读完本文约需26分钟

每一项复杂的学术研究最终的目的，都是为了解决一个简单的生活中的问题，比如我拿到的这本大部头的著作叫作《心流》。它所要解决的问题就是什么才是真正的幸福，这个每个人都会问出来的问题。

这本书之所以非常重要，是因为我们过去讲过的很多本书都是基于心流的研究而写出来的，比如说大家听过的《幸福的方法》、《思考，快与慢》、《少有人走的路》，这些书的作者都是参考了《心流》的研究结果，才得出了他们的学术结论的。

这本书的作者叫作米哈里·契克森米哈赖，之所以说它是一个科学的著作，是因为他用了科学的研究方法，去解决心理学始终无法定义的幸福问题。

这本书其实最有价值的部分，我认为是在前半部分郑也夫先生所写的序当中。因为郑也夫先生和我有一个同样的感觉，就觉得这个作者有点啰嗦，写的东西特别复杂、特别多，涵盖了人生的方方面面，所以他就把它简单地提炼出来，做了一个非常认真的序。

我很少见到郑也夫先生写这么长的序，把这个续读完，基本上就已经对这本书有了一个概括的了解了。事实上就是所有人都希望知道什么才是人生最终极的幸福？怎么才能够让人过得更幸福？但是有一个难以解决的问题，就是幸福没法度量。怎么样去衡量你的幸福感？只能通过问卷，你此刻幸福不幸福。

而米哈里·契克森米哈赖通过了一种实证的研究方法，帮我们定义了幸福是源自于我们内心的秩序这么一个结论。

幸福是源自于我们内心的秩序，所以在这里边他引入了一个非常有意思的物理学概念，叫作熵。各位知道火字边一个商，这个熵是什么？

熵是度量混乱程度的一个单位，比如说这个屋子在没有进入人之前，它的熵值是很低的，随着我们进来了这么多的人，在这录像摆了这个东西，放了那个东西，水又打翻了等等，你会发现等这些人经历过了在这个房间的工作之后，这个房间变得更乱了。也就是说这个房间的环境熵增了，所有的自发的物理过程，它都是走向熵增的。

唯独只有一个反面，就是生命现象是一个例外，就比如说光合作用。

光合作用就是把混乱的阳光、空气、二氧化碳，通过植物的作用，变成有秩序的营养，这就是一个反熵的行为。所以人在生活当中很容易情绪熵增，因此作者米哈里提出了一个非常重要的概念，叫作精神熵，就是我们精神的混乱程度和我们人生的痛苦程度是相关的。

这个精神熵怎么定义？米哈里认为，资讯对人们意识中的目标和结构的威胁将导致内心失去秩序，这就是精神熵。他说精神熵是常态，好可怕。在他看来，精神熵的反面就是最优体验，也就是他称之为心流的东西。

那么这个心流是如何发现的呢？这里边就有一个很有意思的实验，他给很多人发了类似于BB机那样的东西就是呼叫器。每天不定时的呼叫他们八次，想起来了就呼叫一次，反正每个人每天随机地呼叫八次，只要你被这个呼叫机唤醒了，你就立刻记录下来你此刻的感觉。然后根据你的这个感受打分，我此刻感受特别好，我特别糟糕，我觉得一般，我觉得很普通等等，就把它打分打下来，并且记录此刻自己在做些什么。

作者下了一个很长的苦功夫，整整收集了十万份这样的材料，也就是说每天发八次，那就是一个人一天的时间能够得到八份这样的问卷，他一共收集了十万份这样的问卷。然后通过这十万份的笔记，他找到了其中有一些人在最高峰时期的体验，有一个共同的描述就是太棒了，那个时候感觉特别好的时候，他说有一股洪流带领着我。有一股洪流带领着我的那种感觉，就是米哈里所总结出来的flow的感觉，心流的感觉。

这种感受怎么描述呢？就是各位你们有没有曾经试过小时候在路边看一个老人家下棋，听着像神话故事，你看，慢慢天就黑了，你不知道怎么回事天黑了，像我小时候跟同伴打乒乓球，打到天黑了还不想回去，就觉得连天黑了我都能看得见，都开心。

还有时候高中解一道数学题，非常困难，但是你非常投入地在解那道数学题，解着解着时间慢慢地流逝，你丝毫没有感觉到内心的痛苦、批评、纠结，我要不要去看电视这样的感觉，完全浑然忘我，把这道数学题完美地解了出来，这种感受就叫作心流的体验。甚至有很多家庭主妇会说，她们在煮菜的时候能够感受到心流，就是当她非常从容地在煮着一家人的饭菜，回过头去，看到自己的丈夫和孩子在沙发那边玩，那种温暖的场景会给她带来heart flow，就是内心当中心流的感受。

这种心流的感受出现是真正的幸福。从生理学上和心理学上，能够共同验证的所谓真正的幸福。而我们人生所追求的就是让自己更多地生活在心流当中，这就是这本书的核心主旨。

所以，你要让郑也夫先生来讲这本书的话，到这儿差不多就讲完了，但是没有那么简单。大家知道更多的心流现象发生在什么时候呢？郑也夫先生说，一个好的社会调查，它的特点是之前对结果毫无把握，但是调查以后，发现了令人惊讶的事实。

确实是这样，我们大学也做过论文，经常模仿别人，也要做一个市场问卷调查，经常是自己先设定好了结果，我认为这个调查的结果应该是得出一个什么样的结论，然后开始去凑那个问卷，去发相应的人群，到最后果不出其然，跟我的想法是一样的，这样好写论文，这种就是劣质的社会调查。

而好的调查是我真的不知道，我很想了解，所以调查之前一无所知。调查之后发现，竟然跟我想的完全不一样，这就是一个漂亮的调查。所以米哈里他们做所有的这些问卷收集之后，他们来分析更多的心流出现在工作当中，还是出现在休闲生活当中？大家可以设想一下你的心流状况更多的是出现在你回到家以后，瘫坐在沙发上，然后拿出遥控器打开电视看《甄嬛传》这种时候，还是你在一个专注的工作、学习当中，在背英语单词的时候，会突然背出心流的感觉？答案是54%对18%。

