

以千年文脉 解青年心结

中青报·中青网记者 谭思静

武夷山，不仅是联合国教科文组织认定的世界文化与自然双重遗产地，更因理学宗师朱熹“琴书五十载”而成为彪炳史册的“朱子故里”。11月22日，以“心融古今 理启新程——科学视域下中国优秀传统文化与心理学”为主题的第十七届中国文化讲坛在此举办。本届讲坛由中国青年报社、中国教育电视台、北京横山书院联合主办，多位文化大家与知名学者登台开讲，于山水之间，共同探寻中华优秀传统文化如何为当代青年面临的精神困惑、成长压力与价值追寻，提供深邃的东方智慧与切实的人生方案。

武夷山市委书记杨青建在开幕式致辞中说，我们相聚于此，是“怀着对中华优秀传统文化的虔敬之心”，并期望各位专家学者以“学术为桥联结古今智慧，以科学为钥破解心灵密码”。

固本培元：在文化根基中寻找心灵锚点

当青年一代在变革的浪潮中感到迷茫时，回归文化的根脉，成为安顿身心、建立认同的起点。北京大学中文系教授程郁缀以一场古诗词的吟诵与赏析，为讲坛铺开了充满诗情与哲思的画卷。从白居易“无由持一碗，寄与爱茶人”的闲适温情，到范仲淹“溪边奇茗冠天下，武夷仙人从古栽”对武夷茶由衷的赞美，再到朱熹“炊罢醒心何处所，远山重叠翠成堆”的悠远意境，诗歌之美，与武夷茶香一样醉人。

程郁缀教授着重阐释了朱熹诗作中的深刻哲理。朱熹《观书有感》中的“问渠那得清如许？为有源头活水来”被反复吟咏。程教授指出，这些诗句超越了文学审美，直指人心修养与认知提升的层面，形象地揭示了一个道理：青年唯有不断为自我的精神世界引入传统文化的“源头活水”，保持思想的开放与活力，方能突破认知的困局，涤荡心灵的尘埃，获得“中流自在行”的从容与力量。

这种对文化根基的守护与活化，同样体现在对非物质文化遗产的当代思考中。中国文联副主席、中国民间文艺家协会主席潘鲁生指出，非物质文化遗产是“活着的文化”，保护“非遗”的终极目的，并非将其束之高阁，而是为了“在生活当中把它运用好，利用好”。让“非遗”从“热”的表象走向“活”的传承，关键在于与青年的日常生活建立深层次的情感连接，这不仅需要文化传承的需要，更为青年构建文化身份认同、抵御精神虚无提供坚实的载体。

中华文化的博大与包容，及其所蕴含的普世智慧，也日益吸引着全球学者的目光。美国汉学家、敦煌研究院特聘研究员史瀚文带来的讲座《跨越山河：古代丝绸之路上的多元文明对话与互鉴》，从历史维度展现了中华文明与世界文明交流互鉴的恢宏画卷，揭示了文明对话对于丰富人类精神世界的重要意义。美籍学者、北京大学艺术学院助理教授、研究员柯伟业则围绕《从心而然：中国绘画中的内省本源》主题，深入分析了“心学”与中国绘画艺术之间的连接，从艺术史的层面展现了中国人向内探求心性的传统。他们的研究从全球视野与艺术维度共同证明，中华优秀传统文化中蕴

中青报·中青网记者 余冰玥

当中华优秀传统文化遇上现代心理学，会碰撞出怎样的心灵火花？

在第十七届中国文化讲坛上，古老的心理学、理学智慧与现代心理学来了一场跨越千年的对话。第十七届中国文化讲坛由中国青年报社、中国教育电视台、北京横山书院联合主办，主题为“心融古今 理启新程——科学视域下中国优秀传统文化与心理学”。主持人白岩松与彭凯平、刘兴华、傅小兰、骆宏、李桦等心理学领域专家学者在“武夷问道”环节深度碰撞，共同解锁传统文化为现代人解压赋能的密码。

