

让心理学走向大众

——专访西南大学黄希庭教授

黄希庭, 岳童

(西南大学心理学与社会发展研究中心, 西南大学心理学部, 重庆 400715)

摘要:黄希庭教授认为中国的心理学研究, 不仅应对学科的理论建设有所贡献, 还应当对社会有所回馈, 即让心理学走向大众, 进入家庭、社区、学校、机关、军营、企业等各个领域, 积极参与到和谐社会中人的心理健康的建设中来。黄希庭教授始终坚信心理学研究的中国化是我国心理学发展的正确道路, 因此十分重视从中华民族优秀文化中吸取养分, 积极探索具有中国特色的大学生心理健康教育模式, 开展“个性化成才教育”实践。黄希庭教授及其学术团队历经多年探索创立的健全人格养成教育理论, 对我国人格心理学的发展具有重大的意义。近年来, 在心理学应用领域, 黄希庭教授对具有中国特色心理健康服务体系的构建以及社区心理学的建设都作出了重要贡献, 提倡到人民的实际生活中寻找研究的课题和灵感, 主张把心理学的研究成果写进社区千家万户群众的心坎里。

关键词:大学生心理健康教育; 心理学研究中国化; 健全人格养成教育; 心理健康服务体系; 中国特色社会主义社区心理学

中图分类号: G446 **文献标识码:** A **文章编号:** 2095-8129(2022)01-0001-09

基金项目:西南大学 2020 年教师教学发展研究项目“西南大学青年教师教学综合能力培养体系的研究与实践”(SWFZ202010), 项目负责人: 岳童。

被访者简介:黄希庭, 我国知名心理学家, 西南大学资深教授, 博士生导师, 西南大学学术委员会顾问, 开创了国内时间心理学、健全人格养成教育等研究领域, 倡导建立中国特色社区心理学。

访谈者简介:岳童(通信作者), 心理学博士, 西南大学心理学部讲师。

黄希庭教授致力于我国心理学的教学与研究已有六十余年, 取得了丰硕的成果。他是国内人类时间认知研究的重要开创者与奠基人, 也是将时间认知与时间人格结合起来研究的先行者。同时, 黄教授一直致力于人格心理学中国化的研究, 编撰过高水平的教材, 是我国人格心理学研究与实践领域的领军人物之一。他一直坚守讲台, 指导研究生学习, 将科学理论研究与教书育人实践相结合, 为我国心理学的学科建设和人才培养作出了重大贡献。他坚定地认为, 一门学科的生命力和影响力, 在很大程度上取决于该学科对社会的价值, 中国的心理学研究, 不仅应对学科的理论建设有更大的贡献, 还应对社会有所回馈, 即让心理学走向大众, 进入家庭、社区、学校、机关、军

营、企业等各个领域, 积极参与和谐社会中人的心理健康的建设。借《教师教育学报》之约, 岳童博士就如何促进心理学走向大众这一主题, 对黄希庭教授进行了专访。

一、心理学在教学中的应用

岳童:黄教授您好! 非常感谢您拨冗接受采访。您是我国人格心理学研究与实践领域的重要领军人物之一, 围绕大学生人格与心理健康等问题做了很多工作。是什么原因促使您特别关注心理学中的人格问题呢?

黄希庭:我在一本书里总结过, 大致有三方面的原因^[1]。

首先, 是理解人性的需要。1982 年, 我主持中国社会科学院“六五”重点科研规划项目

“大学生心理研究”课题,这需要我从全人的角度加以研究。虽然心理学是一门研究人性的学问,但是在心理学的各个分支学科中,无论是普通心理学、认知心理学,还是发展心理学、社会心理学,都是分门别类地研究诸如感知、记忆、思维、欲求、爱情、焦虑、满意、悲伤、合作、竞争、自我、警觉、幸福、创造等人性构成要素。只有人格心理学是从整体的、宏观的视角研究人性。人格心理学注重研究现实中的人,致力于探求、描述和解释个人在思想、情绪和行为等方面表现出的独特模式,并综合诸多(包括生物学的、发展的、认知的、情绪的、动机的和社会的)足以影响个人与环境发生交互作用的过程,对现实生活中的个人作出整体性的解释。应该说,想要完整地理解人性,这个好奇心促使我对人格心理学的各种问题越来越感兴趣。

其次,是当一名好老师的需要。我们都有这样的体会:即使过去了许多年,我们依然能记起对自己影响颇深的某位老师。一位好老师,他的思想、价值观会在无形当中塑造着学生的思想和价值观。当某位老师是学生心目中的榜样时,他的行事风格、教学方式、教学策略都会对学生产生极大的影响。“好老师”不仅是“经师”,而且还是“人师”^[2]。教师要成为“人师”,就要对人有完整的认识 and 了解。教师不仅要懂得知识和教学,还要对如何培养学生健全的人格有清晰的认识。只有接受了学生的个性差异、了解了学生的表现及缘由,才能有效地进行因材施教。