当然还有一些在其它的时候，54%的心流状况是发生在工作当中的，18%的心流状况发生在休闲当中。而事实上就是，那些没有质量、纯粹放任的或者是让你的精神不断熵增的休闲方式，是没法给你带来心流体验的。就好像你终于有了一个时间可以蹲在那儿不停地刷手机的时候，你会发现你刷手机刷到一定的时候，你会对自己这个行为好厌恶，会觉得我怎么放不下来这个手机，好烦，没意思，翻来覆去就这点儿事儿，所以这让人很意外。

事实上就是，工作没有我们想象得那么痛苦。如果我们能够学会识别并且想办法去创造更多的心流体验的话，我们可以把每一个工作的时机都转换成沉醉的时刻。

这里边最让郑也夫先生，同样也包括我们在内感动的是米哈里所引用的一个例子，竟然是《庄子》当中的故事，大家能想到是哪一篇吗？我说到《庄子》，大家想到《心流》能够跟哪一篇对应起来？《庖丁解牛》就是当这个庖丁拿着一把刀去，切开那个牛的身体的时候，其中有一句话非常重要，庖丁跟国王解释他这个行为的时候说，臣以神遇而不以目视。

米哈里说以神遇的这个“遇”字，就是一股洪流带领的结果。他根本就不是拿眼睛看这个牛，他是用自己的全副身心去感受那个牛，让自己的刀和那个牛融为一体，然后快速地切割。别人的刀用上半年就损坏了，臣这个刀用了十年光洁如新，这种感受就是心流的体验，还包括我们读过《卖油翁》。

《卖油翁》说那个人拿一个铜钱儿，放在瓶嘴儿上把油倒进去，没有一滴能够溅出来。旁边的人看说 怎么做到的？卖油翁：唯手熟尔。他沉浸在这件事情当中，已经成为了这里边完全的一种享受的状态，这就是心流。

所以这个书的封面上写了一句话，我觉得很对，他说心流不是鸡汤，这个不是一个心灵鸡汤，号召你，你要去寻找心流等等。不是，而是让你保持专注、高效、幸福感翻倍的科学，就是如果我们能够掌握心流的一些原理，知道心流是怎么发生的并且知道怎么能够给自己的生活创造更多的心流的话，我们的人生会活得更加的淡定、从容、充满幸福感。

我们讲过《匠人精神》那本书，我相信秋山利辉在做他的木工活儿的时候，就能够进入到心流的状态。我个人有一个非常明确的感受，就是我每次出去演讲，在千人的演讲舞台上，每周大概要讲这么一次，我能够很明显地分辨我今天是在心流的状态，还是不在心流的状态。

最根本的区别是什么呢？如果你是在心流的状态之下，进行了两个小时的演讲，你一点都不累。而且你不会看表，你根本不知道现在是几点钟了，反正大概这么一讲完，你看别人提醒你了，时间差不多到了，非常轻松，嗓子也不疼。

但是如果你今天不在状态，你的脑子里边儿经常会出现批评你的声音，提醒你的那个声音，说为什么有的观众不注意这种声音，你分心了，你不是投入地在演讲的时候，你会发现你的嗓子很快就会累，大概讲到半个小时嗓子就开始紧了。

这种感受是不足为外人道的，别人可能会不知道，别人可能没有这样的体会，觉得樊老师今天讲得不错，但我内心会感受到我没有处在心流的状态当中，我分心了。

所以心流是一个切切实实可以找得到的感觉。接下来我们就来深入地了解怎么样去获得心流？

首先有一个前提就是幸福是不容易得到的事情，为什么呢？这个在《少有人走的路》里边，应该提到过，因为地球不是为人类设计的。老子讲上天不仁以万物为刍狗，圣人不仁以百姓为刍狗。大自然不是为我们人类设计的，所以大自然绝对不会考虑我要不要让人类过得更舒服，我想办法让人类不要遭受磨难。我们的祖先所生活的这个地球是一个洪荒之地，动不动就冻死了、热死了，一会火山爆发了、地震了等等，所以人类是跟大自然不断地搏斗当中生存下来的，所以外部环境导致的整个自然是混沌的。

第二个就是我们人类自己的问题，我们的欲望是没有止境的。昨天我跟嘟嘟在家里打乒乓球的时候，我还说起这个话题，我说你记不记得你当年刚刚学打和平球的时候，只要能够连续打五六个回合，你就会觉得好开心，觉得真棒。

但是今天你的水平已经比过去高很多了，但你依然会因为打不过爸爸而哭、难过、生气。那为什么我们的技术不断地上升，我们反倒更加沮丧和难过？嘟嘟说，我也不知道该怎么办。我说这不着急，这是一个人生的长期命题，慢慢地去体会它。

但这就是人的欲望，没有止境的一个表现。我们的欲望总是会随着我们所拥有的东西不断地膨胀，这也是幸福难以达到的一个原因。

还有就是我们内在的秩序特别容易缺失内在的秩序，你好不容易找到了一种身心合一的感觉，有一件事只要一发生，马上你的心就被牵走了。所以内在的失序要比反熵增的行为要容易得多。

还有一个最重要的原因就是我们能试的方法大部分人都试过了，有的人会试着把精力全部放在挣钱上，拥有更多的财富。有的人试图通过锻炼身体来逃避熵增，就是我们的肉体就是在不断地熵增，你看如果你见到十八岁的我，你会发现根本没有这么多赘肉，非常结实，浑身是紧绷绷的，那种感觉就是一个非常有秩序的感觉。