当传统智慧与现代心理学交汇

中华优秀传统文化是中华民族数千年文明的结晶，沉淀着宝贵的精神品格、崇高的价值追求与丰厚的思想精华，更蕴含着丰沛的心理健康智慧。

上海交通大学心理学院首任院长、中国科学院心理研究所原所长傅小兰在演讲中说，心理韧性是现代人在多变环境中生存与成长的重要能力，而中华文化中“竹”的特性，恰好体现了这种柔韧与顺势而为的智慧。

在心理学中，心理韧性（Resilience）常被称为心理弹性、复原力、回复力或抗压力。在傅小兰看来，竹子在压力下会弯曲但不会折断，这种特性与西方心理学中的“逆境抵抗力”模型既有共性，也有差异。西方强调勇往直前，而中华文化则更注重顺势而为、蓄势待发，这种融合能够为现代人提供更有效的心理支持。“真正的强大在于‘一曲一直’之间的动态平衡。”

傅小兰告诉中青报·中青网记者，当下人们处于“乌卡”时代（VUCA），“乌卡”是易变性、不确定性、复杂性和模糊



含的智慧，不仅属于过去，更具备与世界对话、抚慰现代人心灵的普遍价值与当代活力。

修心砺性：传统智慧锻造心理韧性

在快节奏、高压力的社会环境中，培养强大的心理韧性，即如竹般“弯曲而不折断”的复原能力，成为青年应对人生风浪的必修课。上海交通大学心理学院首任院长、中国科学院心理研究所原所长傅小兰以“生命如竹”为题，阐述了如何从中国文化意象中汲取“弯曲与复原的智慧”。她精妙地区分了“低心理韧性的人就像‘玻璃’，外表坚硬，但受到足够大的冲击时，会瞬间破碎”，而“高心理韧性的人像‘竹子’，看似柔软，随风弯曲，但拥有极强的韧性和深扎的根系。在暴风雨中，它可能会被压弯，但风雨过后，它能迅速弹回，甚至长得更加粗壮”。由此，她提出了“修竹四法”：以“空心”虚心涵容情绪，以“有节”坚守价值边界，以“深根”联结社会支持，以“破土”实现逆境成长。傅小兰强调，锻造心理韧性，不是为了成为一个永远不受伤害的“硬汉”，“而是为了成为一个更完整、更自在的人”，“活得更从容”“活得更开放”“活得更智慧”。

这一理念与北京大学心理与认知科学学院副院长、研究员刘兴华基于实证的正念干预研究不谋而合。他和团队开发的“情绪困扰的正念干预课程”，有机融合了传统修心智慧与现代心理学技术，通过严谨的科学研究证实，通过系统



练习提升“痛苦容纳力”和“认知灵活性”，能有效缓解焦虑抑郁。

中山大学心理健康教育咨询中心主任李桦教授，则从中国文化修身的静观传统的历史脉络出发，讨论在人工智能弱关系的背景下，怎样长出强关系的连接，重点分享了“默照与觉知”，作为调整身心与时间关系的独特智慧。她深入剖析了“默”与“照”：“默”是“止歇、放下，保持心灵的清静无染”；“照”是“如镜之映物，水之映景，如实地觉察身心、思虑与外境”。在此基础上，她提出了两种应对生命焦虑的叙事模式：“默照”的时间叙事，是“时间无始无终，无往无来”，让人穿透、超越线性时间的束缚，逐步将自我消融；而“觉知”的时间叙事，则是面对线性时间“承认过去、现在和未来”，但将生命“锚定于‘现在’”。她指出，基于中国文化的传统的修身功夫能帮助生命个体更好地理解生命过程，构建生活的意义感。这两种时间模式能帮助青年“不顺延过去的遗憾失望，不延伸未来的担忧恐惧”，在不确定性中实现情绪的进化，在压力下持续成长，从而找到内心的平静与安住，保持人性的温度与身心的定力。

知行合一：积极心态与入世担当

传统文化的修养，最终要导向积极人生观的建立与现实生活的积极投入，实现从“心随境转”到“以心转境”的超越。清华大学全球产业研究院院长、心理与认知科学系教授彭凯平倡导积极心理学的本土化，让这些古老的智慧在现代科学体系中重新焕发生机，帮助青年修