最后,是优化个人性格的需要。每个时代都会对人们性格的塑造提出不同的要求(如改革开放时代,就需要我们养成改革开放的优良品格),不同的职业对性格的要求也不同。研究人格,会帮助我们了解自己性格上的优缺点并洞察到其形成的原因,在此基础上,我们就可以选择合适的途径优化自己的性格并成为幸福的进取者。因此,我们每个人都应优化自己的性格,以适应时代和职业要求,从而更好地实现人生价值。

应该看到,人格心理学就是帮助我们了解人品性的科学。了解人格心理学的相关知识,

对我们结交朋友、选择配偶、组织团队等都大有裨益。因此,人格心理学是很有价值的学科。

岳童:目前,国家高度重视大学生心理健康问题。《教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》颁布。“基本原则”的第一条就明确指出:“坚持心理健康教育与思想教育相结合。既要帮助大学生优化心理素质,又要帮助大学生培养积极进取的人生态度。”^[3]我们知道,您非常重视大学生心理健康教育问题,曾组织撰写过十多种关于大中小学心理健康的教材和读本,其中有关大学生价值观与教育的研究成果及大学生心理健康方面的教材,分别获得过教育部普通高等学校人文社会科学研究成果一等奖^[4]和全国普通高等学校优秀教材一等奖^[5]等奖项。请您谈谈,我国发展大学生心理健康教育,应当关注哪些问题呢?

黄希庭:我认为大学生心理健康教育应该具有我国特色。心理健康(mental health)是一个动态变化的连续体,如果连续体的一端是最差的心理健康状态(心理疾病与障碍),另一端是最优的心理健康状态(健全人格),那么处于最差和最优之间的则是心理健康和亚健康状态。基于此,心理健康教育形成了三种模式:治疗性服务(又称治疗性咨询, therapeutic counseling)、预防性教育(preventive counseling)、发展性教育(developmental counseling)。发展具有我国特色的大学生心理健康教育模式,我认为要注意四点。

第一,在大学生心理健康教育中对学生的的人生观、幸福观、价值观是持引导还是中立的态度,是需要严肃对待的问题。西方的心理咨询服务中有一条“价值中立”的原则。所谓的“价值中立”,就是在心理咨询服务中咨询师对求助者的价值观不判断、不指导、不拥护。但是,我国大学生心理健康教育应当是有价值导向的。虽然我们提倡学生的潜能应根据他们自身的兴趣爱好自由发展,但是这种自由发展应该是有方向性的,它应是在社会主义核心价值观指导下的自由发展,而不是反社会倾向的个人自由主义的泛滥。因此,我国大学生心理健康教育要体现我国优秀文化的教育理念,充分

发挥课堂教学在大学生心理健康教育中主渠道的作用,帮助大学生立德树人、修身做人。

第二,要把心理健康教育课与品德教育课结合起来,使大学生心理健康教育为促进大学生德智体美劳全面发展、成为幸福的进取者服务。大学生心理健康教育不能仅仅用来消除大学生的心理问题,还应当为使大学生成长为合格的社会主义建设者和接班人而服务。大学生在我国社会中属于精英群体,他们的心理问题大多数是轻微的、偶发的、容易疏导的,只有极少数才是严重的心理障碍。因此,除了极少数人患有心理障碍需要治疗,对大部分青年大学生而言,心理问题宜采用预防性教育和发展性教育的方法。这就给教育工作者提出更高的要求:不仅要让学生掌握预防和化解心理问题的方法,还要引导大学生树立正确的人生观、价值观,以及培养大学生积极评价自我的意识和追求理想的优秀品格,使大学生成为自爱、自立、自信、自省、自强的幸福的进取者。

第三,大学生的心理健康教育应当开辟多种途径。心理健康教育不仅可以在课堂教学中开展,还可以在日常心理咨询活动、团体训练、定期的心理健康宣传周(月)或一对一和一对多的心理辅导中进行;既可以通过专家指导、教师辅导、学生自助相结合的方式开展教育,也可以通过提供心理健康书籍、建立心理健康网站、播放心理健康录像、实施行为训练等方式开展教育。此外,还可以在大学的军训、社会实践、社团活动中开展心理健康教育。教育工作者要创造条件把心理健康教育与思想政治教育、专业知识传授结合起来,帮助学生养成知行合一的品质,培养学生健全的人格。学校通过开展形式多样的心理健康教育活动,使心理健康教育的内容深入大学生的头脑,再经由教师的积极引导,使大学生投身实践,在“做中学”,从而不断提高大学生的意志品格。