但是随着你的年龄增长，你身体的脂肪变多皮肤变得松弛，你的整个身体作为一个系统，也是一个熵增的过程。所以有人试图通过锻炼身体来改变，有人试图通过美容来改变，吃各种保健品来改变，做美图秀秀来改变，这都是骗人的。包括有的人说，我想办法能够拥有更好的事业，我能够出名，我能够拥有更大的权力。像秦皇汉武这样的人，他们都试图能够通过自身的努力来让自己的生命达到反熵增的效果。

这些方法都失效了，所以传统这些试过的这些方法，有效的不多，这就是幸福为什么不容易的一个原因。那么我们来看看一个精神熵是怎么样膨胀的？

有一个美国的工人叫胡里欧，他的一个汽车轮胎开始撒气了，但是他的钱不够去补胎，他要想补胎，必须得等到发下个月的工资。在这还有几天的时间里边怎么办，他每天在家里把这个轮胎打满了气以后，一口气地开到公司，然后希望这个车在下班之前还能够有点气，让他能够开回到半路上，再去打一次气，再开回家。

他每天在干活的时候，脑子里边就开始想，那个气会不会跑得越来越厉害。大家知道轮胎跑气会越跑越厉害的，所以他不断地分心，连自己的活也干不好，后来被主管批评，甚至有可能会被开除，这就是一件小事所引发的精神熵的膨胀。

所以我们在生活当中，像胡里欧的这种一个轮胎撒气这样的事情，很常见吧，比这种事更严重的事情会更多。所以我们中国古代人曾经讲过一句话说，人最怕的并不是得意忘形而是失意忘形。

什么叫失意忘形？就是一个打击来了之后，接着又一个打击，这个打击一个带一个越来越厉害，这个就是精神上不断熵增的过程。这个系统在不断地熵增、不断地崩溃，你的精神变得越来越混乱。所以基本的流程就是外界的资讯发生，比如说轮胎开始撒气、孩子开始捣乱、孩子进了医院等等发生了，影响到你对于意识当中的那个目标产生了威胁，你觉得我要做的事可能做不到，然后产生内在的失序，最后达成自我的解体。

这个过程就是我们体内一个熵增的过程，也就是我们精神熵开始泛滥的过程，而最优体验就是它的反面，让这一切回归到完整，回归到反熵增，注意力集中而不会被外在的资讯带走。

什么是最优体验的感受，他说越来越完美的自我控制产生一种痛快的感觉，你不断逼身体发挥所有的极限，直到全身隐隐作痛。你会满怀敬畏地回顾自我，回顾你所做的一切，那种佩服的感觉简直无法形容，它带给你一种狂喜，一种自我满足。只要在这种战役中战胜过自己，人生其他战场的挑战也就变得容易多了。

各位听起来觉得这个人像是干嘛呢，这是一个攀岩专家。他发现自己的心流体验都是发生在攀岩，攀过了一个非常困难的岩石之后的那种心流，那心里边激动的感觉。而这个感觉，你可以完全把它平移在下了一场棋，完成了一个艰难的谈判或者和员工进行谈话或者打了一场漂亮的篮球等等，感受是一样的，就是这种心流带动的完美的体验的感受。

所以我们从攀岩专家的这段话当中可以总结出来所有的心流体验有两个特征，一个叫作独特性，一个叫作复杂性。

独特性是指你在这个活动当中，体会到了自我的价值，感受到了自己跟别人不一样的那个部分。复杂性就是这个任务，绝对不能太过简单，这个任务一定要有一个整合的过程，让你觉得经历了挑战的感觉。所以当把独特性跟复杂性两者结合起来以后，你会发现它给我们的人生带来的东西叫作成长。就是一次心流体验过后，你的人生一定会得到某一个层面上的成长，这种感觉就是心流带给我们的体会。

那么构成心流的要素有如下几点，第一个就是具有挑战性的活动，包括攀岩、下象棋，去做一个复杂的工作，面临着巨大的挑战，面对千人进行演讲，这都是挑战性的活动。第二个就是知行合一、全情投入。所有人无论是在做哪一项工作的时候，你的精力是集中的。

这书中有一个案例是，我们说心流绝对不是只有那些高大上的职位才能够出现的，有一个生产线的工人，他每天就做着简单的动作。但是他把它做成了完美的感觉，就是其他人真的没有他做得那么漂亮，而且他非常投入喜欢做这份工作，因此他是以此为乐的。

大家有没有看过中央电视台有一个节目，就经常有人开着铲车去起啤酒瓶盖那种职业的挑战。任何一个行业里的人，都可以做成真正的顶级高手。当你在完成那个高手的挑战的时候，你会很容易达到知行合一，全情投入的感觉。

第三个要素就是明确的目标和及时回馈。你比如说在医院里边有一个很有意思的现象，就是当有人去问那些外科大夫，你愿不愿意转到内科去做大夫，收入可能会提高？

大量的外科大夫都会拒绝这件事情，尤其是拒绝去精神科当大夫，为什么？不是因为这有什么高低之分，而是因为外科的大夫更容易获得回馈，外科的大夫今天集中精力地做完一场手术之后，拯救了一个生命的感觉就立刻出现了。而内科大夫慢慢开药，什么时候治好了，没治好，说不准。时间更长的是精神科大夫，花个几年，十几年的时间，陪着一个病人是非常常见的事，所以他产生成就感、产生心流的机会就要少。而外科大夫他因为有着明确的目标和及时的回馈，他做一场完美的手术，那种感觉是能够带来心流的，这是第三个特征。

第四个是掌控自如，就是所有处在心流当中的人，不是完成不了这个任务的人。如果他被那个东西压垮了，那种痛苦的感觉，那就不是心流了。但是他能够掌控自如，他觉得自己在这里边发挥得特别好那种感受。如果你经历过体育运动的话，你一定会找到投篮，今天手风特别顺的那一天，这就是心流的体验。

但这里边有一个例外，就是米哈里说赌博不算。有很多赌徒在赌场里边会有这种感觉，他会觉得今天掌控，我今天太棒了，一押一个准，押这个就这个，押那个就那个。那种感觉我们在赌场里边，有时候能够看到有的人非常兴奋，好大的力气去押，觉得很有信心的感觉。他说那个是假像，赌场的那种体验绝对算不上是心流体验，那个是一种自我欺骗的假象，以为自己有掌控。

