

【内部文件，严禁传播】



课程报告

课程主题：如何培养孩子的积极心理品质

授课专家：彭凯平

授课时间：2023年10月10日



目 录

CONTENTS

平台介绍	/ 02
专家介绍	/ 04
现场直击	/ 05
课程金句	/ 07
课程大纲	/ 08
思维导图	/ 10
精品讲稿	/ 11



版权声明

课程报告属明德云内部学习文件
仅供VIP客户学习，请勿外传
内容仅代表专家观点
不代表明德云学堂立场



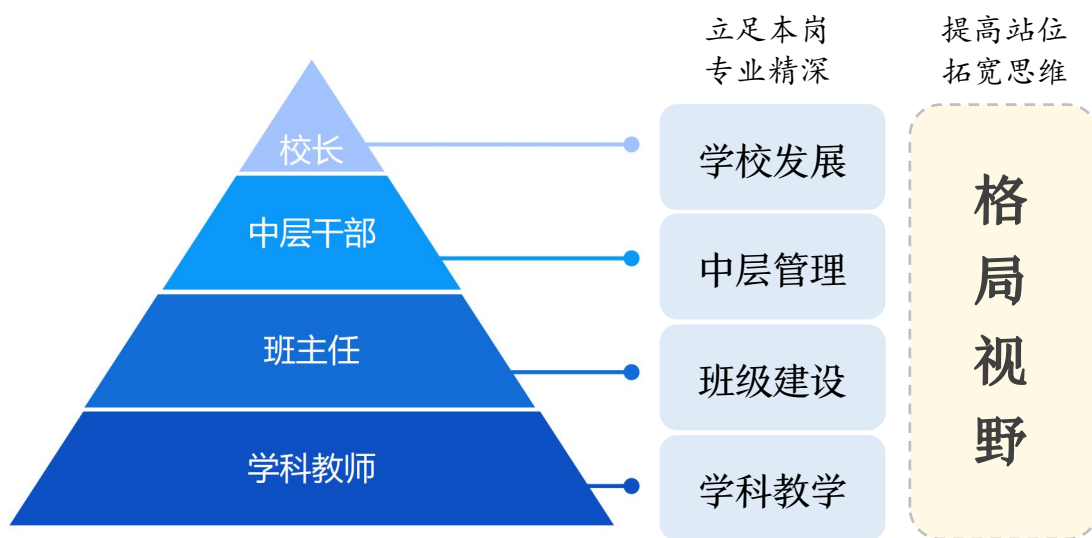
平台介绍

明德云学堂 教师专业成长智库

明德云以科技赋能教育，是教育数字化内容和平台提供商。

明德云学堂是明德云旗下专注教师专业发展的在线教育智库，聚焦前沿教育理念，秉承“助力教育数字化转型”的品牌使命，通过系统的培训体系、高端的培训内容、精细的培训服务与在线学习平台有机结合，推出“个性选课，集中学习；线上内容，线下服务”的特色师训学堂，以面向未来的培训理念和方式，致力于打造优质前沿的线上教师培训平台与教师终身学习平台。

课程架构



双线发展：“专业精深”与“格局视野”双线学习路径，培养复合型教师人才

分层分类：构建分层分类系统化培养体系，加强专业纵深，助力全员持续成长

· 课程内容

明德云学堂抛弃浮躁的碎片式培训和短期式培训，坚持系统性、持续性的课程编排，以“线上直播，名家引领，分层学习，集中研讨”的教学模式，面向各会员校校长、管理干部、班主任及科任教师开设精品课程。

明德云学堂 2023-2024 年度直播课分为名家引领、名师示范和名校云访三大模块。其中，“名家引领”通识类课程共 88 节（包含明德云学堂 2022-2023 年度课程 50 节、明德云学堂 2023-2024 年度直播课 38 节）；“名师示范”即专业类课程，共 37 节（包含小学示范课 15 节、初中 13 节、高中 9 节）。

名家引领	提升格局开阔视野	小学 9 科	最新示范课
	管理干部能力提升		评课解读
	班主任队伍建设		专题讲座
	教学教研能力提升	初中 13 科	学科教学实践
	青年教师培训		单元教学
	心理教育专题		作业设计
	教师职称评定	高中 9 科	复习策略
	家长教育		科学备考
	学生教育		高考志愿填报

名校云访	校园文化线上参观	明德云将分别选择一所小学、中学及大学开展名校云访，带领学员在线深入全国知名学校参访学习，汲取名校经验、借鉴名校模式、形成名校视野。
	中小学办学特色	
	中小学线上听课、教研	
	大学专业介绍及学习生活	

专家介绍

彭凯平

- ◇ 著名心理学家；
- ◇ 清华大学社会科学学院院长；
- ◇ 清华大学学术委员会委员；
- ◇ 国际积极心理联合会（IPPA）及国际积极教育联盟（IPEN）中国理事；
- ◇ 中国国际积极心理学大会执行主席。



明德云

如何培养孩子的积极心理品质

彭凯平

著名心理学家，清华大学社会科学学院院长，清华大学学术委员会委员，国际积极心理联合会（IPPA）以及国际积极教育联盟（IPEN）中国理事，中国国际积极心理学大会执行主席。

会员年度课程
Annual Membership Course

现场直击





课程金句



课程大纲

一、什么是积极的心理品质？

（一）什么是美好的生活？

1. 有大爱
2. 有快乐
3. 有贡献
4. 有意义

（二）当前社会的心理问题

1. 后疫情时代的心理挑战
2. 全球 Z-世代面临的心理问题
3. 白熊效应

（三）心理韧性：三层境界

1. 复原力
2. 抗逆力
3. 创伤后成长

（四）面向未来的心理品质

1. 人工智能时代人的竞争优势
2. 四种积极的心理品质
3. 积极教育 ACE 理论

二、如何塑造积极的心理品质？

（一）产生积极心理的三个生理基础

1. 不能有长期的消极情绪活动
2. 要有快乐的神经递质
3. 要有积极的意义感

（二）学会情绪调节的技巧

1. 平稳呼吸
2. 闻香
3. 抚摸身体
4. 抬头挺胸
5. 运动
6. 专念

（三）引发快乐心情的方法

1. 颜施，第一要笑
2. 身施，第二要动
3. 言施，第三要说
4. 心施，第四要悟
5. 眼施，第五要观

思维导图



精品讲稿

彭凯平：如何培养孩子的积极心理品质

各位老师，各位同学，大家好。今天是国际心理健康日，非常高兴来到明德云和大家分享如何提升心理健康，特别是提升我们下一代的心理健康。

心理健康可以从各个方面提升。其中一个非常有效的方法就是培养孩子的积极心理品质。所以今天我想给大家分享有关积极心理品质的研究，以及培养积极心理品质的方法。

本次讲座主要有两个话题。其一，什么是积极的心理品质？孔子说“名不正则言不顺”，如果不把概念说清楚，不把积极心理品质的内涵了解明白，我们就不可能真正探讨科学有效的提升方法。其二，如何塑造积极的心理品质？我借用清华学校训，也是中国传统智慧《易经》中的说法——厚德载物，自强不息。在我看来，积极心理品质就是“厚德载物”，如果我们能够挖掘自身内在的积极心理力量，再把它时时刻刻予以实践，那么“吾心光明，亦复何言”。所以挖掘自身积极心理能量，并把这种能量用在培养孩子上，我们就能真正做到积极教育。