第四,学校教职员工都应积极参与到大学生的心理健康教育活动中来。心理健康教育是大学育人的重要内容,所有大学教师都应当具备心理健康知识,并在自己的工作中对大学生进行心理健康教育。教师不要认为大学生

的心理健康教育只是心理学教师与思想政治课教师的事。我认为,为了大学生健康成长,全校教职员工在做好本职工作之余,都应积极参与大学生心理健康教育活动,共同营造人人都关心大学生健康成长的校园氛围。

以上是我对中国特色大学生心理健康教育模式的四点思考。我国大学生心理健康水平,不仅影响大学生个人的成长和发展,还关系整个中华民族整体心理素质的提高,是关乎国家前途和命运的大事。因此,在实现中华民族伟大复兴的征程中,大学生的心理健康教育有其重要性和迫切性,亟须得到全社会的关注。维护和促进大学生心理健康应当成为高校教育的重要内容,也应成为每位大学生明确的自主意识。

岳童:请您具体谈一谈,您是怎么将心理学运用于教学实践中的?

黄希庭:我认为心理学是一门探寻心迹、理解人生、点燃心灵、追求真善美的学问。它不仅要为他人、为社会服务,还要为这门学问的学习者和研究者服务,也就是我们常说的“助人自助”。因此,我要求我的团队成员和学生要学以致用,优化自己的性格,使自己成为拥有健全人格的人,成为幸福的进取者。我甚至认为,心理学的应用效果是与传授者的人格修养密切相关的。试想,如果你的家庭关系混乱、成员之间经常吵架打架,人家会相信你关于建设和谐家庭的说教吗?如果你做事经常拖拉、杂乱无章,听众会相信你关于时间管理的说教吗?要使心理学知识能为他人服务、为社会服务,那么心理学研究者本人就应是以德为先、德才兼备的人。

在具体操作层面,我说说人格心理学知识在教育实践中应用的一个事例吧。1988年,我们了解到重庆市很多三线内迁厂子弟学校,由于地处山沟,交通不便,信息闭塞,教师很少有机会开展教研活动,教育教学质量落后。学生学习动机普遍不足,情绪波动大,对学习缺乏自信,精力专注于学习以外的事情。另外,当时这些子弟学校正经历从企业中被“剥离”出来的转折时期,不少教师根本无心教书。出于对这些子弟学校学生前途的关心,我们新成立

的心理学的研究所把社会服务的工作重点放在了提高子弟学校教育教学质量上。经重庆市民政局批准,1989年6月15日我们成立了重庆市厂矿子弟学校教育研究会。当时,根据人格心理学的有关知识,我们提出个性化成才的教育理念,即根据学生的个性特点让每位学生都能成才。我们密切联系子弟学校教育实际,开展科研工作。后来,云、贵、川等省份的一些子弟学校也参与进来。经过近三年的努力,这些子弟学校的教学质量有了明显提升。

下面,我再以成都市武侯高级中学为例,讲讲具体情况。该校刚加入课题组时,我曾在一高一年级两个班听过两堂课(语文和数学),吃惊地发现教师在授课时课堂上竟有近一半的学生在睡觉!学生的学习动力严重不足。当时任课教师估计,该校大概只有不到五成的学生达到高中水平,三成是初中水平,二成只有小学文化程度。有意思的是,这些上课无精打采、课堂上睡觉的学生在运动场上却生龙活虎。根据上述情况,我们与学校老师一起组织这些学生成立校篮球和足球队,鼓励他们去参加比赛,获得荣誉后我们在全校范围内对他们进行表扬,同时也让老师抓紧时间给这些学生补课。通过这一系列教学改革,这个学校的学风、校风发生了很大的改变。1995年有4名学生考上大学(该校建校15年来首次有学生考上大学),1997年该校被评上成都市重点中学。这个例子就说明,所谓的“后进生”也是有上进心的,教师要主动运用人格心理学的相关知识,鼓励他们努力做更好的自己。

二、心理学研究的中国化

岳童:您曾经说过,最大的遗憾是心理学研究中国化的工作进行得太晚了。在近几十年中,您不仅经常呼吁加快推进心理学研究中国化的进程,还带领团队开展了许多这方面的开创性工作。请您谈一谈对心理学研究中国化的认识。

黄希庭:中国心理学研究起步是很早的。蔡元培先生在德国留学时,就学习过科学心理学之父冯特(Wundt)开设的心理学实验法的课程。他担任北京大学校长后,支持陈大齐先生

在1917年成立了中国第一个心理学实验室。1920年,东南大学设立了中国第一个心理学系。这些都为中国心理学的发展奠定了一定的基础。改革开放后的40余年时间,我国心理学研究取得了巨大的进步,具体表现在:一是从事心理学教学、研究和应用的师资队伍逐步扩大;二是学术活动活跃而丰富,科研成果越来越多;三是研究者敢于冲破禁区,深入心理学的各个研究领域进行探索;四是广泛开展国际心理学的交流与合作研究^[6]。

