

【文献学习】AI 时代，我们为什么要重视社会情感能力？

引言

AI 时代，我们正在失去什么？

我们正处在一个被算法包围的时代。

AI 能写诗、能解题、能诊断病情，

甚至能模仿人类的语气与我们对话。

但你是否发现：越是智能的时代，我们越渴望“人情味”？

当孩子沉迷屏幕、当沟通变成打字、当情绪被表情包取代——
我们是否正在失去一种更底层、更人性、更无法被机器替代的能力？

今天，让我们一起走进社会情感能力的世界，

看看它为何成为 AI 时代的“人性护城河”。

第一环：什么是社会情感能力？

——不只是“情商”，而是“人”的底层操作系统

社会情感能力，Social Emotional Competence (SEC)，是指个体在认识和管理自身情绪、建立和维护积极关系、做出负责任决策以实现个人目标、适应社会并有效应对挑战过程中所必需的核心心理和行为能力。它是个人全面发展的基础，贯穿于个体终身发展与社会适应的全过程。

生活中，我们常常用“情商高”来赞美一个人，但“社会情感能力”远不止于此。它并非飘忽不定的“感觉”，而是根植于人格特质的、可观察、可测量、可培养的底层能力集合。

国际上，经济合作与发展组织（OECD）基于心理学黄金标准——

“大五”人格模型，为我们提供了一个科学清晰的能力框架。它将复杂的人格特质，系统性地解构为五大社会情感能力维度：

五大核心维度	对应的“大五”人格特质	核心能力构成	一个生活化的场景
开放能力	开放性	包容度、好奇心、创造性	面对一个新事物，第一反应是“这真有趣，我想试试看”。
任务能力	尽责性	责任感、毅力、自控力	作业没写完，能忍住不碰手机，坚持完成任务。
交往能力	外向性	乐群、果敢、活力	在小组讨论中能主动发言、提出想法，带动团队氛围。
协作能力	宜人性	共情、信任、合作	与同伴意见不合时，能理解对方感受，并说“我们一起想办法”。
情绪调节能力	情绪稳定性	抗压力、乐观、情绪控制力	考试失利后，能较快平复沮丧，并相信自己下次可以做得更好。

基于大五模型的社会情感能力，更像是我们与生俱来且能持续升级的“人性操作系统”，它定义了我们是“什么样的人”，以及我们与世界互动的模式。

二、假如没有社会情感能力，世界会变成什么样子？

想象一下：

一个孩子，成绩优异，却内心脆弱、人际疏离；

一个社会，科技发达，却创新停滞、信任匮乏。

这并非危言耸听，而是社会情感能力缺失可能导致的未来。OECD的全球测评数据（唐一鹏：国际社会与情感能力测评的新进展与新趋

向——基于 OECD 两轮 SSES 的经验与展望），为我们拉响了警报。

表2 学生社会与情感能力得分的中外比较

测评维度		年龄组得分							
		小学(10岁组)				中学(15岁组)			
五大维度	子能力	中国平均	国际平均	国际最高	国际最低	中国平均	国际平均	国际最高	国际最低
任务能力	责任感	616	566	616	517	570	545	589	487
	毅力	643	603	643	570	581	583	654	556
	自控力	622	584	629	551	587	578	621	550
情绪调节	抗压力	563	537	563	512	505	519	566	490
	乐观	606	603	644	576	564	568	687	540
	情绪控制	602	561	602	506	551	546	573	506
协作能力	共情	670	606	670	574	650	618	683	581
	信任	638	569	638	528	577	514	629	456
开放能力	包容度	628	585	628	544	602	590	625	536
	好奇心	627	620	672	570	583	607	697	532
	创造力	619	604	625	562	575	585	665	514
交往能力	乐群	617	594	636	554	576	564	624	530
	果敢	562	509	562	445	506	494	525	445
	活力	578	574	593	540	518	539	623	503