什么是积极心理品质？

顾名思义，它就是让我们能够体验到自己积极心理力量，感受美好生活的品质。习总书记在二十大报告中特别强调“我们坚持把实现人民对美好生活的向往作为现代化建设的出发点和落脚点”的概念。无论做什么工作，我们的总目标和总抓手都应该是“实现人民对美好生活的向往”。所以心理学一个很重要的话题就是——到底什么才是人民对美好生活的向往。

美国密歇根大学心理学教授克里斯托弗·彼得森对此做过深入研究。1990年至1992年，我在密歇根大学攻读博士学位，彼时担任我导师的就是这位彼得森教授。后来他参与了积极心理学的创建，成为积极心理学的重要奠基人之一。

他写了第一本积极心理学教科书叫做《积极心理学纲要》，书中回答了这样一个问题——什么是美好生活？（What's good life in your mind?）

什么是美好生活？其实美好生活不是通常我们所说的吃吃喝喝、玩玩闹闹，我们认为美好生活包括四种积极心理体验。凡是能够把这四种体验体现出来的人，他就具备积极心理品质。

第一个重要的积极心理体验是大爱情怀。谈及“爱”，很多人容易把它想象成男女之情。男女之情固然是爱，但心理学发现，人有“大爱”，包括爱亲人、爱孩子、爱同胞、爱事业、爱祖国……这种爱不是简单的男女之情，而是一种灵性、一种智慧、一种伟大人性的体现。

心理学家在 2005 年发现，人在感受爱的时候，大脑会分泌出一种积极的神经化学递质，英文叫做 oxytocin。这个词被错误地翻译成中文后，成为了我们所知的“催产素”。其实它不是催产素，而是爱的激素。当我们拥抱自己、亲人、孩子的时候会感到全身温暖、嗓子发紧，情不自禁流下眼泪，这就是催产素的作用，也是爱的体验。所以积极心理品质一定要有大爱的情怀，这种爱是人间最伟大的力量之一。

第二个重要的积极心理体验是快乐幸福的感受。很多人认为幸福与快乐随随便便能得到，我们发现恰恰相反，幸福快乐不容易得到。人类大脑有个特点叫做负面信息加工优势——大脑容易想起不好的事情、烦心的事情，而好的事情却需要我们不断修炼、不断创造。所谓“幸福是奋斗出来的”，快乐不是轻而易举的事，它是一种能力，但不是所有人都有这样的能力。所以积极心理品质应该包括创造快乐体验的能力，而这个能力也不是空的、虚的、假的，它需要大量神经化学递质的帮助。比如刚才谈到的催产素、血清素、内啡肽、多巴胺……这些激素都会让我们感受到愉悦的力量。还有一个大家可能熟悉，但又不太了解的激素——维生素 D。分泌维生素 D 也会让我们产生愉悦的感觉，这就是为什么冬天晒太阳我们会感到开心。

第三个重要的积极心理体验是被需要。人其实不喜欢被人觉得无用、无聊。特别是年轻孩子，我们一定要让他觉得被爱、被需要。这种被需要感会在我们为别人服务、帮助别人、成全别人的时候变得特别强烈。

研究发现，已婚男人比不婚男人平均多活 7.5 年，女人结婚后寿命也会提高 2 年半。为什么？就是因为被需要感变得特别强烈。当然，我们不结婚也会被社会需要、被人民需要、被周围人需要。总而言之，我们要活出被需要的感觉。因为当人觉得自己被需要时，大脑会分泌出一种振奋情绪的神经化学递质叫做血清素（serotonin）。2020 年获诺贝尔生理学奖的加拿大科学家 Michael Houghton 的早期研究就证明过血清素对人类情绪有很大的振奋作用。这就是为什么有些人获得权力、资源、财富的时候，就会觉得心情特别好。



第四个重要的积极心理体验是意义感。我们以前说意义，会把它上升到政治、哲学、宗教层面，但其实意义没有那么“玄乎”，意义就是我们大脑前额叶的灵性、悟性、感性和德性。一个人走到水边，立马想到“行至水穷处，坐看云起时”，这不就是意义感吗？我们称之为禅意。倘若一个人坐在水边，一脸茫然，什么都想不起来，最多说一句“有这么多水”，显然它的意义感就差很多。

中国伟大思想家王阳明先生有一句名言：“你未看此花时，此花与汝同归于寂；你来看此花时，则此花颜色一时明白起来。”无论是看花看草，看云卷云舒，

亦或是花开花落，潮涨潮消，其实看的都是自己的意义感受。如果能够有意义感，那么你心中的品质也是积极的。但意义感不光来自欣赏大自然，欣赏中华优秀传统文化也同样能够产生。

苏东坡临终前给儿子苏过留下一首《观潮》，“庐山烟雨浙江潮，未至千般恨不消。到得还来别无事，庐山烟雨浙江潮。”这首诗第一句和最后一句都是“庐山烟雨浙江潮”，但意境却完全不同。如果你能够感受和领悟到，那么祝贺你，这就是你的意义感。中国人常说：“我见山是山，我见山不是山，我见山还是山”，三重山，三重意境，清清楚楚，明明白白，何愁你的生活不美好，心态不积极？

如何探索人类的积极心理品质，如何应对当前社会带来的心理挑战？心理学家认为能够应对艰难困苦，应对各种挑战的品质，也是积极的心理品质。后疫情时代，人类面临很多不确定性，很多焦虑、成长的烦恼、教育的挑战，还有社会方方面面的压力，使得很多人出现了心理问题。

疫情期间，在新华社帮助下，我曾经调查了 30 多万中国的中小學生，发现有一种心理危机特别普遍，就是缺乏学习动力。如果家长不逼迫，孩子们就不想学习，对真实世界毫无兴趣，反而把大量时间浪费在网络虚拟空间中。这些孩子人际关系无能力，不知道如何与人正常沟通交流，最后产生生命无意义感。同时，家长们也遭受来自工作和生活等方方面面的挑战，出现焦虑、恐惧、烦恼、无助的感受。老师们也因为各种工作压力，造成心理紧张，这种现象已经变成社会的焦虑现象，非常普遍。

我们发现，不只是中国存在这样的现象，全世界都存在这样的问题。大量研究发现全世界抑郁症比例和消极情绪的比例都非常高。现在流行一个词叫 Generation Z，也就是“Z-世代”，他们是 1995 年-2009 年出生的一代人。科技突飞猛进给他们造成了较为严重的心理侵扰，所以 Z-世代的年轻人心理健康问题普遍突出。中国在这方面做得还算不错，还有很多国家比我们国家心理问题更为严重。

