

### 名家访谈

## 上海纽约大学校长、华东师范大学哲学系终身教授童世骏：通过对焦虑的理解不仅可以避免焦虑造成“次生灾害”，而且可以让焦虑助我们有所学习有所成长

# 正确理解疫情引起的焦虑是应对疫情一个重要任务

本报首席记者 杨逸淇 记者 刘力源

## 疫情之下，如何认识焦虑和学会正确地焦虑？

### 关键是如何看待焦虑

■疫情中，许多人都很焦虑，那么多人焦虑，这本身也会引起焦虑，但其实这是很正常的现象。关键是怎么看待焦虑。这次疫情以一种特殊方式让我们意识到，日常生活中哪些是“必要的”，哪些不是“必要的”。从这个角度看，应对新冠疫情的一个重要任务是正确理解新冠疫情引起的焦虑，通过对焦虑的理解不仅可以避免焦虑造成“次生灾害”，而且可以让焦虑助我们有所学习、有所成长

文汇报：疫情下，“焦虑”这个词总是在我们的视野里跳动着，有人正在经历它，有人奋力抵抗它，甚至有人在贩卖它。就业、升学、订单、输入病例……不管我们承认不承认或者赞不赞同，焦虑的因子几乎围绕着我们每一个人。对此您怎么看？

童世骏：其实，我们每一个人都天生具有焦虑的基因。心理学认为，焦虑的情绪本来就来源于人类居安思危的生存本能。存在主义心理学家罗洛·梅在《焦虑的意义》中指出，如果我们能穿透政治、经济、商业、专业或家庭危机的表层，深入地发掘它们的心理原因，或者试图去了解当代艺术、诗歌、哲学与宗教的话，我们在每个角落几乎都会碰到焦虑的问题。焦虑无处不在，而疫情则放大了焦虑，并使之呈现出一种群体性特点。事实上，纵观焦虑的发生原因，其本身就有共性的在其中推波助澜——人会对自己的存在状况有反思，同时人是所有动物中最不具有确定性的，海德格尔说得就非常形象生动——人是被抛到这个世界上，萨特异曲同工——人的存在先于本质，其实都是在描述人的存在的不确定性，而焦虑的根源就是不确定性。比如当下，人们的焦虑正是自然的不确定性叠加社会的不确定性的结果。

文汇报：听说您在疫情期间专门读了著名哲学家汉娜·阿伦特在1958年出版的《人类境况》一书。这本书能为我们应对疫情，包括应对疫情引起的焦虑，提供哪些启发呢？

童世骏：本次疫情中，许多人都很焦虑，那么多人焦虑，这本身也会引起焦虑，但其实这是很正常的现象——几十年都习惯于高速度发展甚至加速度发展的人们一下子碰到那么大范围、那么长时间的停工停课、封村封小区，不焦虑反而不正常了。关键是怎么看待焦虑。我之所以想起阿伦特的《人类境况》一书，是因为这本书可以说就是她应对1957年苏联成功发射人造卫星所激起的焦虑的结果。她说她是从我们最新的经验和最近的恐惧出发来思考人类境况。人造卫星发射成功再次表达了人类要飞离地球的古老愿望，由这件事阿伦特联想到人类不仅正在一步步走向用科学技术手段创造生命，而且已经在科学研究中用上了远离日常语言的人工语言——因此，肉身存在、日常语言以及地上生活这样一些“人类境况”，恰恰在可能失去的时候，提醒我们看到它们的重要意义。这次的全球新冠疫情也是以这样一种特殊方式让我们意识到，日常生活中哪些是“必要的”，哪些不是“必要的”。从这个角度看，应对新冠疫情的一个重要任务是正确理解新冠疫情引起的焦虑，通过对焦虑的理解不仅可以避免焦虑造成“次生灾害”，而且可以让焦虑助我们有所学习、有所成长。