还有一个特征就是在这个过程当中浑然忘我，浑然忘我的这种体验是非常难得的。我听过一个最有意思的浑然忘我的体验是金惟纯先生告诉我的，台湾《商业周刊》的创始人。金惟纯先生跟我讲，他有一次吃面吃进去了。什么叫吃面吃进去了？就是他把那个面条夹起来了以后，一口嚼到嘴里边，他突然觉得自己的味蕾整个被打开，然后完全进入到一个不同的世界当中。用他的话讲就是吃面吃得入定了，然后周围发生了什么事，他心里很清楚能够听得到，也知道女儿回来了，也知道有人在说话等等，但是他都没法从那个吃面的感觉当中出来，他说那种感受太美妙了。

所以我们后边会讲到，这种包括吃东西的这种体验，这种感官都有可能会给我们带来心流的体验。这就是孔夫子讲的我们见过了那么多喜欢吃东西的人，没有见过一个能够尝出味道的人，就是这个道理。大量的人吃就是吃了，吃过以后就是付钱走人。但是他没有感受到那个食物真正的美妙，这就是全情投入。

还有时间的异常感，就是时间的长短变化了，相对论出现了。明明在那儿待了两个小时，但你会觉得是一瞬间的事，这种状况我相信每个人都一定体验过，所以你知道了解心流有个什么好处？你了解了心流以后，你会发现过程本身就是幸福，绝不来自于下这局棋一定要赢了对方，我才是幸福。而是在那个过程当中，在那个浑然忘我的具有掌控力又有挑战性的过程当中，你就已经得到了人生最幸福的东西。

所以目标并不是外在的东西，而是我们自己内心对于这个过程的把控和体验，这是心流的要素。

那么，如何在生活当中获得心流？我们首先要知道心流的关键词叫作成长。这个成长应该怎么理解？就是心流是带来一种新发现，一种创造感，把当事人带入新的现实，它促使一个人有更好的表现，使意识到达过去连做梦也想不到的境界。

简单地说，它把自我变得更复杂，自我因而成长，这就是心流活动的关键。这么说可能听不懂，我们来看这张图，在我们的图文当中也会有这张图，横轴是我们的技巧，纵轴是我们所面临的挑战。你会发现有两条线，这条线很明显就是我的技巧很厉害，但是我的挑战不足够，当你的技巧足以对付你所面临的挑战的时候，这种感受叫作厌烦。

如果你每天所做的事都太简单都没意思，就是盖章，送过去，盖章，送过去，这种简单的文书工作，你会觉得好没劲，厌烦。但是如果在这条线上边，就是我们的挑战程度要远远大于我们的技巧，我应付不来了，太难了，对手太厉害了，这时候你会发现你的生活叫焦虑，就你应付不了这么多的事，你觉得很痛苦。

那在这中间，你会发现在焦虑和厌烦中间有一条通道，这条通道就叫作心流渠道。这个心流渠道就是我们的人生，我把它叫作成长的临界点，就是我们经常去寻找我们人生成长的临界点。如果你今天说我要立刻成为马云，我要赚钱，我要成为中国首富，你可能会变得非常焦虑，因为离你太远了。但是如果你说，我给自己定一个小目标，当然那个小目标可能不是一个亿，太多了，一百万或者是五十万。这时候你会发现，你去找到那个心灵成长的临界点，这时候就有可能把你带入到那个心流通道当中去。

既不是让自己厌烦地重复，也不是让自己焦虑地受压，而能够去寻找到可以带来成长机会的那些心流通道当中去，这就是获得心流的一个非常重要的关键，就是成长这个词。

哪些东西跟寻找这种成长的感觉有关？文化是有关的，比如说这里边提到了一个叫作工作的悖论。我们前面讲了54%的心流体验是发生在工作当中的，但是有一个悖论是什么？当作者去问这些人，你们现在愿不愿意放下手头的工作去看电视的时候，大部分工作当中的人都说愿意。

很奇怪，就是即便他们是在心流当中，觉得工作带来了前所未有的体验，但他甚至当人问起他要不要放下工作去休闲的时候，他会选择去休闲。为什么，明明休闲更无聊而工作更美好？

米哈里的解释是说，这就是文化的惯性，尤其是西方的文化。在圣经当中，这个亚当是为什么去干活的？因为他犯了错，所以上帝惩罚他，让他不停地流汗，不停地工作，靠工作养活不了自己等等那种感觉。

所以在西方的文化当中，从古至今就有一种倾向认为，工作就是受苦的，工作就是累的。所以当你在这么一种文化环境当中成长的时候，那难怪一下班谁都不要管我，你看西方人下班特别逗，那个大吊车吊着钢梁，吊到一半，打铃了，二话不说，拉闸，走了，他也不怕那钢梁掉下去，说走就走。外国小孩下课铃声一打，老师还说话呢，转身就跑。

因为在他们的文化当中，就把它定义为了这是亚当赎罪的过程。但是如果我们受的是东方的教育，如果我们学的是孔子，说知之者不如好之者，好之者不如乐之者也，这种感受，那你对于心流体验的感觉和西方人就可能是完全不一样的，所以文化是很重要的。

性格也很重要，我们从小到大所养成的性格，性格来自哪儿呢？性格可能跟我们的遗传有关，可能跟我们的家庭环境有关，比如说如果你从小到大生长的过程当中，你的父母跟你谈任何一件事情，都是看你排了第几名，班上有没有人比你成绩更好，你拿到证书了没有。

