



人物名片

彭凯平，生于1962年，1983年毕业于北京大学心理学系后留校任教。1997年获得美国密歇根大学心理学博士学位，后任教于美国加州大学伯克利分校心理学系。2008年5月起受聘清华大学心理学系教授和首任系主任。现任清华大学全球产业研究院院长、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。



中国积极心理学发起人彭凯平：

活出心花怒放的人生

首次与福流邂逅 “那是无法描述的幸福感受”

新重庆-重庆日报： “福流”是您学术研究中的重要关键词，我们知道它过去也被译为“心流”，您为何坚持要把它译为“福流”？

彭凯平：简单来说，福流是一种因全神贯注、心无旁骛而产生的快乐心理体验，源自美国心理学家米哈里的发现，他起初命名为Flow，我们中国的心理学家一度把它翻译成“心流”，也就是心理的流动。我回国之后决定把Flow改译成“福流”，主要有三个理由。

一是中英文发音接近，符合信达雅的标准；第二，我发现咱们中国人在汉武帝的时候就创造出了“福流”这个汉字组合，当时流行东方朔的卜卦，有一卦叫做福流卦，可惜失传了。这卦讲什么，我们今天不知道，但“福流”这两个汉字已经在中国古代典籍中沉睡2000多年，我不甘心这么好的一个概念继续沉睡下去，决定把它引入现代生活；还有一个原因，你可能也发现了，福流明显有中国文化的韵味，而心流，一看就是外来的概念。

福流本质来说是一种积极的心理。虽然心理学源自西方，但我始终认为，有明确记载的第一个描述福流的应该是中国哲学家庄子，他讲的庖丁解牛，就是一种福流体验。

所以我建议大家以后多说福流，不要说心流或者Flow，因为它确实是我们的祖先创造出来的概念，能够完美地去描述人类的幸福的极致体验，一种沉浸其中、如痴如醉、醍醐灌顶的感觉。

新重庆-重庆日报：您回国后将积极心理学引入中国心理学界，不遗余力地传播福流理念，连微信名也是“澎湃福流”，那您还记得自己第一次跟福流的邂逅吗？

彭凯平：我记得很清楚，那时我还在上中学，我是湖南岳阳人，家在洞庭湖边，离岳阳楼不远。我的母校是岳阳一中，那是恢复高考的1977年。

有一天，我做班级板报做到很晚，当我结束任务回家经过老师办公室时，偶然听到里面正放着世界名曲《溜冰圆舞曲》。

那是我第一次接触古典音乐，这首曲子给我的震撼之大简直无法描述，我想着怎么会有如此美妙让人幸福的天籁之音？

后来，我做积极心理学研究，才明白，当年这种让我如醉如痴、物我两忘、神游天外的内心丰盛感，就是“澎湃的福流”，它是幸福的一种极致状态。

新重庆-重庆日报：一次偶然的音乐享受带来了一次难忘的福流体验，听上去似乎很玄。其实也有一些声音对福流为代表的积极心理学感到不理解，认为它是心灵鸡汤，对

此您怎么看？

彭凯平：首先我想说明一下，心灵鸡汤在全世界的其他语言里都是正面的，好像唯独在中国有了贬义，这一点值得玩味。

的确，积极心理学是一个全新领域，1997年才第一次被提出来，它提出关注、研究人内在的积极力量来提高幸福感。

积极心理学是科学，科学的第一要务就是真实，包括真实的实验、方法、数据，来不得虚假，要实实在在的研究证据。

然后我们来看所谓的“鸡汤”。“鸡汤”它只是一种说法，不可操作，没有指导实践的意义，而科学最重要的就是可操作性。

比如心理学家研究幸福，我就不能只是讲孔子说什么，孟子说什么，而是通过实证，指导你怎么去做就可以把这个幸福体现出来。福流是可以感受得到的，读书、跳舞、唱歌、听讲座，手不释卷、心潮澎湃的巅峰体验，都具备可操作性。

第三，积极心理学可以学习，而心灵鸡汤主要靠悟，悟是灵魂深处爆发革命，像王阳明先生龙场悟道，坐在那突然就想明白了，大部分人是悟不出来的。

我们科学讲究循序渐进地学习，一步一步地去成就，还有大量经验可以借鉴，这都跟心灵鸡汤不一样。

心灵鸡汤本身不是坏词，只是现实中一些人可能容易被“心灵砒霜”迷惑，比如职场斗争哲学、学术界丛林原则等等，全是毒化我们心灵的一些砒霜，既不正确，也没有科学依据。

积极心理学就是要把这些砒霜逼出去，让心灵鸡汤真正滋养心灵，引导我们追寻幸福。

2 误入心理学之门 “一堂红学讲座让我豁然开朗”