文汇报：“焦虑”作为一个学术概念，是从什么时候进入学者的著述当中的？

童世骏：大约是19世纪。最早比较深入而系统研究焦虑现象的是丹麦哲学家克尔凯郭尔、奥地利心理学家弗洛伊德和德国哲学家海德格尔，他们以不同方式把焦虑看作是人之为人的最基本状况。中文“焦虑”一词对应于德语的Angst，而后者之所以在海德格尔著作的译本中被译为“畏”，是因为孔子所说的“君子有三畏：畏天命，畏大人，畏圣人之言”中的“畏”字，与“忧”“恐”“惧”“怒”“尤”“虑”“思”等词相比，更接近于存在主义哲学传统的“Angst”的含义。这里的“畏”不同于害怕，它没有具体所畏的对象，体现的是人对不知何故被抛到世上，在世上又无法确认对象，感到孤立无援而产生的一种茫然不知所措的心态——海德格尔将其视为人存在的方式之一。

文汇报：哲学家将焦虑看作是一种人的基本存在状态，那有没有提出与之共处之道？

童世骏：克尔凯郭尔是这么说的：学会认识焦虑，是每个人必须面对的一次历险。如果你不想，或是因为对焦虑无知，或是因为被焦虑淹没，而走向毁灭的话。因此，一个人如果学会正确地焦虑，他就学会了最重要的事情。

如果说，面对疫情，积极乐观的情绪、健康向上的心态、理性平衡的心理，是一种强大的免疫力，那么，良好的社会心理和社会心态，更是夺取疫情防控和实现经济社会发展目标双胜利的稳压器。当下，如何加强社会心理疏导，做好人文关怀，及时平复不良情绪，培育理性平和、积极向上的社会心态，是社会心理重建的重要内容。为此，本报记者把“话筒”递给了一批人文学者，请他们面向大众，普及知识，分享观点，从不同的学科视角，探究当前社会怎么走出“压力迷失”“矛盾迷失”，用思想的力量照亮未来，用理性的阳光驱散阴影，共同把社会心理建设好。

### 编者按

我们每一个人都天生具有焦虑的基因。心理学认为，焦虑的情绪本来就来源于人类居安思危的生存本能。 新华社发



▲焦虑无处不在，而疫情则放大了焦虑，并使之呈现出一种群体性特点。当下，人们的焦虑正是自然的不确定性叠加社会的不确定性的结果。图为童世骏在接受本报记者专访。本报记者 杨逸淇摄

### 适当的教育焦虑有积极意义

教育焦虑是与“人之所将是”有关的特定焦虑，介于“生存论焦虑”和“生活面焦虑”两者之间。教育焦虑的意义不完全是消极的，也有可能是积极的。“孟母三迁”和“断杼教子”也反映了一种教育焦虑，而现代人之所以还能从这些古代的故事中得到启发和激励，表明适当的教育焦虑是具有积极意义的。关键要看到，不仅“谋事在人，成事在天”，而且“成事在天，成人已在”

文汇报：在这场没有硝烟的“战疫”中，除了医疗救助之外，教育问题因事关千家万户同样备受瞩目。网课如何保证学习效果？“神兽”出笼如何适应课堂教育？中考高考是否会受影响……由来已久的“教育焦虑”在疫情面前似有加重的趋势。您在教育领域耕耘多年，又曾对“焦虑”做过深度哲学分析，可否以“教育焦虑”为案例给我们做一个剖析？

童世骏：分析“焦虑”，首先要将“正常焦虑”与“病理焦虑”（焦虑症）区别开来，之后可以进一步把“焦虑”分成“生存论焦虑”（与“人之所是”有关的一般焦虑）和“生活面焦虑”（与“人之所做”有关的特殊焦虑、与“人之所有”有关的特殊焦虑）。我特别关注教育焦虑的问题，因为教育焦虑是与“人之所将是”有关的特定焦虑，介于“生存论焦虑”和“生活面焦虑”两者之间。

文汇报：您的意思是，这种焦虑之所以会形成是因为教育是一种“人成为人”的过程，而这个过程具有极大的不确定性？

童世骏：是的。人是自然和文化的结合体；刚出生时，人身上的“自然”成分大大超过其身上的“文化”成分，而教育就是要完成自然（天）向文化（人）的升华过程。对这种意义上的“天人关系”而言，“亲子关系”特别重要，因为父母的使命就是要让孩子成功地实现这种转化。亲子关系是哲学家们所说的“主体间关系”的一种，但这是一种非常特殊的主体间关系。对于父母来说，孩子既是自己的派生，也是独立的他者。因为孩子是自己的派生，父母会认为孩子就是为自己；因为孩子是独立的他者，所以父母普遍有那种“可以委屈大人，但不可委屈孩子”的牺牲精神；但毕竟孩子又是自己的派生，所以，对孩子又怕打骂强迫，也具有某种道德正当性，所谓“棒头底下出孝子”。