我认为,目前我国心理学在世界上的影响力和竞争力与我国的国际地位并不相称,也与我国五千年积淀的丰厚文化不相称。具体而言,我国心理学所使用的概念、理论和方法基本上都是西方心理学的翻版,我国大多数心理学家的研究是追随西方的主流课题,缺乏首创性、独创性,我们很少有自己的研究取向和理论模型,导致心理学研究中国化的进程十分缓慢。

现代西方心理学传承的是现代自然科学的研究取向和西方个人主义的人本主义文化传统。我们要承认,其中有合理的成分,应当吸收。但是,人的心理和行为毕竟不是纯自然的范畴,西方文化也不能代替东方文化。我认为关于人的心理和行为的研究,除了采用自然科学的研究方法,还应采用人文学科的研究方法和视角。中华优秀传统文化源远流长、博大精深,如仁(仁爱宽容)、义(正义奉公)、礼(尚礼守法)、智(崇智求真)、信(诚实守信)以及忠(尽忠报国)、孝(孝亲敬老)、廉(正派清白)、耻(知耻慎行)、勇(肩负大义)等都是中华民族的传统美德。这些美德,既是我们中国人安身立命、为人处世、成就事业的人格基础,也是中华民族进步、社会发展、国家稳定的精神基石,陶冶了一代代志士仁人,推动着中华民族不断进步。中华民族传统美德应当反映在现代心理学的研究中。另外,我国古籍中蕴含着十分丰富的心理学思想,理应成为我们发展心理学的宝库。例如:中华文化提倡“天人合一”、强调“仁道”,即把个人放到与他人、集体、社会、大自然的关系当中,不仅追求人际的和谐、家庭的和谐、社会的和谐,还追求国家与国家之间、

民族与民族之间,以及人与自然、天地万物之间的和谐。因此,走心理学研究的中国化道路要从我国的实际出发,研究者要认真学习我国的历史和文化,努力提高自身理论水平和思维能力,用中国人的视野观察问题、思考问题。唯有如此,才会有新的研究思路,才会知晓有哪些问题值得我们研究以及如何去研究。

我坚信心理学研究中国化是中国心理学发展的正确道路。希望我们的学术团队继续从中华优秀传统文化中吸收养分,发展出具有国际影响力的创新概念和理论,拥有属于中国的话语权,并吸引更多有识之士参与心理学研究中国化的建构,推动心理学研究中国化的进程。

岳童:据悉,您和您团队发展出的“健全人格理论”已经被《中国大百科全书》(第三版)收录^[7],这是人格研究中国化的代表性理论,非常鼓舞人心。可否请您谈谈健全人格如何养成?

黄希庭:健全人格理论(perfect personality theory)也称优秀人格理论,是我们团队在吸收我国思想家孔子关于君子人格理论和西方心理学相关研究成果的基础上,结合当代大学生对最佳心理健康者的期盼,历经十多年的潜心探索而提出来的。该理论认为,健全人格是个人最优心理和行为的有机整合,可以用三个同心圆来描述健全人格结构。健全人格结构最里一层的是正确的价值观,它是用来区分好坏、美丑、正误等概念和判断外界事物是否符合自己意愿的系统,通常是充满情感的。健全人格结构第二层是积极的自我观,即个人能够积极主动地面对自己的人生,包含自爱、自立、自信、自省、自强和理想身体自我等观念系统。其中:自爱就是个人悦纳自己、珍爱自己,对自己所具有的特征持积极的态度,包括对自己的身体、品德、能力、信誉、地位和前途的欣然接受和爱护;自立就是个人从自己过去依赖的事物中独立出来,自己做主、自己判断,对自己的言行负责,可分为身体自立、行动自立、心理自立、经济自立和社会自立;自信就是个人在认识自己的基础上充分信任自己,包括对自己的品德、知识、才能和前途等的信任;自省就是自我反省,自我提升,不断进取;自强就是个体面对挑战具有积极向上、奋斗不止、永不言败的

精神;理想身体自我是个体对自己最想拥有的身体状态(身体美)的认知和评价,它可能属于自爱的范畴。健全人格结构第三层是追求未来梦想的优良品格,属于相对表层的要素。健全人格者都有追寻未来梦想的特质。在追寻未来梦想的征途中,好学、中庸、慎独、正心、诚意、笃行、勇气、节俭和同理心等品格,对实现梦想起到至关重要的作用。