怎样解决这些问题？心理学为了研究人类的心理健康已经奋斗了好几百年，但效果不尽如人意，各国抑郁症、焦虑症、恐惧症、强迫症的比例不仅没有减少，反而在不断上升。上世纪90年代，各国心理学家也在深刻反思——教给大众的心理疾病应对技巧、方法、策略为什么没有起到相应的作用？1987年，哈佛大学教授丹尼尔·魏格纳提出了“白熊效应”理论解释这一问题，他认为人们主要是受到了心理现象的干扰。

何为白熊效应？丹尼尔·魏格纳在美国弗吉尼亚大学教书时，读了俄罗斯著名文豪陀思妥耶夫斯基写的《冬天的夏日印象》随笔集，书中谈到了陀思妥耶夫斯基自己的一次奇特体验。某天，他坐在花园里，脑海中突然浮现出一头北极熊，他想尽各种办法把熊忘记，但白熊的形象越是挥之不去。丹尼尔教授看后灵机一动——这是文豪自己独特的灵感，还是人类普遍的心理现象？于是他决定做一个心理实验。一次课上，他要求所有学生一起想象一头白熊，再让大家想方设法把刚刚的熊忘记。结果发现，大家越想忘越忘不了，这就叫做白熊效应。

所有负面心理体验都有非常强烈的白熊效应。你越想忘记自己的痛苦、创伤、烦恼，就越是忘不掉。就像一个女孩，她特别想忘记抛弃自己的渣男，却越忘不了。特别想减肥的人怎么也减不掉，特别想戒烟的人怎么也戒不了。

白熊效应让我们受到干扰，那我们应该如何应对？最好的方式是用其他体验替代、转移和升华消极负面体验。就像那位想忘记渣男的女孩，最好的办法就是开启新生活，迎接下一位暖男的到来，渣男就会在你眼中烟消云散，这就是积极心理学的逻辑。

以前我们总是不断分析、判断、控制和管理自身的消极情绪，但其效果不如用积极的心理体验来替代、转移、升华消极体验。1999年，滨州大学著名心理学教授马丁·塞里格曼提出：“用严格的方法，使心理学和实践重新关注人类的积极心理力量以提升人类的普遍幸福感，活出美好生活。”而这句名言其实和六百多年前王阳明先生的智慧一脉相通。

王阳明先生认为“我心光明”，要求“致良知，知行合一”。所以，挖掘自身内在积极的心理力量，再将它知行合一做出来，于是“此心光明，亦复何言”。所以积极心理的品质其中就有挖掘内在力量，提高自身对抗风险挫折，战胜负面体验的品质。

心理学家发现有三种能够帮助我们战胜痛苦、创伤、挫折，打击抑郁的力量，这些力量叫做心理韧性。心理韧性有三层含义。第一层含义是复原力，即受到打击、挫折、压迫后迅速恢复正常状态的能力。物理学上，我们把一个物体受到压迫后能够反弹恢复到正常状态的力量叫做反弹力或弹性，所以也有人把复原力叫做心理弹性。著名人权运动领导者曼德拉提出：“生命最大的荣耀不是从来没有失败，而是每次失败后不断奋起。”这样一种反弹和韧性，就是我们在挫折、打击、痛苦、伤害面前应该具备的积极心理品质。

第二层含义是抗逆力。也有人把它叫做抗压力、抗挫力。达尔文曾说：“生存下来的不是最强大的生物，也不是最聪明的生物，而是最能够适应变化的生物。”比如恐龙，它非常强大，但早早被淘汰了。尼安德特人的脑容量比其他人类的脑容量大 10%，但他们也被进化所淘汰了，因为进化选择的是那些有韧性、能够不断适应环境，不断前行的生物。

心理学家安吉拉·李·杜克沃斯曾经做过很多研究，她发现贫穷家庭有很多心理韧性特别强的孩子，最终能让自己走上幸福的康庄大道；受过魔鬼训练并最终成功活下来的战士，一般都能做出了不起的业绩。清华大学校训“自强不息，厚德载物”体现的也是一种生生不息、顽强不屈的抗压精神。因此，抗逆力是一种引领我们在充满挫折的世界里走出一条康庄大道的必备心理品质。

第三层含义叫做创伤后成长。心理学教授理查德·特得斯奇曾调查过一些被伤害的女性，想了解这些女性在受到伤害后如何恢复到正常状态，如何创造出自己的美好人生。研究发现，创伤固然很不好，但它不一定是一种毁灭性的力量，它也许可以帮助女性变得更为坚强，激发女性内心前所未有的能量。一位被伤害的女性绝不甘心一生的幸福被一次伤害所摧毁，她想活出更绚烂的生命，这叫做

创伤后成长。因此，挫折和痛苦其实并不可怕，重要的是面对挫折与打击，我们能够产生积极的心理品质，逼迫自己走出逆境，创造更为美好、更为灿烂、更为辉煌的生命。正如哲学家尼采所言：“那些杀不死你的，终将使你变得更为强大。”

那么我们还需要什么样的积极心理品质？科技革命让我们面临“千万年”未有之大变局，人工智能、数据网络信息技术不仅在很大程度上改变着人类处理事情的方式，也改变着我们的内心世界，因此我们更需要拥有适应新科技革命带来的心理冲击的品质。

我们即将面临一个新的时代

“千万年未有之大变局”

- 数据化 Person = Data
- 网络化 Space = Intent
- 全球化 Radius = Global
- 个体化 N = 1
- 情感化 Skill = Sense
- 智能化 Mind = AI
- 中国化 China = Change




云平台：数据存储、分析、计算...

我曾做过很多研究，发现数据化、网络化所产生的全球性同步、全球性单一、全球性个人中心主义以及智能化挑战，让我们面临工作机会逐渐消失的巨大困境。现在人类面临的最新挑战就是生成性智能。生成性智能的出现使得人类在各种标准化的考试中逐渐斗不过智能机器，机器在托福考试、历史考试、心理资格考试等各方面都比成绩最好的学生更优秀。1950年，科学家图灵曾提出，也许到了2000年，人类会生产出一种机器，使得人类跟它对话时分辨不清到底它是不是机器，这就是著名的图灵测试。但他的设想早已在1994年实现，那时我们人类就无法辨别和我们沟通交流的是否是机器了。更让人意想不到的是，人工智能发展突飞猛进，已经在很多方面战胜了最聪明的人类，其中包括围棋冠军、象棋冠军、科学家等各行各业的领军人物。

今年年初，美国《Business Insider》杂志发布了一篇关于 ChatGPT 可能引发十大职业危机的文章。文章认为，从事着高薪职业的最聪明的人，如技术工作者、媒体工作者、律师、市场研究分析员、会计师等，他们都有可能被机器取代。反而是那些不需要动脑筋的工作，如种花、炒菜等机器还真取代不了。

在人工智能时代，人应该具备哪些竞争优势？美国心理学教授丹尼尔·平克在《未来在等待的人才》一书中提出，工业革命时代，我们需要会做事的人；信息革命时代，我们需要能够处理信息的聪明人；人工智能时代，我们需要有积极心理品质的人，这就包括六项目前为止机器不如人做得好的能力。