1. 个人层面：“全球第一”滑向“空心优等生”

(1) 情绪的失控：从“抗压冠军”到“压力易感”

摘录数据：中国小学生的情绪控制力高居全球第一，但到了中学阶段，抗压力已低于国际平均水平，排名跌至第 17 位。

这意味着：一个曾经能从容面对挑战的孩子，可能逐渐变得难以承受学业和社交的压力，一次考试的失利就足以让他陷入长期的焦虑和自我怀疑。

(2) 好奇心的熄灭：从“包容开放”到“创造乏力”

摘录数据：中国小学生的包容度位列全球第一，但中学生的好奇心与创造力已双双低于国际均值。

这意味着：那个曾对万物充满“这真有趣”的好奇宝宝，可能会变成一个只追问“学这个能加分吗？”的功利主义者。内在的探索欲熄火，创新的引擎也随之停滞。

(3) 活力的流失：从“主动果敢”到“沉默被动”

摘录数据：中国小学生的果敢位列全球第一，但中学生的活力显著低于国际均值，排名第 18 位。

这意味着：在课堂上主动发言、在小组中带动氛围的孩子，可能渐渐失去了眼中的光，变成了在团队中沉默、在挑战前被动的“旁观者”。

2. 社会层面：“高能个体”组成“低效社会”

(1) 协作根基的松动：尽管我们在共情和信任上曾有巨大优势，但若在教育中被忽视，这种优势将无法维系。一个缺乏深度信任与共情能力的社会，合作成本将极高，人与人之间将成为孤立的“数据点”，而非温暖的“联结体”。

(2) 创新引擎的熄火：当好奇心与创造力普遍不足，社会将在内卷与模仿中停滞。我们或许能培养出优秀的“执行者”，但将难以产生伟大的“开创者”和“思想家”。

(3) 系统韧性的削弱：普遍下降的责任感、毅力的和情绪调节能力，会让整个社会在面对危机和挑战时变得更加脆弱，缺乏从挫折中集体恢复的韧性。

数据不会说谎。它清晰地告诉我们，如果忽视社会情感能力的培养，我们付出的代价将不是某个孩子的一次考试失利，而是一整代人的活力衰减与创造力萎缩。这绝非我们想要的未来。因此，重视社会情感能力，已不是一道选择题，而是我们为孩子、也为社会未来必须做出的唯一选择。

三：为什么 AI 越强大，SEC 越重要？

——当 AI 成为“最强大脑”，教育必须唤醒“最暖心脏”

在 AI 能瞬间解题、生成论文的今天，如果教育依然只强调知识灌输，无异于在一条注定会被机器超越的赛道上狂奔。未来的希望，在于培养 AI 无法替代的、充满温度与韧性的下一代。这背后，社会情感能力是关键。

1. 对青少年而言：SEC 是应对成长风暴的“压舱石”

(1) 在学业压力中保持“不崩溃”的韧性

现实挑战：考试失利、排名波动、升学焦虑... 这些压力 AI 无法代受。

SEC 如何作用：强大的情绪调节能力（情绪稳定性）能让他们在挫折后快速平复，抗压力与乐观能帮助他们视困难为暂时而非绝境。而任务能力（尽责性）中的毅力和自控力，则是他们日复一日坚持学习的根本动力。

(2) 在复杂关系中构建“不孤独”的联结

现实挑战：同伴排挤、校园欺凌、青春期的情感困惑、与父母的沟通代沟。

SEC 如何作用：协作能力（宜人性）中的共情与信任，让他们能理解他人，结交真朋友；交往能力（外向性）让他们敢于表达、主动求助；而负责任的决策能力，能让他们在冲突中选择建设性的解决方式，而非走向极端或沉默忍受。