在传承儒家“克己”“内省”等修身理念的基础上,我认为健全人格的养成主要是通过自我教育和自我监控两种路径来实现。自我教育是指个体通过自主学习来培养自己人格的过程,主要包含自我观察、自我评价和内在动机。自我观察是个体依据理想标准对自身行为的诸方面进行审视并作出积极或消极的反应;自我评价就是将自己当前的行为与目标相比较,从而对自己的思想、愿望、行为和个性特点作出判断和评价,判断和评价自我的一个重要途径就是对榜样的观察;内在动机则存在于所从事的活动本身,如在兴趣的激发下,个体乐意主动读书、弹琴等,这是一种自发行为。自我监控是指个人通过监测和控制自己的知情意行来实现自己设定的目标,从而达到健全人格养成的目的,主要包括自省和进取心两个方面。自省就是自我反省,是指个体通过内心的自我检查、自我监督、自我剖析,以“旁观者”的视角对自我进行审视,探求自身的优缺点,从而达到自我提高的一种心理活动。通过自省机制,健全人格者可以及时修正缺点和错误,从而战胜人生道路上的各种困难,坚定不移地向着既定的目标幸福进取。进取心就是个体积极主动地追求有所作为的人生,对个人取得生活和事业上的成功起着决定性的作用。积极主动的人认为命运掌握在自己手中,自己能够改变事情的发展并有勇气承担后果。消极被动的人总是等待命运的安排或他人的帮助,逆来顺受,无所作为。这种积极主动为自己设定工作目标、不断改进工作方法、勇担责任的做法,体现了强烈的进取心,这正是新时代许多先进工作者的人生追求。

岳童:那么,您在教学活动中是如何启发学生创新、突破西方心理学概念的设限、指导

学生开展心理学中国化的研究的呢?

黄希庭:这涉及一个关键性的问题,即创新性的心理学中国化的概念和理论应当从何而来。我的答案是:到中国人的实际生活中激发灵感——发现问题和寻找答案。

有一次,一位博士生陪我散步时向我说起她在超市的见闻,发现有些老太太总是喜欢给别人出主意,如哪种东西便宜,可以买,哪种东西贵,现在不要买。她问我这是一种什么心理现象,是一种什么行为。我十分赞赏她关注人们日常生活心理和行为的习惯,希望她继续保持这种热情,并建议她不妨去问问这些老人家,听听她们是怎么想的。后来,她在博士生研究报告会上又谈起这件事,说自己经过调查思考,认为出现该现象可能是这些老人家人际责任感太强的缘故。这时,我继续鼓励她,建议她读读孔子的《论语》,对比一下中西方文化处理人际关系的方式,思考我国传统文化典籍中是如何看待人与人之间关系的。后来,这位学生以人际责任感为主题完成了她的博士学位论文——《当代中国人人际责任感的结构与特点》^[8]。同时,她还编制了包括尊重呵护、关爱体贴、助人担当、重情重义、不为难损伤、可靠守信等六个维度的“中国人人际责任感问卷”调查量表^[9],获得了较好的评价。

又一次,一位关注扶贫问题的学生向我谈起,他认为西方心理学的一个结论——“穷人目光短浅”——有以偏概全的嫌疑。我建议他到贫困地区进行实际调研,看看那里的老百姓和扶贫干部是怎样说的和做的。结果他发现,确实有一部分贫困的人目光短浅,但也有的穷人目光并不短浅,甚至目光远大,他们办企业,帮助其他穷人一起脱贫致富。那些贫困的人之所以目光短浅,主要是自身脱贫的内生动力不足,而这也是他们脱贫后还会继续返贫的重要原因^[10]。因此,强调扶贫先扶志^[11],是非常正确的观点。后来,这位学生还对“扶志”措施提出了具体建议,这些建议受到某省扶贫办的高度重视。

三、心理学大众化的发展取向

岳童:我国老一辈心理学家高觉敷先生曾

说过:“中国的心理学为什么那么容易被打倒?为什么那么轻易被‘一风吹’?社会上的极‘左’思潮固然是一个因素,但主要原因还是我们不重视应用研究,于是老百姓也觉得心理学没用。”^[6]您也曾说过:“应用价值是心理学研究的生命线。”^[12]这是在强调心理学研究应用性的重要价值。您可否谈谈,在推动心理学走向大众、提升其应用价值方面,您开展了哪些工作?

黄希庭:心理学是一门有益于人类的学问。我们学习心理学,研究人的心理和行为,其目的是点燃人心中真善美的火花,提高人们的精神生活质量。因此,多年来,我有一个心愿就是让心理学走向大众,走向家庭、社区、学校、机关、军营及企业等各个领域,发挥其社会生活中的指引作用。我们团队在应用心理学方面开展的工作,主要体现在对中国特色心理健康服务体系的构建以及中国特色社区心理学的建设两个方面。

岳童:是的,我们知道由您担任首席专家的教育部哲学社会科学重大研究课题攻关项目“中国心理健康服务体系现状及对策研究”于2005年获得批准。您在完成这个重大课题的过程中,有什么心得体会与我们分享呢?