其一，美感。人有美感，看潮涨潮消，日出日落，人能够产生美的感受而机器很难。不是说机器不能吟诗作对，有时机器也能够根据人类的作品编写出新的作品。但是人类会有一些突如其来的感动，会有一些震撼心灵的美好体验，而这样的能力，机器到现在为止仍然做不到。

其二，意义感。人有意义感，机器做不到。

其三，整合能力。人能够把各项不同的信息整合在一起，帮助我们进行思考判断，这种随心所欲的添加能力，机器做不到。机器只能按照逻辑理性，寻找关联内容，而人类可以突发奇想，把看似毫无关联的事情联合起来。我们可以把人的头安在鱼身上，那就形成了美人鱼；把猪的头安在人身上，那就是猪八戒。

其四，幸福感。人类的快乐是有意义的快乐，而机器做不到。

其五，形象思维能力。将抽象概念变成生动活泼的具体印象，这种创造力是专属于人的竞争优势。

其六，同理心。也就是人类理解他人感情、感觉、感受的能力。两岁半的小孩看见妈妈回家东张西望，会过来问：“妈妈，你是在找鞋子吗？”读懂他人的心，这是我们人类的智慧和竞争优势。

以上是丹尼尔教授认为的积极心理品质，包括审美感受、意义感受、整合能

力、幸福感受、形象思维和同理心六项内容，而这些能力是人类最重要的积极心理品质，机器很难拥有。

人类还有哪些积极心理品质？哈佛大学心理学教授史蒂芬·平克在《人性中的善良天使》一书中提出，上帝送给人类同理心、自控心、道德心、理智心四种积极的心理品质。他是基督徒，所以他认为这些品质是上帝送的。而我是科学家，我认为是进化选择了人的竞争优势。人和其他动物相比，在身体上、力量上、动物本能上都不如野兽。但大家不妨想想，我们的力气不如它们大，跑得不如它们快，吃得不如它们狠，消化能力、繁殖能力各方面都不如野兽，但谁才是地球霸主？人类有 6500 万年进化历史，而地球选择了人——这么一个不起眼的中等生物，成为万物之首。我们靠什么战胜那些强大的野兽？史蒂芬教授认为是人类这四种特别重要的心理品质，让我们能够战胜野兽，成为地球万物之首。

第一种重要品质是同理心。当我们知道别人的感情、感觉、感受时，我们能够更好地沟通、交流、合作、互惠。论单打独斗，人斗不过老虎、狮子、豹子，但我们团结合作一定能够战胜它们，而能够团结合作的重要心理品质就是理解他人。同理心不是简单的共情，它是一种同理，不光是理解他人的情绪，也包括理解他人的意图和行为方向。所以说同理心是一种特别重要的品质，我们需要培养这种积极性的品质。

第二种重要品质是自控心。人类不像野兽那样随心所欲，胡作非为，无法无天，人类有戒律、有控制。这样的戒律之心、自控之心是我们能够成功的关键保障。美国斯坦福大学心理学教授沃尔特·米歇尔设计了著名的“延迟满足”实验，给十多名儿童一些棉花糖和曲奇饼等零食，告诉他们不要马上吃，待会再吃。跟踪追查四十年后，研究结果显示，这些能够忍住诱惑和冲动的孩子，他们的自控能力非常强，未来事业更为成功，社会地位更高，成就更大，生活更幸福，人也更聪明。怎么才能知道一个人更聪明？不仅是他们的高考成绩比一般孩子高，考上的学校也比一般孩子好。更重要的是，四十年的自我控制使这些人的大脑前额叶脑容量比其他孩子大得多。这说明什么？我们中国人常说“戒生定，定则慧”，

这样的戒律之心是我们人类自我控制心理品质所产生的美好力量。

第三种重要品质是道德心。道德是什么？道德就是王阳明先生所说的“知善知恶是良知”。我们以前总以为道德是一种说教，或者是一种法律底线。但现在我们发现错了，道德是我们人类伟大的人性。人和动物不一样的地方，就是有恻隐之心，有善恶之心，有追求高尚和美好的伟大之心。我们能够为国家而奋斗，为亲人而牺牲，我们能够成全和帮助他人，这些事情不是简单控制自己的欲望或冲动，而是升华人类的美好人性。这种积极的心理品质让人走得更稳、走得更长、走得更久、走得更好。

最后一种重要品质是理智心。理智之心要求我们对事物有全面、正确、系统的理解，能够辨是非，鉴真伪。我们不能只看个人感受，也不能一根筋只相信一方的意见，而是要有全面、整体、综合的考虑。这样的理智之心也叫做自知之明，或者叫做“吾日三省吾身”的智慧，让自己的思维更加全面、更加整体、更加系统、更加理性，能够包容、能够批评、能够不断创造。这种理智机器需要人的帮助才能完成，而人需要自己的努力才能够逐渐实现。

以上就是我们所说的四种积极的心理品质，我从这些理论中总结了三个特别重要的心理能力，而孩子从两岁半开始就需要逐步培养这些能力。一是美感，二是同理，三是创造想象能力，这就是我提倡的积极教育“ACE理论”。

那么我们该怎么做呢？有这么多积极的心理品质，每个观点不一样，逻辑也不一样。但总而言之，它告诉我们人类在二十一世纪信息革命挑战前应该具备哪些有意义的积极的心理品质。

怎样塑造和培养孩子积极的心理品质呢？

首先，我们需要物质条件。这个物质条件不是外在的金钱、时间、财富、地位，而是每个人心中的物质条件。所以心理学是唯物主义，有物质基础。**产生积极的心理品质需要满足三个非常重要的生理基础。**

第一，不能长期让消极情绪过度活跃。产生消极负面情绪是很自然的保护机制，当我们看到不好的事情时，感到愤怒其实是一种保护作用，让我们能够在危险和挑战面前，激活内心的力量，努力战胜风险。如果没有愤怒的力量，他人欺负自己时也许只能束手无策，乖乖成为待宰的羔羊。痛苦也有保护作用，我们感到伤心悲痛时往往会流泪，这对我们的身心健康有重要意义，并且痛苦能够让我们获得更多同情、关怀和支持。

产生积极心理的三个生理基础

1. 不能有消极情绪的活动：杏仁核 (amygdala) 受抑制
2. 要有快乐的神经递质：大脑必须产生出多巴胺 (dopamine) 和催产素，类啡肽，血清素等神经递质
3. 要有积极的意义感：升华的人性感 (ventromedial cortex)

幸福是有意义的快乐！

因此，心理学并不否定消极情绪的积极作用，而是认为我们的消极情绪不能延续过长时间。但多久算过长没有一定之规，对于个体来说，消极情绪一般延续4-5天就开始产生各种问题，延续21天可以判断为精神疾病。所以我们要学会调节和控制消极情绪，让自己不沉浸在负面情绪太长时间，否则自身消化系统、免疫系统、睡眠等方面容易产生很多问题。

第二，培养孩子的积极体验能力。这类积极体验包括促进催产素、内啡肽、血清素、多巴胺四种神经化学递质的分泌，这些神经化学递质容易激活大脑神经元的网络体验器，让大脑产生愉悦的感受。