(3) 在信息洪流中锻造“不盲从”的判断力

现实挑战：沉迷短视频、陷入信息茧房、被网络舆论裹挟、难以辨别真假信息。

SEC 如何作用：开放能力（开放性）激发他们对广阔世界的好奇，而非沉溺于算法推送的狭小天地。自我意识帮助他们识别自己被信息激起的情绪（如愤怒、偏见），从而能启动批判性思维，做出负责任的决定，不成为网络谣言或暴力的推手。

2. 对教师与学校而言：SEC 是实现立德树人的“新抓手”

(1) 从“知识传授者”到“成长教练”的角色升级

现实挑战：教师如果只讲题，价值将被教学 AI 部分替代。但 AI 永远无法替代的，是教师对学生的精神引领和情感滋养。

SEC 如何作用：一个具备 SEC 素养的教师，能敏锐洞察学生的情绪状态（社会意识），营造安全、包容的课堂氛围（协作能力），有效管理课堂行为（自我管理），并引导学生学会学习、学会做人（负责任的决策）。这使教育的核心从“教学”回归到“育人”。

(2) 构建积极校园气候，化解管理难题

现实挑战：校园欺凌、师生冲突、学生心理健康问题频发。

SEC 如何作用：将 SEC 融入校园文化，能从根本上提升学生的共情能力（减少欺凌）、情绪调节能力（减少心理危机）和沟通能力（改善人际关系）。这实现了从“被动处理问题”到“主动预防问题”的范式转变。

AI 时代的教育，答案将越来越廉价，而**提出好的问题、保持探**

索的热情、拥有共情的能力、在挫折中不言弃的品格，这些才是无价的。社会情感能力，正是将这些“无价之宝”赋予每一个孩子的核心路径。它让教育真正关乎人的成长，而不仅仅是分数的竞争。

四、互动投票

——选出你认为最不可替代的社会情感能力

我们正在从“知识密集型”社会转向“情感密集型”社会。

AI 可以替代我们记忆、计算、甚至进行模式化的创作，但它难以替代那些根植于人性深处的光芒，它替代不了：

一个拥抱的温度

一次真诚的和解

一种被理解的感动

教育的终极目标，不是培养“刷题机器”，而是塑造情感丰沛、精神独立的“完整的人”。基于“大五”人格的社会情感能力，正是那条通往“完整”的必经之路。

那么，在你看来，在 AI 时代，以下哪种能力是人类最坚固的“护城河”？

请投下你的一票

【开放能力】（好奇心/创造力/包容度）

AI 能模仿风格，但无法替代人类源自生命体验的、无目的的惊奇与创造。

【任务能力】（责任感/毅力/自控力）

AI 能执行指令，但没有内在的使命感和“再坚持一下”的坚韧。

【交往能力】（乐群/果敢/活力）

AI 能生成对话，但无法传递真实的热情，也无法在人群中激发共鸣与能量。

【协作能力】（共情/信任/合作）

AI 能管理流程，但无法建立基于真诚理解与信任的、有温度的合作关系。

【情绪调节能力】（抗压力/乐观/情绪控制）

AI 没有情绪，而人类在逆境中触底反弹的韧性，是生命最伟大的力量之一。

让我们重新学会“做人”

AI 时代，我们不是要与机器竞争，

而是要与机器互补。

知识让你走得更快，

但社会情感能力让你走得

更远、更稳、更温暖。

如果你也认同，

那么，从现在开始，

关注社会情感能力，

就是关注孩子的未来。

互动时间：

1. 你在生活中有没有运用过 SEC 的方法？
2. 生活中我们如何培养孩子的社会情感能力？

欢迎在评论区分享你的观点！

本文参考文献：

1. AI 时代，孩子如何从容面对变化的世界？——社会情感学习（SEL）塑造 5 大核心能力
2. 唐一鹏，国际社会与情感能力测评的新进展与新趋向——基于 OECD 两轮 SSES 的经验与展望
3. 马亚杰、滕志妍，《基于循证教育的国际青少年社会情感能力提升路径研究》