黄希庭:这恐怕还是如何让心理学更加贴近民众、更加与中国文化相契合的问题。目前我国心理健康服务的理论和方法基本都是从西方借鉴而来,在我国实际操作中很多情况下其实并不适用,这主要是涉及文化差异的问题。我国古代典籍中蕴含着丰富的相关思想,值得我们深入挖掘。例如:孔子倡导的“忠以克己,恕以待人”仁学思想以及“知其不可而为之”的处世态度;老子倡导的以柔克刚、以弱胜强、功成身退、谦下不争、祸福相倚的智慧应世之方。这些思想,不仅今天仍不过时,还与中国人的思维习惯非常契合,因此经过检验和发展后,可以作为中国心理健康服务体系理论建构的根基。

关于维护心理健康的方法,我想谈一下《黄帝内经》对我的启发。《黄帝内经》不仅是中医学的理论基础,而且在心理治疗方面也有许多独到的见解,很值得我们借鉴。文中指出:“怒伤肝,悲胜怒”“喜伤心,恐胜喜”“思伤

脾,怒胜思”“忧伤肺,喜胜忧”“恐伤肾,思胜恐。”^[13]这阐明了一个“情志相胜”的基本原理,即有意识地采用一种情志活动,去控制、调节因另外一种情志活动而引起的疾病,从而达到治疗心身疾病的目的。对过度情绪,医家要设法加以制止。例如:“喜”对身体而言,一般是有益的,但喜乐过度,就会导致喜极气散不能收藏的后果,而《黄帝内经素问·举痛论》指出,“恐则精却”“恐则气下”^[13],”恐”可以治疗喜乐过度而导致的精神疾患。在《黄帝内经素问·移精变气论》中有:“闭户塞牖,系之病者,数问其情,以从其意。得神者昌,失神者亡。”^[13]该句可以解释为,医家关好门窗,向病人详细询问病情,使他愿意如实说出。经过问诊并参考色脉之后,便可作出判断:如果病人面色光华,脉息和平,这叫“得神”,预后良好;如果病人面色无华,脉不应时,这叫“失神”,预后不佳。也就是说,言语开导要有效,医家就必须取得患者的信任,在安静无干扰的环境下以严肃、热情的态度对待患者,以同理心理解患者,让患者诉说病痛,从而发挥心理疏导之功效,而医家的开导也能增强患者战胜疾病的信心。《黄帝内经》的校勘本中还说:“岐伯曰:‘人之情,莫不恶死而乐生,告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其所苦,虽有无道之人,恶有不听者乎?’”^[14]这段话可以解释为:岐伯说,人之常情,没有不怕死而喜爱活着的,告诉他哪些对人有害处,哪些对人有好处,用适宜的方法引导他,解开他心中的苦痛,即使是不懂道理的人,又怎么会不听劝告呢?这正是心理疏导的精髓。医家通过阐述、解释、鼓励、安慰、保证、暗示等方法,晓之以理、动之以情,这种开导劝慰式心理治疗对患者是很有帮助的。

岳童:我们看到,您最近几年一直在不遗余力地推进中国社区心理学的建设,不仅成立了中国心理学会社区心理学专业委员会,还主编了《社区心理学研究》集刊。近期,由您主编的《社区心理学导论》教材在人民教育出版社出版了。请问,促使您积极投身中国社区心理学建设的原因是什么?您认为如何才能建设好中国特色的社区心理学?

黄希庭:这两个方面的原因。一方面,就外部环境而言,今天我国社会治理已进入以社区为基础单元的新时代,很多社会问题并未因经济增长和社会发展而得到化解,如地区、城乡、群体收入分配不均,脱贫攻坚任务艰巨,等等。这就需要发挥各相关学科在社会治理与社会发展中的协同作用,为科学决策提供智力支持。社区心理学正好是这样一个学科,对促进个体、社区和社会的和谐发展、提升人们的生活质量都具有重要的作用。另一方面,就内生动力而言,传统心理学坚持自然科学的研究取向,遵循演绎实证主义研究路线,始终以实验室范式和个人主义来解读心理现象以及构建心理机制。控制无关变量、操纵自变量、影响因变量的实验研究范式,往往缺乏生态学效度,难以解释人的社会活动机理。同时,传统心理学是学院式的心理学,不重视社会实践,严重影响了心理学的发展。心理学要发展,必须走向大众、走向社区,必须更多地关注现实生活。如此,才能为学科争取进一步生存与发展的空间和机会。中国社区心理学的诞生是心理学走向大众的结果,也是心理学中国化发展的必然要求。