炼出一种根本的乐观，从而更好地应对生活挑战。

这种积极心态的培育，必须建立在对现实社会的清醒认知与务实行动之上。北京大学光华管理学院院长、金融系教授刘俏从经济学视角，为青年理解时代发展与个人困境提供了清晰的框架。他在解读“十五五”规划时指出，“提升居民可支配收入”是推动经济转型、构建强大国内市场的核心环节。他在接受中青报·中青网记者专访时，回答了关于“贫乏乐道”的提问，对“躺平”和“卧倒”给出了一个精妙的区分：“‘躺平’是较消极的；‘卧倒’则是另外一种完全不同的心理状态，（卧倒时）我眼睛是看着前方，看着未来的，是积极地寻找机会的状态。”他鼓励青年以“卧倒”而非“躺平”的姿态，在面对住房等现实压力时，一方面看到“房地产市场到了一个可能需要结构性改革的时候”，另一方面将挑战视为可以通过个人努力与社会进步共同解决的课题，保持积极蓄力、待机而发的姿态。

北京大学人文社会科学院院长，北京大学哲学系教授杨立华从中国哲学的至高维度，阐释了“忧患意识”与“忘我”精神对于塑造强韧人格的根本价值。他紧扣《周易》传统，深刻解读了“忧”与“悔”这两种独特的时间意识。“‘忧’是指向未来的创造。”杨立华说，这正是孔子“发愤忘食，乐以忘忧”“人无远虑，必有近忧”所传递的积极人世精神。他进一步指出，由“忧”与“悔”结合所产生的“安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱”的深层忧患意识，是中华文明得以数千年



11月22日，以“心融古今 理启新程——科学视域下中国优秀传统文化与心理学”为主题的第十七届中国文化讲坛在福建武夷山举办。

①美国汉学家、敦煌研究院特聘研究员史瀚文带来讲座《跨越山河：古代丝绸之路上的多元文明对话与互鉴》。

②北京大学中文系教授程郁缀以一场古诗词的吟诵与赏析，为讲坛铺开了充满诗情与哲思的画卷。

③北京大学光华管理学院院长、金融系教授刘俏分享了《关于若干热点经济问题的思考》。

④中国文联副主席、中国民间文艺家协会主席潘鲁生分享了《关于“非物质文化遗产”的思考》。

⑤美籍学者、北京大学艺术学院助理教授、研究员柯伟业则围绕《从心而然：中国绘画中的内省本源》主题进行了分享。

⑥北京大学人文社会科学院院长，北京大学哲学系教授杨立华从中国哲学的维度，阐释了“忧患意识”与“忘我”精神对于塑造强韧人格的根本价值。

本文图片均由主办方提供

绵延不绝的精神密码之一。

在讲坛的“武夷问道”对话环节，主持人白岩松与彭凯平、刘兴华、傅小兰、李桦等心理学大家，就“传统智慧如何应用于现代心理学实践”“年轻人怎样实现身心健康”等议题进行了深度探讨，进一步激发了传统与现代的思想碰撞。

讲坛的思想光芒，也照进了实践者的工作。武夷山市崇安小学副校长王晓燕在采访中表示，她正尝试将学校的国家级非遗“剪纸”特色与心理健康教育相结合，在美育中培养学生的积极心理品质。武夷山文化专班综合办副主任彭小斌则认为，讲坛的智慧与武夷山正着力弘扬的朱子文化高度契合，为当地的文化建设提供了深层指导。而武夷山茶人叶灿动情地说，这次盛会让她感受到“盛世文心”的勃发，未来她将继续通过茶这一文化载体，让更多人“由艺入道”，感受中华文化“以小见大，浅处渐深”的魅力。

山蕴千理，水润万情。文化中国讲坛在武夷山的举办，仿佛一场跨越时空的对话。它启示当代青年，当面对经济增长的焦虑、个体存在的迷茫时，我们不仅可以求助于现代科学与心理学，更能回望身后绵延千年的文脉传统。从朱熹的“源头活水”中汲取认知的动力，从儒家的“忧患弘毅”中锻造担当的勇气。