如果家里人只看重结论的话，你也不会养成一个去体验过程的习惯。这就是我们说的文化、性格，包括物质条件、家庭、遗传、环境等等都会影响到一个人对于心流的体验。

但是你要知道这种能力是可以培养的。有一个案例我特别喜欢，这可以拍成电影，有一个人在监狱里边关了很多年，大概有十几年的时间，然后监狱关完了十几年以后，释放出来的当天，他一出监狱就跟他的朋友们讲，我要去打高尔夫球。他的朋友说为什么要去打高尔夫球？他说我现在就要去打高尔夫球，我要验证一下我的练习有没有效果。

他的朋友说你在监狱里，还能打高尔夫球呢？没有，他在监狱里边不能做任何事，他每天就幻想自己打高尔夫球，而且在脑海当中想象出一个完整的十八洞的感觉，真的不是那种练习场，想象出的是十八洞的感觉。在那个监室当中，一个人手拿着空的，杆都没有，就那样挥杆，然后还矫正自己的动作，说这样挥杆不行，去想象风速，想象各种各样的东西，练习了十几年。

十几年的时间，在监狱里边天天练习幻想的高尔夫球。出了监狱以后，他的朋友带他去打高尔夫球，真的是高手，就他的水平一下子比其他人高了好多。就证明那十几年的牢狱生涯当中，他依然通过打高尔夫球这件事情，获得了自己的心流体验，让自己的高尔夫球技术提高了。打高尔夫球这个是真事，所以囚犯在监狱当中，都可以去体会人生的高潮。

还有一个很感人的案例，是在匈牙利当年，有一个监狱关的全是知识分子，所有的知识分子都被关在这个监狱里边，而且是劳动改造。他们需要干非常繁重的工作，这时候怎么办？这些匈牙利的知识分子发明了一个办法，他们在监狱里边搞译诗比赛，就是看谁翻译一首诗翻译得最好。

但是你要知道这是不被允许的。他没法把大家号召起来说咱们搞个译诗比赛宣布一下，不行，都是通过暗语，通过悄悄的方式来传递的。光是选择出来哪首诗要翻译，就花了几个月的时间来传递。因为你要让这些不能说话的，不同监室的人都能够知道我们要翻译哪首诗。太棒了，这部分我给大家念一下，他们为了设计这个译诗比赛，整整忙碌了一年多。

首先他们必须选一首值得翻译的诗，光是把名单传到每一间牢房就花了好几个月，最后他们选择了惠特曼的那首诗叫作《噢！船长！我的船长！》，把这首诗译成匈牙利文，部分也是因为这首诗是大多数犯人都能记得全的英文诗，就是大家没有纸，只能靠大家都记得全的英文诗来进行翻译。

现在最主要的工作开始了，每个人都忙着翻译这首诗，由于没有纸也没有笔，于是这个蒂博尔就是组织者，在鞋底抹了一层肥皂，用牙签把字母刻在上面，等他记熟了一行就再涂抹一层新的肥皂，每译完一个章节，译者就把它先背下来，然后再传给邻室。

不久这首诗就有十来个不同的版本在监狱当中流传，并且由每个犯人加以评估和票选。惠特曼的译诗比赛结束后，接着翻译了一首德国诗人席勒的诗，所以就是在这种困顿的环境之下，你已经被剥夺了工作的机会，不能够去展示自己的文学才华的时候，这群诗人待在一起竟然用在鞋底上写字的方法组织了译诗比赛，并且达到了高潮。

这里边还有一个高手叫索尔仁尼琴，这是俄罗斯国宝级的作家。他写过《古拉格群岛》，这是很有名的反专制题材的小说。

在索尔仁尼琴的描述当中，他说有时跟一群绝望的犯人站在一起，周围环伺着荷机关枪叫嚣的警卫，我感到一阵节奏和意象汹涌显现，仿佛把我拖上了半空，这个时候我觉得非常自由而幸福，有的犯人会设法冲破铁丝网逃脱。对我而言，铁丝网根本不存在，犯人的总数并没有减少，但我已经飞到远方去了。

一个善于去寻找心流体验的人就算是在监狱当中，他也能够获得这种人生的高潮体验，所以我们刚刚了解到要想获得心流体验，最重要的是成长这个关键词，并且他跟你所处的环境，跟你所信奉的文化，跟你的性格都是有关系。

那么我们来看生活的不同侧面，首先感官能够带来的乐趣，我们说感官能够带来心灵的乐趣，比如说散步就可以给你带来心流的体验。但这不意味着只要你走就好了，所有的感官能够带来乐趣的最重要的公式是行动加心灵。

你要让你在做这个事儿，体会这个东西的过程当中，调动你的感官的过程当中，注入心灵，当你的心灵能够投入在这里边的时候，你会发现那种体验就出现了。所以在步行的时候你可以设定目标并且控制过程，给自己提出一点小小的要求，要求自己能够跟昨天不一样，有所进步，并且能够全程的记录，这时候你会发现走路会比过去有趣得多。

我有一个朋友跑马拉松就跑到心流体验，就是他现在觉得不跑个几十公里，就没法达到那种快乐的感觉，我相信有跑步经验的人都会有感觉。

我最近也在开始跑步，每次就发现比过去的体能在不断地进步是一件非常幸福的事情。所以如果能够步行、跑步、舞蹈都可以。舞蹈是天然能够带来心流体验的行为，就是当一个人能够和音乐结合在一起的时候，浑然忘我是非常常见的现象。

各位知道瑜伽这个词的本来含义是什么？叫作结合。就是用人和神结合起来，所以做瑜伽是能够给我们带来快乐的，能够给我们带来心流的。

在这里边作者说，在控制身体与体能这方面，西方和东方比起来简直太幼稚。当他去了解东方的太极拳，了解东方的瑜伽活动，了解东方的合气道等等这些行为的时候，他会发现这就是把意志、精神和身体完美结合的方法。而西方人经常是割裂的，西方人只是相信体育运动，只是相信物理行为，而把精神投入的部分看得太轻了，还包括武术、欣赏一幅画作。