亲子关系的这种复杂性，造成了父母对子女的责任的复杂性，这也是造成父母焦虑的重要根源。“责任”就是“应当”，而根据康德的著名命题“应当蕴含可能”，不可能之事不是义务，往往一个人能力越强，他的责任也就越大。随着经济社会发展，教育的“应当”越来越成为具有实现的可能，而成为实际的责任，发展水平所造成的“可能性”，与社会状况的“不确定性”加在一起，往往会让孩子父母处在一个不知道自己为孩子的未来做多少努力才算尽了义务的境地。在这种情况下，家长们往往会选择为孩子“未来不遗余力”；而“不遗余力”的极端形式，是“道德献血”，甚至“道德捐肾”；不顾一切地为孩子争取机会，哪怕搞特殊、破规矩甚至坏名声，哪怕被原以为可能是“门”的“墙”撞得头破血流，会被认为是具有道德正当性甚至道德崇高感的，就像必要时为孩子献血、捐肾一样。这样的父母虽然精神可嘉，但往往徒劳无功——父母的过分焦虑不仅会加重他们自己的个人付出，而且会妨碍孩子的健康成长。

文汇报：那您如何走出这种状况呢？您在方法论上有什么建议？

童世骏：首先要看到，教育焦虑的意义不完全是消极的，也有可能是积极的。“孟母三迁”和“断杼教子”也反映了一种教育焦虑，而现代人之所以还能从这些古代的故事中得到启发和激励，表明适当的教育焦虑是具有积极意义的。

文汇报：这与美国心理学家罗洛·梅的一个观点不谋而合：适当的焦虑能激发人的活力，与创造性成就有密切的内在联系。如何在教育过程中用好焦虑这种“精神资源”呢？

童世骏：我觉得关键是要看到，不仅“谋事在人，成事在天”，而且“成事在天，成人已在”；父母和孩子一起作为一个家庭能做成什么事情，很大程度上取决于外部条件，而想让自己的家庭成为一个什么样的家庭，主要取决于家庭成员自己——哪怕身居陋巷，粗茶淡饭，也能亲慈子孝，其乐融融；在父母对孩子未来成长的期望当中，“成人”应该是比“成事”更重要的内容，而父母可可爱信的人格榜样，应该被视作孩子“学以成人”的最关键条件之一；孩子最终被培育而成的人格，将不仅懂得应该“尽人事以听天命”，而且懂得如何“听天命而尽人事”。

## 如何在教育过程中用好焦虑这种「精神资源」？

## 如何把注意力集中到自我努力与奋斗上？

### 疫情之后的基础教育

■家长和教师要努力保持和优化孩子们在这几个月中学到的良好学习技能和生活习惯，要引导甚至矫正他们在这几个月中出现不良倾向，但相比之下更重要的是，要帮助孩子们在这段经历——对许多孩子来说这意味着痛苦和创伤——的基础上，写好他们今后的人生篇章；多少年后，评价我们的教育事业的一个重要角度，就是看家长和老师们如何用好这场静悄悄全球战“疫”所提供的特殊教材

于我们自己：我们如果有心向善，出污泥也可以不染；我们如果无意或恶，近朱者也可能变黑。

从这个角度来看，《论语》当中别人对孔子的那句评价，“知其不可而为之者”，看似指责，实为赞誉。从“成事”的角度来看，挟泰山以超北海，潜水底而捞明月，极不理性。但是，从“成人”的角度来看，夸父追日，愚公移山，则含有深意。