这或许正是中华优秀传统文化赋予这个时代青年最宝贵的力量——在纷繁变幻的世界中，既能“向内”安顿身心，更能“向外”顶天立地，最终写好一个属于自己也属于时代的“人”字。

传统文化智慧如何为现代人解压赋能

性4个英文单词的缩写。技术的飞速迭代、全球经济的波动、职业模式的改变、信息的爆炸与冲突，使现代人的生活充满了前所未有的压力。要应对不确定性、适应快速的变化，还要在复杂的信息中保持清醒，这时心理韧性就变得特别重要。

“它不能保证个体一生顺遂，但能确保我们在任何境遇下都拥有挺过去、活出来的底气和能力。”傅小兰说。

心理韧性的培养不仅需要西方心理学的理论支持，更应融入中华优秀传统文化的智慧。傅小兰举例，王阳明的心理学思想、竹文化的柔韧精神等，都可以为提升心理韧性的重要资源。将传统文化元素与现代心理学的科学方法相结合，可以为现代人提供更具文化适应性的心理健康解决方案。

北京大学心理与认知科学学院副院长刘兴华长期致力于正念干预的研究与实践。他告诉记者，正念本身源于东方传统文化，后来传入西方并被医学及心理学所吸收。正念干预之所以在医学和心理学中展现出显著效果，正是因为它蕴含了维护和促进身心健康的普遍规律，包括更能投入生活、容纳痛苦、认知灵活等，而这些规律在中国传统文化中早有深刻洞察。例如，“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”这句诗，就体现了认知灵活性的重要性，而这正是正念练习所要培养的心理能力之一。

“中华民族的传统智慧和现代积极心理学的科学理论是一脉相通的。”清华大学全球产业研究院院长、心理与认知科学系教授彭凯平表示，中国儒学中有一个问题是“孔颜之乐，乐在何处”，那么，孔子和颜回的快乐到底来自什么地方？

“他们的生活很清贫，却依旧感觉乐在其中。”彭凯平说，中国人对于幸福快乐的问题，实际上已存在千年。对于这个千年的问题如何解决，古人也给出过解答：致良知，知行合一，就能“此心光明，亦复何言”。

“这两个方法其实与现代积极心理学的理念是一致的——如何让自己健康快乐，就需要挖掘自己内在的积极心理能量，如良知；再把它和生活工作结合起来，有行动力，即知行合一。”在彭凯平看来，正是中华民族的传统智慧，为现代心理学提供了深厚的文化土壤。

技术时代的心理困境与文化回应

在AI与互联网高度发展的今天，人与人之间的关系也在发生深刻变化。在中山大学心理健康教育咨询中心主任李桦教授看来，现代青少年正成长于一个“人机共生”的时代，教育和服务的生态已经发生了深刻变化，不再只是传统的“知识传递—接受”的关系，而是形成了一个“新的‘师—生—机’三元共生关系”。

李桦认为，心理健康教育的核心是人的生命与情感，AI只能提供支持，不能取代真实的情感与陪伴。这种新的共同进化，要求我们勇敢拥抱技术革新，同时保持人文关怀。在技术时代，年轻人更容易陷入焦虑、孤独与意义感缺失的困境，许多心理状态也是发展过程中的适应性反应。

“技术的发展不能替代人与人之间的真实连接，传统文化中强调的人际和谐、内心修养等理念，在这个技术高度发达的时代反而显得更加珍贵。”李桦说，

在技术与人文的交汇点上，心理学需要重新审视“人性”的定义，在传统文化中寻找疗愈的资源，增强回归本心、觉知当下的文化自觉。

“快速的信息化与数字化进程，使现代人的时间被切割成许多细小的片段。看似效率更高的时间使用方式实际上削弱了个体的自我调节能力与心理复原力，使身体节律失衡成为心理问题高发的深层机制。”在浙江大学医学院附属精神卫生中心党委书记骆宏看来，技术时代，人们需要重新审视自己的生活方式。