我原来和一个北大的教授聊天，就说去看画展。他说真正看画展的人，是站在卢浮宫的一幅画跟前看一天的，走进去后看到一幅画，沉浸进去一天，这才能够看出心流体验。而我们大部分人是走马观花，拿着手机全部拍一遍，然后就走了。根本拍不完，一天四个小时也拍不完。

听音乐、吃东西，如果你真的能够吃到《舌尖上的中国》第一季那种感觉，那就是真的算你吃进去了，这是感官的体验。

我们在生活当中，会经常使用到我们的感官，但是我们很少会调动感官去体验心流。

思维的乐趣，大家都听过贾岛的故事，贾岛说到底是僧敲月下门，还是僧推月下门，然后就走着走着竟然冲撞了韩愈的马队。这就说明贾岛在去思考这个文字的游戏的时候，他已经完全沉浸在这里边了，那时候肯定是进入到了心流的体验当中。

所以我们的记忆、思考，我们对于文字的把控，还有历史、科学、哲学都能够给我们带来思维的乐趣。

牛顿有一次做实验的时候，他要拿一个锅煮鸡蛋，然后拿一个表，掐表计时，结果他脑子里边在不断地思考那个科学的推论过程，竟然把手表放在锅里边煮，手里拿了一个鸡蛋在那不断地掐表，所以这就是完全沉浸在这里边。

所以思维的乐趣是可以给我们带来心流体验的。

希望大家可以去找到一些这样的兴趣爱好，然后想办法把它发扬光大，做到专业的水准。当然，不是说所有的心流体验，都只能够出现在专业的水准上，业余的人也同样可以获得心流的体验，因为不要忘了心流是自己的成长过程。

所以一个业余的人也可能打篮球，能够打到自己达到了心流的状态。虽然他的水平并没有达到NBA的水准，这个是不妨碍的。我们只是在找到那个成长的通道去不断地挑战自己就好了。

虽然我们说西方人认为工作是亚当受罚的一个过程，是生活的必然之恶。但是我们也听过弗洛伊德说过这样的话，快乐的秘诀在于工作与爱。所以工作是人生最有乐趣的部分，如果我们能够重新看待工作的话，你会发现工作能够给我们带来最多的心流体验，所以要能够学会像玩游戏一样地工作。

这当然说起来没有那么容易，它取决于两方面，一方面是对于工作的设计。如果我们在设计这份工作的时候，能够考虑到对这个人不是简单的重复，而是给他设定一定的挑战，那就会更容易接近于心流。但是只有工作的设计也没用，还有一部分就是我们自我的心态，如果你自己天然就非得认为工作是一件痛苦的事，那么别人怎么样去重新设计这个工作都没有用。

所以如果我们自己能够像卖油翁、像庖丁一样，重新认识我们做的这份工作，你看我整天去演讲，大家都会问我樊老师你累不累，我就觉得我得解释好多次，跟他们讲我真的不累，我觉得挺好的。很有意思，大家都不相信，大家觉得演讲怎么会不累？自我安慰。

其实如果你真的把演讲当作沟通，你把它当作另外一种交朋友的方式，反正你喜欢跟别人说话，现在说话还能赚到钱，你说这多开心，这时候你重新看待这个事的时候，就变得不一样了。所以要打破我们关于工作的文化的悖论，要重新认识我们的工作。

在工作之余就是闲暇的时光，如何闲暇将是决定着一个人生活水平的高低，非常重要的一个能力。

这里边有一段话，我希望念给所有的孩子们听一听，尤其是小孩子们，这是非常重要的东西。他说除非一个人能够自行控制工作与闲暇，否则注定会感到失望。大多数的工作与休闲活动，尤其是消极接受大众传媒的方式，都不是为使人变得更快乐、更强有力而设计的，它们只是某些人赚钱的工具。一方面，如果我们听任它们得逞，他们就会吸干我们的生命精髓，只剩下一副空壳。另一方面，工作与闲暇正如同人生，可以应我们的需求发挥作用。学会从工作中发掘乐趣，不浪费闲暇的人会觉得人生越发的有价值。

布莱特·比尔写道，未来不仅属于受过教育的人，更属于那些善于闲暇的人，什么意思？

我们平常在用手机玩游戏的时候，那个手机游戏其实不是为了你的成长而设计的。那个手机游戏是为了绑住你而设计的，所以它所有的那些引诱的点，我们讲过那本书叫《上瘾》，它所有的那些点都只是为了达成一个目标，就是让你花更多的时间在它上面，包括看电视也是这样。

前两天有人问我咱们樊登读书会要不要在APP里边设计一些游戏的动作？让大家打开樊登读书会这个APP以后也会停不下来，会翻来覆去地看这个看那个，在这个APP上花更多的时间。我说为什么要这样做？他说因为你看大家衡量一个APP最主要的就是看停留时间等等，资本所看重的这些数字。我说，但这不是我们看中的东西，我不希望我的用户打开樊登读书会的APP以后就放不下来了，就不停地看，在上面流连忘返。

这样做的结果是跟我们的初衷相违背的。我们的初衷是你打开这个APP 听完书就关上去干自己该干的事，你的生活有许多事是要做的，你要投入在你的生活当中去的。而不是我们要用各种各样的心机和技术把人们的时间浪费在这个APP上。

这就是发心的不同，这就是我们说做产品的人感受是不一样的。所以当我们非常沉迷在一个电视剧当中，甚至电视剧的情节都是重复老套的，然后沉迷在吃鸡游戏当中，沉迷在各种各样的游戏当中的时候，实际上你的精神熵是在不断地增加的。你并没有学会成长，并没有变得更加专注。

所以如何使用闲暇的时间，在闲暇的时候是让自己的心灵变得更加集中、有力量，还是任凭自己松散放纵，这个将决定着一个人这一生当中的成就。

所以我特别希望我们的年轻人、小孩子们，听到我们讲这一段的时候去想想，我们应该怎么样度过这个闲暇的时光。

我们在深度工作里边曾经讲过，我们要把下班以后的那十六个小时当作一天当中的另一天来对待。因为我们的大脑是不会疲倦的，我们的大脑只要想着不同的问题，它就已经休息了。所以有那么多东西需要我们去学习，那么多能够给我们带来高峰的这种心流体验的东西我们都没有接触过，美好的文学、美好的诗歌、历史的常识、故事、逻辑学、哲学、科学、生物学都等着我们去探索。我觉得读书会讲的书越多，我渴望讲的书就变得越多，这种感受才是真正让你觉得充满了力量的美好感觉，这是来自于工作之乐。