第三，对积极情绪体验赋予积极意义与价值。这个意义包括大脑的灵性、感性、悟性、德性。比如一个大胖子吃着满桌美味佳肴，他肯定很开心，没有负面情绪，反而有很多积极情绪。但当他意识到自己今天血糖、血脂超标，体重高达

250 千克，你觉得他还会开心吗？不会的，这就叫做意义感的加持。

我曾经发布过一个视频，给大家讲什么是幸福。我认为幸福是有益的快乐而非简单的快乐，它是一种积极的心理品质，这也是我们中华民族比西方国家更为卓越聪明的地方。“幸福”和“快乐”在中文里是两个明确不同的概念，但在英文中都叫“happy”。很多西方心理学家争论 happy 到底重要不重要，你会发现他们争论的完全是两个概念。有人说 happy 不重要，其实他谈的是快乐；有人说 happy 很重要，其实他谈的是幸福。所以幸福是有益的，而快乐能够帮助我们解决西方心理学中一些错误结论。

那么应该如何调整孩子的负面情绪，如何让孩子产生积极的情绪体验？我曾经总结出八个有效方法，叫做“八正法”。它来源于中国传统文化的八正道，但八正道宗教意味太浓，所以我只是把其中可操作的方法提取出来。

第一，学会深呼吸。很多国家情绪教育的第一课，就是向中国人民学习练气功。当你闻到不好的味道或者感到烦恼愤怒时，可以告诫自己别急躁，先深深吸一口气。为什么吸气有作用？因为凉气进来能够降低消极情绪加工中心杏仁核的温度，从而快速改善负面情绪体验。这就是为什么在山里，推开窗户，深吸一口气，清凉的山风飘进来，我们会觉得神清气爽。杏仁核在愤怒、焦虑、恐惧时容易充血，活跃程度增高，降低杏仁核温度能够减少其活跃度，从而调节负面情绪。

第二，闻清香。香气也能够抑制杏仁核活动，让我们感到愉悦。中国古人就提倡君子配香，所以家里可以多准备一些香精、香油、香水、香气，孩子不开心时给他洗个澡、换身衣服，吸一些香香的气息。为什么中国的庙宇很香？其实就是帮助红尘间受尽苦难的善男信女，到庙宇里头吸口清香的气息，舒畅心情。所以大家以后到庙宇不要烧太多香，烧得乌烟瘴气，给佛祖熏出气管炎，他一定报复你。一根清香才是我们修行的最好方法。

第三，抚摸自己的身体。抚摸什么地方？答案是膻中穴。中医认为膻中穴是情绪淤积所在。我们经常说闷得慌、憋得慌、堵得慌，其实就是膻中穴不畅。那

怎么办？我们可以让孩子多摸一摸自己的膻中穴和肚子。我们以前认为摸肚子是因为吃饱了撑得慌，但其实是因为我们的肠胃神经中心在植物性神经系统周缘部分，周围的神经系统负责我们的生殖、消化、饮食、喝水、运动，它们之间有大量互相联系的神经通道。这就是为什么我们心情好的时候胃口也很好，胃口好的时候心情也不错。

此外，鼓掌也是一种很好的抚摸方式。中国人常说击掌而呼，我们的掌心有特别多触觉神经元，不断碰撞掌心会产生快乐的情绪反应，你会发现越鼓掌越开心，越开心越鼓掌，这是人类早就掌握的调整负面情绪的方法。

比如两军对垒，对方士兵冲过来，山呼海啸，地动山摇，我方战士一定很紧张，怎么办？有经验的指挥员会告诉大家别急，一起击掌、握手、碰撞，打打闹闹、嘻嘻哈哈、勾肩搭背。大家知道毛利人，他们比赛或上战场前会跳一段有名的毛利战舞。毛利战舞是什么？就是自己撞自己，自己抚摸自己。所以毛利人捶胸顿足不是吓唬对手，而是安慰自己别紧张，别恐惧。大家以后带孩子去动物园，看见大猩猩冲着我们捶胸顿足，你告诉孩子，那不是它吓唬你，而是因为它怕你，它在安慰自己。

第四，抬头挺胸、向前看、向远看、向高处看。研究发现，人在低头时不容易开心，但抬头时特别容易开心。因为人类身上有一条神经通道，叫做“迷走神经。”这个神经通道发源于人类最古老的脑区——脑干，通过咽喉、颈部到心肺内脏再到躯体前端。人类在爬行时，迷走神经就已经存在，不过当时它是弯曲的，人类能够直立行走后，迷走神经开始打开，能够起到振奋心情的作用。

当我们看见美好的事物，第一反应是抬头挺胸，打开迷走神经，情不自禁喊一声“哇！真好！”而面对丑陋的事物，大家明显会低下头，瘪下胸，压迫迷走神经，喊一声“唉哟”。因为压迫迷走神经和我们的负面情绪体验密切相关，这也可以解释为什么美好、崇高、伟大、神圣的殿堂都修得高高的，庙宇会修在山上，人民英雄纪念碑一定要高耸入云，就是为了让我们的迷走神经打开。

伟大哲学家康德曾说：“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，这就是我头上的星空和心中的道德律。”康德没有解释为什么将仰望星空和思想道德放在一起，但我们知道，抬头仰望星空时，迷走神经打开，能够唤醒我们做人的快乐和积极向上的力量。古人抬头赏月，发出“海上生明月，天涯共此时”感慨的道理同样如此。

诗人海子曾说：“面朝大海，春暖花开。”为什么？因为观潮、观海，无一例外都会打开我们的迷走神经，这种振奋新奇的体验感油然而生。可惜海子虽然想到了面朝大海，春暖花开，但却没有实行，因为他永远在等待明天。那么希望大家能够从今天开始，从此时此刻开始，面朝大海，春暖花开，抬头挺胸，心胸开阔。我们也喜欢登山，“会当凌绝顶，一览众山小”，仰天长啸，壮怀激烈，都是因为打开了迷走神经，我们的心情得到振奋。

此外，运动、写作、倾诉、专念练习都是调整负面情绪的有效方法。心中有困楚、苦闷，多和亲人朋友聊一聊，情绪能够缓和很多。而专念练习就是让自己进入“守心一处”的状态。中国人练气功、练太极，强调气沉丹田，让自己的意念保持在一处地方。我们在生活中同样可以如此，把注意力集中在身体某一处，感受身体的内在变化，维持15到30分钟，就会产生积极效果。因此，哈佛大学埃伦·兰格教授认为调整情绪最有效的方法之一就是中国人的专念。

很多人会把专念和冥想等同，但冥想只是达到专念状态的手段，而专念状态是一种积极的心理体验。一个是目标，一个是方法，一个是全面追求的状态，一个是达到状态的路径，它们是不一样的。就和我们锻炼身体类似，跑步是方法，健康是状态，所以专念可以通过冥想，也可以通过太极、形意、八卦等手段达到。所有这些方法都对我们的情绪调节有很大帮助。培养孩子的积极心理品质，关键在于让孩子在消极负面情绪状态下，能够恢复到正常积极的状态，这就是情绪调节，是培养积极心理品质的第一种方法。