新重庆-重庆日报：1979年，您不到17岁就以岳阳理科状元身份考入北大心理学系，但似乎这并非您的本意，您甚至一度考虑转系？这中间有怎样一段经历？

彭凯平：40多年前我们对心理学一无所知，当时报考的物理学系和地球物理学系，因为刚刚发生过唐山大地震，我立志要研究地震，甚至还自制过简易地震预测器。

后来我和父亲跑去北大招生处询问，才知道那年北大心理系恢复招生，我因填了服从调剂，就被分到了心理学系。

我们抱怨说完全不懂心理学是干嘛的。招生老师也不懂，只说心理学跟物理学都是理学，一字之差而已，后来发现差太远。所以入学后，我郁闷、迷茫了很长一段时间。

我大一的普通心理学期中考试刚及格。那年冬天，我考虑转系，一天夜里，我偶遇了红学周汝昌先生的一场讲座，他提到，学术界对曹雪芹原本的《红楼梦》到底写了多少回、高鹗的后四十回是不是狗尾续貂等问题争论不休，花费了无数时间和精力，但其实一个简单的数学思路就可以证伪：中国文化素以“九”为极致，九九归一，《红楼梦》每九回讲一个故事，九九八十一回叫作大归元，所以曹雪芹真正的《红楼梦》应该只有八十一回。

周先生的治学方法让我豁然开朗，我认为这就是科学理性的思路，因为，就连红学这么主观、没有定论的话题，都能被老先生说出一个科学规律来，相比之下，心理学还更自然科学化一些，那我也可以把理工科的特长用到心理学上。

我很快端正学习态度，成为班上年龄最小，进步最快的学生，毕业时学校给我的评价是“进步神速”，让我留校为给研究人格与临床心理学的陈仲庚教授做助手，我坚定了选择。

我后来从事心理测验教学研究，是国内该领域最早的学者，1988年出版了《心理测验》，这是国内第一本心理测验学的教科书。

新重庆-重庆日报：1997年，您在美取得博士学位，并成为加州大学伯克利分校首位华人心理学教授，2008年，您选择回国重建清华心理系，这些选择背后有何故事？

彭凯平：回国与清华领导几次赴美力邀，以及周先庚（中国实验及应用心理学的奠基人、中国心理学会的主要发起人之一）先生之子捎来父亲的遗愿，希望我帮助清华恢复心理学系有关。我想我最后听从了“心灵的呼唤”。

拿到博士学位那年，我收到了康奈尔等美国15所大学的教职录用通知书，芝加哥大学商学院给出了10万美元年薪，这在当时非常丰厚。但加州大学伯克利分校校长田长霖教授对我说，“你应该做一个有历史意义的人，做有历史意义的事，做别人做不了的事……你有机会成为世界名校伯克利成立130年以来的第一位华人心理学家。”

田长霖教授恰恰是伯克利历史上的第一位华人校长，他打动了我，由此华人学者任教伯克利心理学系也开了先河。

2008年，我在伯克利已获终身教职，但总觉得还有理想没实现。

这一年清华校领导来美邀我回去重建清华心理学系，那时福特公司也开出百万美元年薪希望我出任大中华区负责人。

我的美国导师建议，“人的生命有限，若能在有限的生命中做出特别有意义的、让自己兴奋且念念不忘的、别人也承认的事，那就超越了一切，最有意义。”

而且，周先庚先生之子也捎来父亲的遗愿，周先生是清华心理系最后一位系主任，1952年院校调整时并入北大，我在北大也曾当过他的助手，他希望我回国帮助清华大学重建心理学系。

最终，我回到祖国。

新重庆-重庆日报：您出任清华重建心理学系后首任系主任，当时有怎样的工作计划？

彭凯平：一方面，我计划利用清华大学的工科优势做科技心理学，另外就是做积极心理学。当时积极心理学是一个全新领域，1997年第一次被提出来，它关注人类幸福感，研究人内在积极的力量。

我注意到中国心理学有一个明显的生物化、经济化、病理化倾向的阶段，我认为应当一改，要更加关注和研究如何提高人的积极倾向和心理潜能。这是社会需求，也是学科的范式转移。

这就需要引入积极心理学，让它生活化、科技化、中国化和普及化。

3 用积极心理直面问题 “我也有遭遇网友攻击的时候”

新重庆-重庆日报：尽管我们知道很多提高幸福的方法，但现实中不少人的幸福感似乎偏低，您怎么看？

彭凯平：不幸福的原因，主要还是社会生活方式发生了变化。以前都是大家庭，衣食温饱，就很幸福，现在我们多是小家庭，甚至有些人孤独地在大城市生活，城市化、工业化对人的心理影响很大。

第二呢，生活中行动太少，人是动物，天生是要动的，动产生积极的能量和体验。现在人们喜欢坐着、躺着，甚至躺平，不利于我们对幸福的感受，甚至对心理带来负面影响。

所以我经常讲，中国人应该动起来的，这个动不是说爬喜马拉雅山或者跑马拉松，而是要走出家门，走向社会，走向人间。

这也说明为什么重庆是一个好地方，幸福指数高，以前说爬坡上坎让人却步，但当你的生活中多一些爬山，多一些交友，你多跟人在一起，这就是一种动起来的经济的能量。

第三，生活中太多人喜欢攀比。以前的人主要跟身边的人比，我比他多5块钱，日子就过得得好，就很舒服。现在社交媒体发达，我们还要跟一些毫无关系的人比。

社交媒体上常常冒出一个年轻人一年赚一个亿，那其实你本来一年赚10万块就很高兴，现在看到有人赚一个亿，比较带来的落差就很容易带来不开心，媒体大规模渲染也造成了社会心态的变化。