文汇报：可是焦虑之所以成为很多人的“肤色”，是因为很多时候我们把自己对标为别人的眼里。如何把注意力集中到自我的努力与奋斗上呢？

童世骏：多想想“未来不仅仅取决于过去”，这是我的第二条建议。在与他人的比较中产生焦虑，或者说，在处理自己与他人的关系时产生焦虑，往往是因为在处理自己的过去与未来的关系时出了偏差。我们之所以不仅“应该”乐观，而且“可以”乐观，是因为哪怕已经发生的遗憾之事，甚至灾难事件，它们在我们个人经历和集体历史当中的意义，也是开放的，而不是封闭的；是进行时，而不是完成时。以往的人生阶段作为事实是无法改变的，但一些事实的意义，却是在未来人生中得到诠释、展开、更新和升华的。

有人问我对疫情之后的基础教育有什么看法，我的回答是：家长和教师要努力保持和优化孩子们在这几个月中学到的良好学习技能和生活习惯，要引导甚至矫正他们在这几个月中出现不良倾向，但相比之下更重要的是，要帮助孩子们在这段经历——对许多孩子来说这意味着痛苦和创伤——的基础上，写好他们今后的人生篇章；多少年后，评价我们的教育事业的一个重要角度，就是看家长和老师们如何用好这场静悄悄全球战“疫”所提供的特殊教材。

## 长三角区域污染防治协作机制会议召开

（上接第一版）

车俊对国家有关部委和沪苏皖三省市长期以来给予浙江发展和生态文明建设的大力支持表示感谢。他说，长三角区域近年来大气和水污染防治协作取得显著成效。进入新世纪特别是党的十八大以来，浙江坚定不移贯彻落实新发展理念，坚持以“八八战略”为统领，把“绿水青山就是金山银山”作为指导发展的核心理念，持续深化“千村示范、万村整治”工程，坚决推动“腾笼换鸟、凤凰涅槃”，坚持以改革创新引领绿色发展，推动形成美丽都市、美丽城镇、美丽乡村互动交融的全域秀美发展格局，推动质量变革、效率变革、动力变革，加快建设美丽浙江大花园，不断拓展“两山”转化通道，绿色日益成为浙江发展的动人色彩。下一步，浙江将深入践行习近平生态文明思想，认真贯彻落实本次会议精神和“三个地”政治站位和“重要窗口”使命担当，深化跨区域生态环保合作，坚决打赢长三角污染防治攻坚战，共护可持续发展生命线，共挑绿色发展“金扁担”，为绿色美丽长三角和美丽中国建设作出更大贡献。

学、依法治污，既支持服务“六稳”“六保”，又扎实推进生态环境治理，确保如期完成污染防治攻坚战阶段性目标任务。要开展挥发性有机物治理攻坚，提前制定秋冬季攻坚行动方案，谋划“十四五”大气污染防治重点任务，打赢蓝天保卫战。要巩固提升污染减排，着力推进生态扩容，落实长江大保护修复相关专项行动，打好碧水保卫战。

## 在线新经济：从高大上到贴地飞行

（上接第一版）

如果说以前商家还能够仅靠线下经济进行交易，如今几乎所有企业都认识到：今后不拥抱互联网，那就必然被社会淘汰。餐饮业也好，零售业也好，如果不做线上销售，那就像用一条腿走路，不仅会大大影响销售业绩，而且发展一定不可持续。第二，互联网企业尤其是远程办公的软件企业迎来一个前所未有的发展好时机。对于其他企业，如何更好地将互联网技术融入企业经营管理，这次也进行了一场前所未有的全面大练兵，这将会有效提升企业管理的数字化水平。

制方面，闯出一条路来，同时依托上海所具备的人才优势和供应链优势，在打造无人工厂方面给全国创造一些样板，引领在线经济新潮流、新模式。

——发掘更多新商业模式。做好线上线下应用场景深度融合，生产和服务高度融合。新零售、新零售的概念虽然已提出多时，但其内涵还需进一步挖掘。精准制造而言，进一步寻找消费痛点并精准地予以解决，例如汽车制造业能否根据消费者需求，基于信息技术和柔性制造，推出个性化配置，同时更好实施金融配套，做好汽车后消费服务？而新零售方面，例如在“五五购物节”中，做到线上线下并行，打折体验并重，销售服务同步。

上海已经出台了“在线新经济23条”，并将在在线新经济发展提高到当下和未来发展的战略高度来认识。相信凭借上海的人才、产业、金融、科技等各方面优势，在线新经济发展将会出现一个崭新局面。