骆宏提出了“七时间模型”，涵盖睡眠、运动、专注、户外、人际连接、反观、内省七个维度，通过量化评估个体的时间体验质量，为心理健康促进提供可操作的工具。

“七时间模型”涵盖了现代心理学所重视的身心健康要素，同时融合了中华优秀传统文化中对时间的独特理解。例如，“反观、内省”体现儒家“慎独”的思想，强调人应关注内在情绪与自我觉察；“亲近自然”呼应道家“天人合一”理念，倡导人与自然的和谐共处。“科学视域下心理学与文化的有机结合非常重要，我们正在探索让更多人实现身心健康的新方法。”骆宏说。

构建适合中国人的心理学理论与实践体系

“中国心理学的发展应注重本土化，不能简单照搬西方理论。”在傅小兰看来，中国的心理学研究应充分挖掘传统文化中的智慧，将其融入现代心理学研究中。

在具体实践中，这种融合曾出现过“水土不服”。彭凯平告诉记者，积极心理学源自美国，带有浓厚的个人主义色彩，强调自我决定、追求完美等理论，在中国落地时也曾面临挑战。

李桦对此也有同感：“心理复元本质上是一个心理-文化人类学问题，同地方性文化经验密切相关，文化深刻地影响着对心理健康、心理问题的理解和干预方式的选择。中国传统文化强调‘人’和‘整体观’，在疗愈心灵和心智滋养上有着独特的贡献，整体性、关系性、情境性的思维方式，为心理咨询服务提供了不同于西方个体化、专业化、工具化路径的新可能，需要更切实地从实务面出发，对相关概念进行创造性转化。”

在李桦看来，西方心理咨询方法的“水土不服”现象，恰恰说明了构建适合中国人的心理学理论与实践体系的必要性。如何构建？既需要科学的高度、技术的支持，也需要实践的方法。彭凯平表示，现代心理学和中华优秀传统文化的融合，需要和生活结合，与实际面临的挑战结合，更要关照“人”本身。

对此，彭凯平和团队通过积极心理学的本土化实践，探索出三大融合方向：一是将个人幸福与家庭幸福、集体幸福相结合，体现中国社会的家国情怀；二是引入辩证思维，强调幸福与痛苦、光明与黑暗的对立性，契合中国文化中的辩证智慧；三是强调行动力，将心理学理论融入日常生活的“烟火气”中，“知行合一”。

“无论是正念还是其他心理干预方法，关键是要明确解决的具体问题，博采东西方文化之长，形成适合中国人的解决方案。”刘兴华说。

中国传统文化如何“跨越山河”，实现与世界多元文明的对话和互鉴？在第十七届中国文化讲坛上，美国汉学家、敦煌研究院特聘研究员史瀚文，与美籍学者、北京大学艺术学院助理教授、研究员柯伟业分享了他们的答案。

文化是民族的，也是世界的。要在中国与世界文明之间建立沟通的“桥梁”，重要的是“求同存异”。“需要找到一扇走近中国文化的‘窗口’。”史瀚文表示，“敦煌文化本身就是一个理想的‘窗口’，因为它融合了多种文化——中国、波斯、印度、中亚，甚至希腊的元素。对于西方人而言，敦煌文化非常独特，却又并非完全陌生。”

在讲坛上，史瀚文介绍了他近期的研究：中国与中亚的图像中具有相似的手姿，形成“跨越山河”的文化共鸣。“中国北魏时期的宫廷文化与中亚之间存在联系，他们使用类似的手姿来彰显地位与神圣王权。”史瀚文表示，“尤其在表现宫廷仪式与饮酒文化的场景中，手姿具有深远的象征意义。”

尽管一些观念发端于不同地域与文化，但其中可以找到许多共通点：缘起虽异，然“殊途同归”。柯伟业指出：“在西方艺术中同样存在对内心的观照。例如在文艺复兴时期，教堂中的观众、艺术家与神职人员，会通过‘冥想’、图像志等象征符号来激发宗教情感，并凝聚人的心念。这与中国传统儒、释、道中所运用的‘观想’‘收心’‘坐忘’等方法有相通之处。”在他看来，“传统艺术形式能够‘养气’人，使人在多重压力与浮躁的现实环境中重新回到一种更真实、更‘本质’的状态。”他认为，如今的人们依然可以在与中国经典艺术的对话中，从气韵、笔墨之间重新感知内在的安定与观照。