还有就是科技的干扰，以前我们可以专心致志做一件事，现在我们得看手机，得去上网，才能工作、工作和生活，这就是我们被虚拟的生活所控制了，这都是大问题。

很多事情我们可能改变不了，比如国际局势等等，绝非普通人能够改变的，但我们可以改变自己的生活方式。

既然这些生活方式让我们变得不开心，那就改过来，我们就能变得开心。

这也是我们积极心理学在做的事情，它是研究人类美好生活的科学，好好生活，就会开心，不开心的东西更多可能来自外部，那么我们就要从内部去建设自己，向内寻。

新重庆-重庆日报：作为研究幸福的心理

学家，您平常会感到不幸福吗？

彭凯平：会会会！我当然有啦！

任何人都有情绪波动变化的时候，比如说我现在做一些自媒体，有时候打开留言，一堆攻击谩骂：你的观点是“心灵鸡汤”、你在毒化我们心灵、你讲的话没有用、你站着说话不腰疼、你这个大学教授根本不了解民间疾苦等等。那么我作为一个人，我怎么会没有感觉呢？我肯定很难受嘛、很别扭嘛，甚至很委屈嘛，也会不幸福。

那我怎么调节呢？有及时调节，也有后续的认知调整。

及时调节就是每当感觉不舒服、不痛快、很别扭的时候，深吸3口气，不要一股火气上来做一些冲动的的事情。

我遇到问题总是告诫自己，别急别急，深吸3口气，如果气不够的话，再抚摸一下自己的膻中穴，让自己平稳一下，给自己安慰：哎，别急别急，慢慢地。

然后呢，还可以转移注意力，对吧？我去看一看窗外的白云啊，湖水啊，孩子的笑脸啊，灿烂的阳光啊，这些对情绪有很大的帮助，不让他失控。

后续的认知调整，就是要想看这个人为什么这么说啊，是不是有误解啊？

慢慢我就发现，很多人天天在网上骂我，为什么？这是他的生活方式啊，他没有别的事情干，他只能看我的东西，然后留言发飙。

后来我还遇到一些骂我的人，过来抱着我说说老师我是你的粉丝！我天天看你的视频！我说你是不是天天骂我？他说骂我只是想让我轻松一下……

你看，人家骂你，说明他关注你，人家关注你了，说明你对他有影响，有意义。

所以我这么一想，觉得能够让人骂几句，也是造福他人，让他人开心，这样一想，我也就很开心了。

新重庆-重庆日报：您跟重庆有何故事？在很多调查评选中重庆都是一座幸福指数很高的城市，您对此有何观察？

彭凯平：我跟重庆的渊源很深，首先是跟西南大学有多年的学术合作和交流，西南大学心理学系“鼻祖”、首任系主任，心理科学研究所首任所长黄希庭先生，他也是我北大的学长。

当年在美国伯克利加州大学做访问的时候，我是负责接待他的专家，西南大学如今是中国心理学重镇，跟黄老的贡献密不可分。20多年来，我也多次来到重庆讲学、访问。

我跟重庆的缘分还在于清华有很多重庆学生，我曾担任清华社会科学学院院长，每年都要探访各地校友，我至少来过重庆看望过校友3次。

清华跟重庆结下这么好的师生缘，不但因为重庆孩子学习好，而且在于他们愿意扎根基层、服务西部，作为清华老师，我感谢重庆。另外，我们跟重庆的九龙坡、长寿等地政府有长期合作，包括开发中国城市社会心理服务体系建设的标版、青少年心理健康的合作等等。所以我跟重庆的渊源是非常深厚的。

这些年，重庆的影响力越来越大，我记得在每一次幸福城市评比中，重庆一定是位居前列的一批城市。

我自己也曾做过幸福城市的大规模社会调研，这个研究是基于老百姓的声音展开，通过实证来反馈，以及大数据分析，提出中国幸福城市的客观标准。在这套民间的调查系统里，重庆每次都能排在前十10位。

我还和央视有个合作，叫做幸福美好生活城市调查，也是根据幸福科学的一些指标，以10万人为样本展开。

记得有一年重庆排名第一，那年本来在重庆有个颁奖仪式，我因为教学任务很重，没有时间过来。我希望以后还有机会来重庆做这个活动，一定亲自来，把它做得红红火火。

重庆确实是一个非常幸福的地方，我相信福流能在重庆人心丛中蓬勃生长。祝愿每一个人都能活出心花怒放的人生。

投稿邮箱：kjwtxx@163.com



「陆海讲读堂」活动现场，彭凯平与读者们分享相关知识。 记者 齐岚森 摄影 重庆

「陆海讲读堂」活动现场，彭凯平的书很受读者欢迎。 记者 齐岚森 摄影 重庆