

# 运用心理学策略 培养不可取代的人类技能

数据显示,2030年前人工智能可能取代多达9200万个岗位,同时创造7800万个新岗位;部分报告甚至指出全球相当于3亿个全职岗位可能受影响,其中14%的劳动者已经历过被取代的冲击。这种转变不仅限于体力劳动,白领工作也越来越脆弱。在这种不确定中,教育重点应从死记硬背和AI易掌握的技能,转向心理学支撑的长期竞争力。本文基于元认知、情绪智力、韧性、文化智力与创造力等理论,提出父母可帮助孩子建立的关键能力。

## 掌握学习的艺术: 元认知与成长型思维

传统教育强调记忆与应试,却难跟上产业变革速度。关键是让孩子学会“如何学习”。元认知强调觉察和调节自己的思考过程,使孩子能灵活调整策略、坚持挑战。大量研究证实,元认知与学习成绩、适应能力密切相关。

心理学家卡罗尔·德韦克提出的成长型思维进一步强化这一点——把能力视为可通过努力提升,会带来更强的动机和韧性。成长型思维与元认知相互促进,让孩子能更快适应新工具和新岗位。与其背诵易被自动化的知识,不如让孩子在试错、反思和迭代中形成自我更新能力。

## 培养个人卓越: 心流体验与自我表达

在AI能快速生成内容的时代,人类的独特价值来自“精通”与“风格”。米哈里·契克森米哈赖提出,心流状态能显著提升创造力和内在动机。AI可以模仿输出,却无

法复制由个人经历、情绪与审美累积的独特表达。

父母可引导孩子识别并深耕长期热爱的领域,通过视频、文章或社交平台表达自我,建立个人品牌。AI能提升效率,但最原创的构想始终来自人类对世界的感知与体验。

## 优先培养人类连接:情绪智力

AI擅长分析,却难以处理复杂的人类关系。丹尼尔·戈尔曼提出情绪智力包括自我觉察、自我调节、社会觉察和关系管理,是协作、沟通、领导力与客户关系中的关键能力。

随着AI接管重复性任务,情绪智力将成为人与人差异的核心。人类在信任建立、情绪判断和冲突处理方面依然不可替代。父母可通过亲子沟通、情绪命名、示范倾听与共情,帮助孩子发展情绪智力,让他们在需要“理解人”的场景保持优势。

## 建立情绪韧性: 压力管理与适应力

AI时代变化频繁,情绪韧性显

得尤为重要。韧性指从挫折中恢复、在压力下保持表现的能力。AI不会焦虑,但人类会,因此更需要掌握正念、情绪识别、积极应对等技巧。

研究显示,高韧性个体更能适应变动、减少压力和倦怠。父母如果能在日常中坦诚讨论情绪,并示范如何处理压力,将帮助孩子建立稳固的心理基础,应对未来的快速变化。

## 拥抱多元合作:文化智商

全球化加速,跨文化沟通成为必备能力。AI虽然能翻译语言,却无法真正理解文化中的隐性规则与价值差异。文化智商强调在不同文化中有效互动的能力,包括知识、文化敏感性与行为灵活性。

高文化智商往往比技术技能更能提升团队表现。父母可通过旅行、多文化媒体、国际交流等方式,帮助孩子从小接触不同视角,使他们在全球化职场中具备不可替代的协作优势。

## 释放创新潜力: 创造力的心理基础

创造力仍是AI最难复制的核心优势。契克森米哈赖指出,创造力来源于领域知识、内在动机与环境支持,而非天赋。AI虽能生成方案,但洞察需求、捕捉体验、提出突破性构想的依然是人类。

父母可通过鼓励探索、提问、冒险和实验,帮助孩子保持好奇心并进入心流状态,从而持续产出新想法。

要为孩子建立AI时代的竞争力,父母必须先更新思维,从追求易被AI替代的技能,转向培养适应力、情绪稳定、创造力与文化敏感度等“深层人类能力”。将心理学理论融入日常教育,才能让孩子成为能够与AI协作并在关键领域保持独特价值的新世代。

教育专家 沈钰澄  
(作者曾任广州工商学院国际教育学院学前教育系主任,现兼任中国台湾地区新竹美国学校教学顾问及泰国西纳瓦大学客座教授)

欢迎订阅2026年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话: 11185

本报社址: 长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线: 0731-84326206 订报热线: 0731-84326226 广告热线: 0731-84326448



扫码立即订阅  
《大众卫生报》