还有一块能够带来心流体验的就是人际关系之乐。你知道为什么我们在人际关系的时候，好多人都特别怕孤独？孤独是一个特别痛苦的感觉，大量的人怕孤独是因为在孤独的时候，内在维持心灵的秩序变得更加困难。

当你跟别人相处的时候，你的精神注意力会很容易集中在某一件事上，比如此刻我在这儿讲书，我的注意力就集中在讲书这个事情当中，我的目光盯着摄像机，这时候你很难产生大量的精神熵，因为你不涣散。但是如果这些人都走掉了，我突然一个人坐在这个屋子里没事干了的时候，这时候你会发现精神熵开始增加，然后你开始变得不知所措，所以学习独处是我们人际关系之乐当中的一个基本功。

这里边有一段建议说，学习运用独处的时间在童年时期就很重要。十来岁的孩子若不能忍受孤单，成年后就没有资格担负需要郑重其事准备的工作。很多青少年放学回家，丢下书、吃些点心，就立刻抓起电话跟朋友联络。如果电话没什么好聊的，他就打开音响或电视，即使看书也不会看太久，做功课代表把注意力集中在相当困难的资讯模式上，甚至最能自律的人早晚也会丢开书本，去寻求更愉快的意念。

但快乐的意念并不是呼之即来的，相反我们的心灵更容易被阴森的梦魇所侵占。于是青少年开始烦恼自己的外表，受人欢迎的程度以及前程，为了免于遭受打扰，他们就必须把心灵填满，读书并不能发挥这种功能，因为它太难了。青少年为了逃避混沌的黑暗，几乎什么事情都愿意做，只要无需消耗太多精神能量即可，听音乐、看电视、找朋友打发时间都是最常见的行为，甚至有的人会去尝试吸毒或者是参加各种各样的帮派等等。

因为能够kill time（消磨时间）让自己减少一点面对孤独的时间，所以如果你不能够去体会孤独，不能够在孤独当中去寻找心流体验，你这辈子可能很难去承受那种具有重压的、需要深入思考的事情。

这一点我要提醒大家就是不要放任自己，总是让自己再放纵一点，让自己再轻松一点。你要知道再放纵一点、再轻松一点就是一个熵增不断膨胀的过程。当你能够学会在孤独当中去整顿自己的注意力，这个词叫整顿自己的注意力，让自己产生一些反熵行为，这时候你会发现在亲情、友情、同事之间的关系当中都能够找到人际的快乐。

跟一个人面对面的谈话，也是可以谈出高潮、谈出心流体验的。你真的倾尽注意在倾听对方的话，这时候双方的交流会达到那种默契的感觉，这种感觉是非常难得的体会。我希望大家有机会去跟别人谈话的时候，尝试做一件事情就是认真地倾听，不要轻易反驳，不要着急说出自己的建议。只要你认真地倾听，让他感受到你对他足够重视和尊重，就会找到心流的体验。

我在别的书里边曾经讲过，我原来陪嘟嘟写作业的时候，我帮他听写，我是一边看书一边帮他听写，嘟嘟竟然都哭了。他说，爸爸如果你实在不想帮我听写的话，你就不要做了。因为他觉得你根本就不在这儿。

我现在能够理解那种感受就是我没有全情投入，使得她感觉到变成了负担和累赘。所以我们在人际关系交往的时候，如果你能够真心关注对方，这就很容易去获得交流上的成长，也就是达到一个新的心流体验的高度。

最后一个就是我们说挫折当中的心流，苦难是人生成长的契机。

这里边有一本书，我虽然不打算讲它，但是很多人都知道叫作《与神对话》。我不讲它是因为我觉得这有点太过唯心，但它里边讲那个故事是很有意思的。《与神对话》的作者是一个中产阶级，每天在上班，有一天等他回到家的时候，他突然发现自己生了病。这个病严重到他没法工作，所以他很快丢了工作。

丢了工作没过多久，他的妻子又跟他离婚，因为受不了他的身体这么糟糕。离婚以后，把房子判给了妻子，因为孩子要跟着妻子，所以房子也给了妻子，他自己开着车净身出户。当他开着车去找他的朋友的时候，到楼上去敲他朋友的门，发现朋友不在家已经搬走了，下楼发现车被偷了就这么简单。

这个人突然变得一无所有，他原来是一个中产阶级，有自己的房子、家庭，但是现在突然变得连车都没有了，一个人孑然一身，加上他还有病，怎么办呢？

他就睡在纽约的公园里边，他在公园里边徘徊了好几年的时间，成为了一个homeless（无家可归）。就在他颓废下去的时候，有一天他突然意识到如果我们相信上帝的话，上帝是不会做一件不利于我们的安排的，所以上帝所安排的这一切一定都有它的道理。他到底有什么道理呢？上帝安排我突然失去了一切，到底是让我干什么呢？

在那时候他开始思考人生，后来写了一本书叫《与神对话》，后来连着出了三本，卖了好多册。他一下子变成了一个富人，就是从过去潦倒的一个流浪汉一下子变成了精神领袖，变成了畅销书作家等等，还到全世界各地去演讲。

这就是我们说从挫折当中去成长的一个过程，所以如果我们能够掌握心流才是我们人生所要追求的最重要的体验的话，那么挫折也很有可能能够给我们带来获得心流的机会。

大家经常可以想起来在监狱里边举办译诗比赛的那群人，可以经常想起来在纽约的公园上躺着的那个哲学家，还包括在囚室里边不断地练习打高尔夫球的那个人。

最后总而言之，我们说心流的核心含义就是要能够学会追寻人生的意义，所以结论就是进化掌握在我们的手中，当一个人能够学会不仅仅去追求物质，不仅仅追求安全感、社会地位的时候，其实我们的人生就已经在开始进化了。

