠折扣。在未来,回龙观街道还希望能够为新就业群体提供更为廉价的宿舍,解决部分快递员的住宿问题。

建外街道处于北京的中央商务区,这里的快递员总是穿梭于林立的高楼大厦中。快递员日常工作忙碌,张瞳和同事们不愿给他们增添过多的工作负担;他们在楼宇内设置了骑士驿站,快递员可以在里面休息、充电,也有沙发可以短暂休憩。2022年年末,疫情感染高峰期,街道的工作人员在驿站内放置紧急药品,以备不时之需。只有我们先服务到这些新就业群体,才能让他们产生与我们情感的链接。

在张瞳看来,快递员服务辖区都是真心换真心的结果。我们作为新就业群体,本身与街道的沟通就非常少。自从从座谈会之后,党支部成立了,我们与街道之间的交流变得越来越频繁。顺丰速运陶然亭分部经理李洋对记者说,现在逢年过节,只要有活动,街道都会联系党支部的快递小哥参加。

不怀功利性,做实事

目前快递员参与基层社会治理尚有发展空间。快递员日常工作量较大,休息时间较

短,很难有充足的时间参与社区活动。作为参与社区活动的一线快递员,刘闯认为,为新就业群体参与社会治理的时间需要协调,在不影响快递员正常工作休息的情况下,组织相关活动。去年国庆节,回龙观街道对辖区内快递小哥的作息情况进行了普查,最大程度合理协调快递员做社区工作的时间。

快递员等新就业群体的流动性较高,行业新老交替快,缺乏深度的专业职业技能,往往挣了钱就走。张瞳觉得流动的行业属性影响着街道将快递小哥纳入基层治理的长期规划。目前建外街道通过党支部结对流动群体,真正让其与城市与社区产生情感链接。回龙观街道则为辖内的新就业群体设立台账,实现季度动态更新,及时了解辖区内的动向。

资金也是一个难点。回龙观街道市民活动中心副主任刘清介绍,目前社区内部针对新就业群体开展的活动主要靠社区内的自有资金支持,或者并入其他的党群活动中申请拨款支持。缺乏针对新就业群体的专项拨款,这也为社区发展新就业群体工作带来了困难。

但各个街道都依然对2023年的基层治理工作充满期待。

今年,我们希望能将路客联盟打造成一个成体系的,品牌,将自身的工作经验推广出去,为更多社区做好新就业群体参与社区基层治理工作提供可借鉴的思路。



图片新闻

3月18日,汉服爱好者在陶然亭古城内徜徉。

当日,为期三天的2023年中华服饰展演暨陶然亭汉服文化节在陶然亭古城举行,全国各地传统服饰爱好者齐聚陶然亭古城,穿汉服、游古城,以服会友。

本次活动以袍行陶然,汉服中天为主题,以汉服服饰展演、武备展演、汉服集体婚礼、汉服相亲大会、非遗展示等几十项活动,让本地市民、游客和汉服爱好者在陶然亭古城沉浸式体验中华优秀传统文化的无限魅力。新华社记者 江宏景/摄



扫一扫 看视频