最近,我在《社区心理学导论》中提出,中国特色社区心理学的建设必须坚持实事求是和系统分析两个基本观点^[15]。

建设社区心理学要坚持实事求是(perspective of seeking truth from facts)的观点,是指从中国社区实际出发来探究中国社区居民的心理与行为特征,努力构建造福于民众的社区心理学,不盲目套用国外心理学的概念、理论和方法。这是因为,无论过去、现在还是将来,我国的社区建设在历史渊源、社会文化、经济基础、地理条件、发展模式等方面都不同于西方的社区。我国社区有自己的特点和发展模式,有自己需要解决的问题。只有立足于我国社区的实际情况,我们才能探明个体、社区和社会交互作用的性质、结构、机制、规律的真相。只有了解了其中的规律,我们才能论及社区心理学的预测和控制功能。因此,中国社区心理学的研究和应用一定要从我国社区实际出发。

坚持实事求是的观点,就是要坚持以人为

本,尊重中国人的思想情感、价值观念、思维模式、行事风格,不把中国人当作外国人来研究。坚持实事求是的观点将有助于提升研究人员的文化自信,冲破“全盘西化”论给我国心理学界带来的束缚,找准中国社区心理学亟待研究的问题,进而开展以问题为导向的研究,加快社区心理学的建设过程。因此,我们从事社区心理学研究的人员应熟悉中华文化、深入了解我国社区实际才行。我们提出把仁爱、正义、文明、和谐、诚信作为中国特色社区心理学的理论基础。这五项价值原则不仅符合新时代社区建设的要求,还符合中国人的内心价值追求。它源自中华优秀传统文化的核心价值观(仁、义、礼、智、信),已经根植在中国人的心中,影响着我们的思维方式、情感倾向和行事风格,有助于中华优秀传统文化在我国社区的传承和弘扬。社区心理学五项价值理论(five values theory of community psychology)更是弘扬了人性的真善美,鞭挞了假恶丑,为居民健全人格的养成及和谐幸福社区的建设提供了理论支撑。

坚持实事求是的观点,就是要从认识社区心理与行为的复杂性出发,坚持多取向、多途径的探究原则。在社区心理学研究中,除了采用传统心理学的量化(quantitative)研究方法,还要借助质性(qualitative)研究方法,坚持两条腿走路。仅仅采用自然科学研究取向的量化方法来揭示社区心理现象背后的原因,有可能是不充分的。事实上,社区居民对现象背后特点、功能和机制的感受往往会受人生追求、认知水平、审美情操、道德理想、人格修养等因素的制约。社区心理学的研究在重视自然学科的“事实世界”研究同时,更需要重视人文学科的“价值世界”研究。借助人文学科和自然科学的不同方法,社区心理学的研究者应深入社区实际,了解社区的社会文化历史内涵,只有这样才能破解人类社会文化心理学的难题。

坚持实事求是的观点,就是要弘扬仁爱之心,做好社区心理服务的各项工作。实践应用是社区心理学的重要任务。无论是团体咨询还是个体咨询,无论是年轻人的压力疏导还是老年人的健康呵护,都需要有仁爱之心才能做

好。社区心理工作者和社区心理咨询师要有仁爱之心,对有心理问题的人要进行耐心细致的辅导工作,及时发现他们身上的优点,鼓励他们发挥主观能动性,发扬优点、克服弱点,使他们成为幸福健康的人。

建设社区心理学要坚持系统分析(perspective of systems analysis)的观点,是指在社区心理学的研究和应用中,将人的心理视为在社区中一个开放的、动态的系统。系统分析的观点对社区心理学研究和应用的各个阶段(问题提出、研究设计、资料分析、结论获得)都具有指导意义。系统分析观点的首要原则是整体性分析原则,即把研究对象作为一个有机整体来看待。与传统心理学研究不同,社区心理学从个体中抽取出某个或某些元素进行分析时,必须将它放到其所属的子系统 and 系统中加以考察,因为个体、人-社区、人-环境系统都是有组织的整体。系统中的某个或某些元素是作为一个整体发挥其功能的,整体的性质和功能不等于系统各个要素的性质和功能的简单相加,整体大于它的各个部分之和。

下面以社会心理学中的“宽恕”为例,讲讲系统分析观点的运用。《论语·颜渊》曾记载:“仲弓问仁,子曰:‘……己所不欲,勿施于人’。”《论语·雍也》记载:“夫仁者,己欲立而立人,己欲达而达人。能近取譬,可谓仁之方也已。”^[16]宽恕是一种仁的做法,是一种美德。那么什么是“宽恕”,当代中国社区在这方面的行为表现有什么特点,这些问题都值得探究。为此,我曾支持一位博士研究生到社区去做这方面的开放式主题访谈^[17]。经过深入的访谈,他获得了比较详实的资料。他用系统分析的观点进行了分析,共找到786个参考点,65项初级主题,在此基础上进一步归纳出15项次级主题,再在次级主题基础上归纳出社区居民关于“宽恕”的5项核心主题,即宽恕的缘起、宽恕的边界、宽恕的动力、宽恕的表达和宽恕的结果。这项研究表明,当代社区居民对“宽恕”的认识具有时代性和发展性,人们认识“宽恕”的出发点更多基于平等、尊重、包容的理念,而不是依赖自上而下所实施的管理,说明当代中国社区的“宽恕”价值观具有利己、利群和利他的特