培养积极的心理品质一定要产生积极的体验。积极的体验能够让我们分泌出多巴胺这种奖励激素，它能够让大脑形成奖励回路，以后我们看见或者实践同样

的事情就会有积极的体验。甚至我们不做，想一想这样的积极体验，都可能激活大脑的奖励神经回路。哪些方法能够让我们产生积极体验，形成多巴胺的奖励回路？至少有五种方法，这五种方法来自中华优秀传统文化，叫做“五施法”。

第一，颜施，就是要笑。人类天生会笑，即使是生来双目失明的儿童，从未见过任何笑脸，出生后第四个星期也会自发笑出来，为什么？因为笑是人的天性，因此，我们一定要把天生就有的本领和才华施展出来。

第二，身施，就是要动。动是人的天性，人不能躺平，不能宅着，一定要动起来。因为运动会分泌大量神经递质，动起来就会产生愉悦的心情。

第三，言施，就是要说。人是地球上唯一会说话的生物，说话让我们开心。为什么教授喜欢拖堂，领导喜欢作报告，群众喜欢八卦？都是因为说话让人开心，所以我们要多把说话的本领用出来。

第四，心施，就是要悟。我们有感受，有体验，这就是中国人常谈到的悟。悟是什么意思？“吾”加竖心旁叫做“吾心可鉴”。感悟能够让我们产生意义，而意义是我们感到快乐和幸福时特别重要的心理品质。

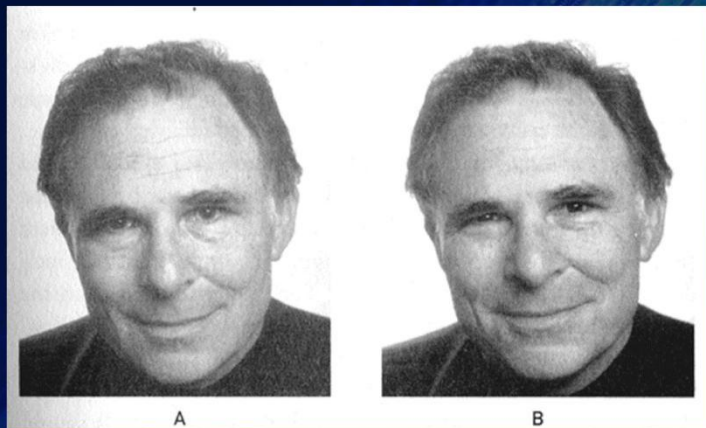
第五，眼施，就是要观。眼不是简单地看，而是观。“观”拆开是又见，所以有名言“历尽劫数终成佛，缘自观心”，通过“观”，能够让我们真正产生大智慧。

这五种方法具体怎么操作，我给大家几个简单易行的方法。

“颜施”中有一个特别有魅力的方法，叫做“迪香式的微笑”。法国医生迪香 1862 年做了一个实验，他邀请左邻右舍到心理实验室，给大家脸上通上电击，刺激脸部不同肌肉，看看会产生什么样的面部表情。研究发现，嘴角肌、颧骨肌和眼角肌的活动会让人产生最有感染力的表情。当嘴角肌上扬，露出牙齿，压迫颧骨肌，颧骨肌上提压迫眼角肌，眼角肌收缩出现鱼尾纹，这叫做“迪香式的微笑”。这种微笑，人见人爱，人见人喜。有时出于各种原因，我们会装笑，但装笑很容易识别。因为人控制嘴角肌、颧骨肌没有问题，撇撇嘴顶到颧骨很容易能

做到，但眼角肌的收缩是不由自主的，所以装笑的人眼角肌无法出现鱼尾纹，这叫做皮笑眼不笑，这种笑没有感染力，因为它不是发自内心的笑。

美国加州大学伯克利分校著名心理学教授达契尔·克特纳和一位女博士做了一个有趣的工作，把1960年毕业的114位女学生的照片放大，邀请20位专家判断谁在笑、谁没笑、谁在装笑。凡有“迪香式微笑”的，就可以判断为真笑，没有就是装笑，没笑显而易见就是没笑。之后两个学者回访这114位女生。专家们并不知道这些女孩当年是怎么笑的，也不知道自己在打什么分，女孩们也不知道自己被打分判断，这叫做“双盲实验”。



哪张是衷心的微笑？哪张是礼貌的微笑？

克特纳教授研究发现，凡是当年以“迪香式微笑”上镜的女生，她们27岁前结婚的比例高于不笑的女生。所以中国古人有言：“绝代佳人，一笑倾城，再笑倾国”，倾国倾城的魅力一大半由笑体现出来。更让他没想到的是，30年后，那些会笑的女孩一辈子过得非常幸福，自我评估的幸福指数比较高，离婚率也低很多。所以大家以及我们的孩子不妨一起回想，我们的教室，我们的家庭，我们周遭的生活环境，是不是还有欢声笑语？如果有，那么孩子就能够培养积极心理品质，如果没有，孩子很难培养出积极心理品质。因为需要多巴胺这种奖励激素，让孩子产生追求幸福，追求积极的冲动，而多巴胺来自“迪香式的微笑”。

有人也会说：“彭老师，太晚了，我已经不会笑了，怎么办？”有些成年人，

因为平时总是装模作样，装腔作势，板着脸不笑，装久了自然笑不出来；还有一些人，因为生活压力太大，反腐倡廉抓得太紧，他也笑不出来。总而言之，这样的人今天需要学会积极起来。

如何学会积极？克特纳教授提出一个方法，叫做面部表情反馈假设。既然笑是人类天生的本领，那么我们大脑外周肌肉和神经系统一定会有一种无条件的神经联系。如果我们装笑，大脑可能会认为我们是真笑，这叫做面部肌肉反馈。这种假设有没有证据？其实是有的。克特纳教授的一位学生做了一个实验，他把一些女同学请到心理实验室，交给她们每人一个任务，桌上有一支笔，拿起来用牙齿咬住，不要用嘴唇抿着，对着镜子傻笑5分钟。最后那些女孩全都笑了起来。

任正非有一句名言：“一辈子装积极就是真积极。”可见笑是可以装出来的。演员为什么能哭、能笑、能疯、能闹？就是因为他们能够控制自己的肌肉和身体，产生一定的积极联想，从而得到同样的情绪体验。所以我们要培养孩子们的积极心理品质，产生多巴胺的奖励回路，就一定要让孩子们多笑。有些家长和老师见不得孩子开心欢笑，做完作业孩子在开心地笑，妈妈第一时间过来：“还有其他作业吗？”立马中断孩子的多巴胺奖励回路，结果就是孩子永远被逼迫着学习。

让孩子产生内在的学习动机，多巴胺分泌产生的奖励回路非常重要。大家要知道，快乐教育不是以快乐为目的，而是以快乐为手段。快乐可以让孩子学得更好，而不是学各种东西让他快乐起来。