中国传统文化在时间的沉淀中形成了独特的思想质地，与中国故事交织的同时，也凝结为一种“中华智慧”。柯伟业认为：“中国文化属于全人类，它是一种具有普世价值的文化，而绝非排他的。”正因如此，他相信，中国文化中蕴含的“中国智慧”，也许能够为当下世界面临的诸多难题提供别样的视角。

当文化之间有了走近彼此的“窗口”，还需要建立起“桥梁”，才能真正抵达彼此。在文化交流中，如何建立对话的“桥梁”？史瀚文认为，重要的是找到一个“媒介”，并激发人们了解中国文化的好奇心。

柯伟业最初对中国文化产生兴趣，源自一种“内心感召”。在美国念高中时期，他偶然接触到宋代绘画，从其笔墨中“感受到直接的视觉震撼”，被其灵动的表现深深吸引，同时也为其中蕴含的文化品格所着迷。这使他生出“走入画中”的强烈愿望，恳切地想探索画作背后的世界观与精神内核。

如何在跨文化语境下激发“好奇心”？史瀚文和柯伟业都表示，这富有挑战性，却也是自己努力的目标。“在敦煌，我始终有一种敬畏感，但传达这种感觉很困难。”史瀚文说，“因此，我的使命就是找到合适的语言、工具，或许是一本书，抑或是一部电影来使人们产生好奇心，想亲自来看看这个了不起的地方。”

2024年，史瀚文曾在莫高窟发现了一幅与达·芬奇名作颇为神似的图像，他试图“利用这一发现将自己眼中那令人惊叹的艺术奇迹传达出去”。“因为大家都知道达·芬奇是谁，通过一些人们熟悉的术语或名字引起他们的注意，这是一个有效的策略。”史瀚文表示。

建立起“桥梁”之后，还需要合适的语言，才能准确地传达中国文化的魅力。史瀚文认为，这“关乎于文化的转译”。东西方文化具有不同的特质，这带来了一个重要挑战：如何让中国文化易于被外国人接近和理解？“我绝不想简化一种文化，我认为必须确保人们理解其复杂性，因为复杂性本身就是一种美，但这绝非易事。问题在于如何把握平衡，这正是我们需要学习的地方，我们需要耐心。”史瀚文说。

当具备了对话的条件，更重要的是营造更多对话的空间与机遇。“丝绸之路给我们的启发在于，文化交流归根结底依靠的是人。”史瀚文表示，“在如今互联网和数字交互的时代，我们有时缺乏面对面的真实接触，而文化‘对话’恰恰需要真实的互动。因此我们比以往更需要文化中国讲坛这样的活动，让人们能齐聚一堂，面对面地交谈、倾听，真实的‘对话’能催生创造力，促进思想的传播。”

在柯伟业看来，文化之间的交流、对话可以推动共同进步，这是一个双赢的过程。“如果单从一种文化的视角剖析它所承载的价值，具有一定的局限和盲点；如果我们将它放在一个更广阔的语境中，有了更多参照后，我们可以发掘更多的信息和角度。”柯伟业表示，“对照是一个非常有效的学习和研究方法，它能够让我们借助‘他山之石’，对一个文化元素或事件有更全面的认识，而不只是片面地了解。”

“帮助不同文化背景的人们理解另一种文化虽然不易，但却是我的使命。”史瀚文说。他将“以此为己任”，为东西文化搭建交流、对话的“桥梁”。柯伟业则表示，自己将“继续推进中国传统文化相关研究，以期更完整地呈现中国艺术与思想多元融合的智慧图景，推动人类文明交流互鉴”。

第十七届中国文化讲坛由中国青年报社、中国教育电视台、北京横山书院联合主办，主题为“心融古今 理启新程——科学视域下中国优秀传统文化与心理学”。

跨越山河对话 促文明和谐共生