点。这类与人们实际生活紧密联系的研究课题具有很大的应用价值,其成果既可以改善个人的人际关系,也有助于和谐社区的建设。

岳童:再次感谢黄教授接受专访,让我们了解了您在教学、科研及社会应用等方面为促进心理学走向大众所做的努力,并在此分享了您的学术观点、理念、经验和成果。感谢您多年来为我国心理学事业所作出的卓越贡献。相信您的这番谈话对激励学界同仁推动心理学研究中国化的进程,获得国际研究领域的话语权,让心理学走向大众,把研究成果写进社区千家万户的心坎里,都具有重要的指导意义。

参考文献:

- [1] 黄希庭. 探究人格奥秘[M]. 北京:商务印书馆,2014:1-2.
- [2] 习近平. 做党和人民满意的好老师——同北京师范大学师生代表座谈时的讲话[J]. 人民教育,2014(19):6-10.
- [3] 中华人民共和国教育部. 教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见[EB/OL]. (2008-04-25)[2021-09-08]. http://www.moe.gov.cn/src-site/A12/s7060/201001/t20100113_179047.html.
- [4] 黄希庭,张进辅,李红,等. 当代中国青年价值观与教育[M]. 成都:四川教育出版社,1994.
- [5] 黄希庭,郑涌. 大学生心理健康与咨询[M]. 北京:高等教育出版社,2000.

- [6] 林崇德. 加快心理学研究中国化进程[J]. 教育研究,2019(10):153-159.
- [7] 《中国大百科全书》总编委会. 中国大百科全书:第3版:心理学[M]. 北京:中国大百科全书出版社,2021:140.
- [8] 何焱. 当代中国人人际责任感的结构与特点[D]. 重庆:西南大学,2017.
- [9] 何焱,黄希庭. 中国人人际责任感问卷的研制[J]. 中国临床心理学杂志,2017(5):839-844.
- [10] 傅安国,张再生,郑剑虹,等. 脱贫内生动力机制的质性探究[J]. 心理学报,2020(1):66-80.
- [11] 习近平扶贫新论断:扶贫先扶志、扶贫必扶智和精准扶贫[EB/OL]. (2017-04-28)[2021-09-08]. <https://xincai.gov.cn/a/zhuantizhuanlan/zuixinzhuanli/xuexiguanchexijinp/2017/0428/5457.html>.
- [12] 黄希庭,陈红. 点燃心灵:心理学研究与教学的契合——黄希庭教授专访[J]. 苏州大学学报(教育科学版),2016(1):57-64.
- [13] 王冰. 黄帝内经素问[M]. 北京:人民卫生出版社,1963.
- [14] 刘衡如. 灵枢经:校勘本[M]. 北京:人民卫生出版社,2013.
- [15] 黄希庭,毕重增,苏彦捷,等. 社区心理学导论[M]. 北京:人民教育出版社,2021:11-16.
- [16] 朱熹. 四书章句集注[M]. 北京:中华书局,2011:85.
- [17] 杜刚,黄希庭,吕厚超,等. 开放式主题访谈:一种中国社区心理学研究范式载体[J]. 西南大学学报(社会科学版),2021(2):143-152.

Bringing Psychology to the Public: An Interview with Professor HUANG Xiting

HUANG Xiting, YUE Tong

(Research Center for Psychology and Social Development, Southwest University;
School of Psychology, Southwest University, Chongqing 400715, China)

Abstract: Professor Huang Xiting believes that China's psychological research should not only make greater contribution to the theoretical construction of the discipline, but also give something back to the public, i.e. bringing psychology to the public, such as families, communities, schools, organs, military barracks, and corporations, and engaging itself in the construction of people's mental health in a harmonious society. Professor Huang Xiting has had a firm belief that the Chinamization of psychological research is the right way for the development of psychology in China. Therefore, he values the way of getting inspiration from Chinese traditional culture, works on finding a college mental health perfect education model with Chinese characteristics, and practices "individualized education". The personality education theory established by Professor Huang Xiting and his team through years of exploration contributes greatly to the development of personality psychology in China. In recent years, in the field of psychological application, Professor Huang Xiting has also made important contribution to the construction of mental health service system with Chinese characteristics and building community psychology. He advocates finding research topics and inspiration from people's real life, and calls for a kind of psychological research that is close to the hearts of people in various communities.

Key words: mental health education for college students; Chinamization of psychology research; perfect personality development education; mental health service system; community psychology with Chinese characteristics

收稿日期:2021-09-10

责任编辑 邱香华