“身施”强调行动的力量，躺平没有任何意义。人在面对挫折、打击、痛苦、伤害时，我们的丘脑、脑下垂体和肾上腺会分泌大量压力激素。这个压力激素唯有行动才能化解，所以躺平不起作用，行动才有意义。做什么不重要，重要的是迈出第一步。

清华大学体育部主任马约翰在《体育的迁移价值》一文中指出，让身心保持健康的最好方法是运动，而动是前缘。除参加各项正式体育运动外，身体碰撞也是一种特别重要的运动。禅思、行善、利他、助人等都能让我们产生愉悦的体验。

美国心理学家哈利·哈洛曾做过一个非常经典的实验。他把一只小猴子交给两位妈妈抚养，看看这只小猴子在成长过程中对哪一种母爱更为依恋。结论非常清晰，小猴子最依恋的不是喂奶的生母，而是常常触摸它的妈妈。小猴子每天有18小时躺在有触摸感的妈妈怀里，却只有3小时躺在有奶水的生母怀里吸奶。我们常说“有奶便是娘”，但这其实没有科学依据，正确的表述应该是“有奶不是娘，有‘摸’才是妈”。

大家会发现，“妈”和“摸”发音相同，不光中文这样，全世界所有语言都是如此。英文中表示“摸”的单词是“massage”，它不是指按摩，而是一种抚摸。另外两个有类似含义的是“manual”和“touch”，前者更偏向手动，后者则偏向触碰。除了“massage”和“manual”是“m”开头之外，英文中妈妈也是“m”开头，比如“mom”“mother”“mommy”，其实和中文差不多。

人类早就知道，我们的爱，我们的母爱，我们的大爱都与肢体接触联系在一起。我的一位学生曾经做过一个实验，把加州大学伯克利分校的学生请到心理实验室，把所有人分成两边，中间用黑布隔开，大家互相看不到对方的表情，同时在耳朵里塞两个棉球，互相听不到对方说话。但是在黑布中间挖两个洞，大家可以把手伸过去握住对方的手。研究发现，仅通过触觉沟通，至少有15种人类情感可以传递。比如我们爱一个人，不一定非得说我爱你，只是含情脉脉握着手几分钟，爱的感受就非常强烈。所以夫妻之间不一定非得写情诗，说情话，一个亲吻，一个抚摸，一个拥抱都能够传达爱。

所以，用肢体动作可以表情达意，这叫做触觉沟通，信任、同情、安慰等都可以通过肢体语言传递。有些同学情商不高，女朋友在哭，他居然在那做政治思想工作。好几次我听见女孩哭得很厉害，男孩居然在说：“你不要这样，请你坚强好吗？”一点用都没有，这时候就应该给个肩膀靠一下，或者给个拥抱安慰。

去年世界杯期间，我也看过几场比赛，我发现梅西和C罗肢体动作完全不同。梅西和队友之间不停地打打闹闹，但C罗和自己的队友基本没有接触。谁

的团队精神更强，谁的队友更团结积极向上，不用再说了吧。所以肢体接触其实是一种特别重要的精神力量，是提高我们积极心理品质的有效方法。

所谓“言施”就是积极沟通。人是会说话的生物，很多情况下，我们的成功、快乐、崇高、幸福、伟大都是靠言语表达促成。现实生活中我们很多不愉快、挫折、打击、误解、失败也是因为沟通不当。美国两位心理学教授曾经追踪研究过四千多对夫妻，发现影响情感的真正杀手是不会好好说话，以下四种特别恶劣的方式基本决定夫妻关系的破裂。第一，批判、指责、苛求，动不动上纲上线。第二，鄙视态度、PUA 的思想控制、心理控制。第三，争吵辩解，不承认错误，不承担责任。第四，冷战，冷暴力，不说话，始终不解决问题。人和人之间要想有积极的氛围、积极的力量、积极的感召和积极的教育培养，好好说话是最关键的因素。

此外，当孩子遇到痛苦和挫折时，以下四种说话方法对孩子无用。第一是说教，孩子痛苦的时候不需要说教，不要和孩子说应该怎么做，他需要你更多的陪伴、支持和理解。第二是比较，孩子不愿意听你把他和别人进行比较。第三是轻视，孩子很痛苦，你却说“没事不痛苦”，这种虚伪、不真诚和他的感受恰好相反。第四是否定，不管孩子说什么，家长都要反着说，这对孩子的影响非常负面。所以我写了《孩子的品格，写给父母的积极心理学》一书，特别提倡用积极沟通的方式培养孩子的积极心理品质。

那么还有什么办法能够提高沟通效果？注意正面与负面沟通的比例。美国心理学家洛萨达调出 51 家公司 1 万多支团队 10 万多名员工的数据，研究发现成功的团队正面沟通与负面沟通的比例达到了 5.6 : 1，就是 5.6 句赞扬配 1 句批评建议。积极沟通并不是一味“拍马屁”，颂扬解决不了问题，甚至会产生负面效果。用一句负面的批评建议搭配 5-6 句表扬的话，我把它叫做“打一打”“揉五揉”。夫妻之间同样如此，不能全是赞美，也不能全是批评，应该有一个正确的比例，这就是积极沟通。

表达感恩也是一个能够产生美好心理感受的有效沟通。很多人认为大恩不言

谢，但人表达感恩才会获得更多支持、关怀、理解、欣赏和合作。单靠个人能力很难实现梦想，大家互相合作，互惠互利更能成功。甚至对于平民子弟来说，贵人相助是他们人生历程中必不可少的支持力量。那么这些贵人、同行、朋友们为什么要帮助你？一个特别重要的潜意识就是互惠互利的需求。人这辈子就是靠互惠互利成功，当你表达感恩时，就意味着你愿意回报，那么他们也会愿意帮助你。

我有一位在哥伦比亚大学商学院教书的学生做了一项很有趣的研究。他把美国纽约餐馆报税后的账单拿来，意外发现，如果服务生在账单上手写了谢谢两字，这些账单就比其他账单平均多收 11% 的小费。为什么？因为人会被感恩所打动，愿意回馈你的恩情。人是懂得感恩的生物，也有哲学家提出“感恩即道德巅峰”这一言论，因为它是人类能够走得更为长久的心理保障。

第四种培养积极心理体验的方法是“心施”。心施有很多种，我研究比较多的是福流体验。福流体验来自英文单词“flow”，由著名心理学家米哈里·契克森米哈伊教授于 1975 年提出。自 1960 年起，米哈里教授开始追踪六百多位各行各业的领军人物，包括艺术家、科学家、运动员、企业家等。他想探寻不同行业成功人士的共同秘诀。通过 15 年研究，他发现成功学讲求的“只要功夫深，铁杵磨针深”以及“多读书，有知识就能成功”等道理其实并不普遍适用。六百多位各行各业成功人士的秘诀在于专注，他们工作时能够沉浸其中、物我两忘、酣畅淋漓、如痴如醉，彻底忘记时间空间以及周遭环境的变化，完全被发自内心的力量所驱动，这股力量叫做“peak experience”，即“巅峰体验”或者“最佳体验”。米哈里用“flow”来描述最佳体验，中国心理学家曾经把它翻译成“心流”，即心里的流动。但我回国后决定把它改译成“福流”，为什么？有三个原因。

第一，“福流”与“flow”发音比较近，“flow”与“心流”的发音相似度不高，不太符合中国翻译所提倡的“信、达、雅”。

第二，我意外发现中国人在 2100 年前就发明了“福流”。当时流行卜卦，其中有一卦叫做福流卦，可惜目前已失传。这个美好的中文概念沉睡了二千一百

多年，我决定把它带回二十一世纪，赋予它新生，这既是我对优秀传统文化的致敬，也是一个古老的中国概念的新生。

第三，“福流”两字颇具东方韵味，我个人认为，第一个发现福流体验的人并不是国外心理学家，而是中国哲学家庄子。庄子在《南华经》中，特意描述了一个普通人的福流。有一位解牛的屠夫庖丁，在从事自己所熟悉和喜爱的工作之中，就达到了一种物我两忘、幸福酣畅的状态。原文说：“庖丁为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然向然，奏刀騞然，莫不中音。合于《桑林》之舞，乃中《经首》之会。”这段话什么意思？庖丁为文惠君解牛，他手碰的地方，肩靠的地方，脚抵住的地方，膝盖碰到的地方，每次碰撞都有声音，每个声音像音乐一样动人，每个动作像跳舞一样优美。文惠看到非常震撼，就问庖丁：“你是怎么做到如此出神入化，行云流水的？”庖丁说：“三年前解牛，我眼中只见牛，但是三年后解牛，眼中无牛，只有自己内心澎湃的福流。”我还专门写了一本书《吾心可鉴》，就是讲我们应该在生活中多多创造，多多体验，多多积累，多多传达我们的福流体验，因为它是人类奖励回路形成的最佳时刻，也是我们产生内聚力的最好原因，也是培养我们积极心理品质的最佳契机。

我认为福流体验有全神贯注、物我两忘、驾轻就熟、点滴入心、酣畅淋漓五大特征。当你做一件事情时，注意力高度集中，达到物我两忘的境界，此时你就会心无旁骛、沉浸其中。你的自我意识、空间意识、时间意识会暂时消失——此时不知是何时，此身不知在何处，做起事来特别流畅，行云流水，知行合一。驾轻就熟是一种完全充满自信的控制感，说明我们特别喜欢做事过程，所以点滴入心，丝丝入扣——完成事情后有一种酣畅淋漓，醍醐灌顶的感受，这就是我们的福流体验，也是我们最佳的心理体验。

那么做什么事情容易产生福流？2014年，我们曾对新浪微博上那些表达极度亢奋的人进行长达一年的研究，发现中国人在日常生活中体验福流的频率远远高于自身想象，很多时候我们忘记、或者我们不知道自己正在进行福流体验。比如一个人在做自己热爱的事情时，容易进入到一种福流状态。如果你喜欢摄影，

愿意为此跋山涉水，孜孜不倦，那么就是因为福流。

一静或一动都可以产生福流，关键是要做我们热爱的事。有人喜欢集邮，他可以看着邮票半天不动，沉浸在自己的美好感受之中。有人喜欢打篮球，打到天黑都不愿意回家；有人打麻将，打到半夜都没有结束的意愿不下战场；有的企业家打高尔夫可以废寝忘食，这些都是福流的力量。看电影、追剧也可以产生福流。一部好电影3个小时，我们居然觉得像一瞬间过去，就是因为福流澎湃。追电视剧也是如此，前段时间我看电视连续剧《狂飙》就停不下来，想一口气把它看完，甚至花钱买了会员。总而言之，就是因为自己有一种沉浸其中的快感。

如何让我们产生福流？谈情说爱可以产生福流，和亲人、爱人、朋友、闺蜜在一起时容易忘记时间和空间，越谈越开心，越聊越幸福。读书可以产生福流体验，一本好看的书，让我们爱不释手，一个好听的讲座，让我们忘记时间。饮食和美容也可以产生福流，有人吃饭吃了好久都停不下来，有人欣赏自己的打扮在镜子前半天不愿意离开。做自己觉得有意义的工作其实也可以产生福流，因为工作性质和形成福流的条件完全一致，它们都需要我们努力奋斗，需要有及时反馈，需要有一段时间沉浸其中。

但研究发现，一心多用很难产生福流。因为做一件事没有闭环，不知道来龙去脉，前因后果，不清楚它的意义和价值，只是单纯做一件事，就很难产生福流体验。闲逛无聊更不可能产生福流，因为没有挑战，没有目的，没有任务，没有快乐。我经常说我们以后不要问“你幸福吗？”，而是要问“你福流过吗？”。

“眼施”就是充分利用人类的视觉加工特性。人类的视觉加工有什么特性？哈佛大学心理学教授休伯尔和维泽尔极为细致地探索了视觉大脑皮层的结构，并在1981年获得了诺贝尔生理学奖。在他们长达四十多年的研究中发现，我们的视觉不仅由眼睛决定，还包括视觉神经通道的作用，也就是“视交叉”，最重要的还包括大脑前额叶视觉皮层的帮助，而大脑前额叶视觉皮层就是中国人说了几千年的“心眼”。

心眼在什么地方？它不在心脏，而是在大脑前额叶的视觉皮层。很多时候我们只是用肉眼去看，没有通过“视交叉”到达大脑前额叶，这就等于没看见。有时候，虽然神经信号到了大脑前额叶，但因为我们心不在焉，我们的视觉皮层在想其他事情，也看不见眼睛看到的事，这就叫做视而不见。

那么如何培养我们慧眼禅心的能力？一个特别简单的方法，就是用心欣赏周围的一切事物，不是简单地一扫而过，视而不见，而是用心慢慢去看。

王阳明先生强迫自己格物致知，他看竹子就看了七天七夜。数学家曼德布莱特慢慢看雪花，看树叶，结果意外发现树叶有个规律，叶脉形状无限延伸就会变成树叶的形状，而树叶形状无限延伸就会变成树枝的形状，树枝形状无限延伸就会变成树干的形状，树干形状无限延伸就会变成树的形状，树的形状无限延伸就会变成森林的形状。那么人的形状是如何决定的？由最初的圆形不断延伸所决定。所以曼德布莱特在 1973 年创造了新的数学几何学，叫做分型几何学。而用中国人的智慧解释自然形状的规律就是一花一世界，一树一菩提，一沙一净土，一念一境界。

所以我建议大家，从今天开始，用心欣赏生活中那些细小而美丽的事物，这样慧眼禅心的修行，让我们的生活充满乐趣，让我们的境界得到提升，让我们的智慧上升到一个新境界。我们不再将眼光停留于眼前的小事小物，而是拥有伟大的宇宙观、天下观。

这就是我们所讲的积极教育，其实就是把人类积极的心理体验作为一种手段，提高人类最根本的能力。最后衷心祝福今天来明德云听课的朋友，在生活中能够拈花微笑，福流澎湃，谢谢大家！



校长内参

一个好校长就是一所好学校



明德云学堂

大咖零距离 尽在明德云