这个进化权就掌握在我们每个人自己的手上，我们可以选择是做一个精神的流浪汉，还是做自己的主人，是让自己的精神不断地熵增变得越来越混乱难以掌控，还是让自己成为自己的主人翁，经常能够体会到活在心流当中的感受。

如果你真的能够时时刻刻活在心流当中，那就是我们经常在佛经里边看到的入定的感觉。你能够时时刻刻开开心心，并且能够体会到此刻所在的意义保持正念。

希望这本书能够给我们的生活带来一点点的启发，让我们从每一件小事当中进入到里边去寻找那种成长的感觉，找到减少精神熵的方法。谢谢大家，我们下周再见。

荐 语

你是否有过这样一种体验？

迎着风慢跑，坏心情随汗液排出了体外；

地铁上，读到一本好书，竟然坐过了许多站；

某天上班效率奇高，前一天的难题，轻松搞定。

当你全身心地投入某件事，达到忘我的程度，并由此获得内心的秩序与安宁时，一种极大的满足感悄悄地潜入了你的心，使你快乐。这就是本书探讨的“心流”体验。

这本书将为你系统阐述心流的理论、进入心流状态的条件以及在日常生活中获得心流的方法，为你铺就通往稳定幸福的高速公路。

作 者 简 介

[美] 米哈里·契克森米哈赖

Mihaly Csikszentmihalyi

契克森米哈赖，积极心理学奠基人之一，“心流”理论提出者。前美国心理学会主席马丁•塞利格曼誉之为“世界积极心理学研究领军人物”。多年来，他致力于幸福和创造力的研究，提出并发展了“心流”的理论。

他的著作包括《心流》《发现心流》《创造力》等畅销书，对积极心理学的发展产生了重大影响。其中《心流》自1990年出版以来，被翻译成30余种文字，影响了全球千万研究者和读者。

精 华 解 读

以下内容为《心流》一书精华解读，供广大书友们学习参考，欢迎分享，未经允许不可用作商业用途。

目 录

一、心流，快乐的源泉

二、控制意识、改善体验的品质

三、心流的构成要素

四、在日常生活中寻找心流

正 文

为什么说米哈里·契克森米哈赖是积极心理学的奠基人？心流在心理学界又有着怎样的历史地位和现实意义？在开始正文之前，我们有必要先介绍一下心流理论的背景知识。

20世纪末，积极心理学在学界掀起了一场革命，它质疑心理学不应该只关注病态的心理问题，认为研究人类的积极心理品质（幸福）也是非常重要的。在2000年1月，马丁·塞利格曼和米哈里·契克森米哈赖发表了论文《积极心理学导论》，为学科奠定了理论基础。而米哈里·契克森米哈赖（下文简称米哈里）更是凭借其心流理论，为积极心理学打下了重要的基础。

关于本书的内容，社会学家郑也夫在序言中总结得很妙，他说：“米哈里在本书的全部研讨都是在证明幸福不是人生的主题，而是附带现象。幸福是你全身心地投入一桩事物，达到忘我的程度，并由此获得内心秩序和安宁时的状态。”

心流能带给你的，不只有幸福感，还有价值更高的东西。

一、 心流，快乐的源泉

社会在进步，几百年前的奢侈品，如今都走进了普通百姓的家中。我们比古人更长寿、更健康、生活条件也更优越了，按理说，应该觉得够幸福了吧？事实却截然相反。

人类不满的根源

月入三四千的时候，不快乐；月入三四万的时候，还是不快乐。追求幸福似乎成了人类永恒的母题，人们永远在追逐，也永远追不到。正如爱默生所言：“我们对生活有种种期许，却从未真正生活过。” 这些感受都源于我们内在秩序的缺失，它是一种生命没有意义、不值得继续的感觉。

1.宇宙的混沌

老子曰：“天地不仁，以万物为刍狗。”宇宙初创之时，并没有以人类的安逸舒适为念。个人的力量撼动不了宇宙的运作方式。对与生活质量紧密关联的外在力量，我们的影响力实在是不足为道。归根结底，我们对自己的观感、从生活中得到的快乐，直接取决于心灵如何过滤与阐释日常体验。

2.无止境的欲望

每个人对于自己这辈子希望完成的事，大致总有个模糊的概念，目标达成的程度就是衡量生活品质的指标。然而，欲望总是在膨胀，提高生活品质是永远没有尽头的苦差事，就像人们挂在驴面前骗它往前跑的胡萝卜一样。其实，只要我们在奋斗的过程中觉得愉快，设立新目标也没什么不好；但问题就在于一般人总把所有心力放在新目标上，不能享受此刻当下，也因此与知足的快乐绝缘。

人何时最幸福？

心流，是一个人完全沉浸在某种活动当中，无视其他事物存在的状态。这种体验本身会带来莫大的喜悦，使人愿意付出巨大的代价。

为了精确地分析幸福的感觉以及这些感觉形成的原因，米哈里针对大量案例进行了研究，其中包括数百位艺术家、运动员、音乐家、棋坛高手以及外科医生，他们都以自己喜爱的活动为业。（这些研究对象是本书大量结论的依据，后文将反复提及）根据他们的陈述，米哈里在“心流”概念的基础上，建立了最优体验的理论。

什么是最优体验？当你处于最优体验时，你会感到无比欣喜，觉得有能力控制自己的行动，主宰自己的命运，而不被莫名其妙的力量牵着鼻子走。它是一种你渴望已久的东西，在追寻理想人生的旅途中树立了一座里程碑。

米哈里的“发现”

米哈里发现：幸福并非瞬间发生；它与运气或概率无关，用钱买不到，也不能仗势巧取豪夺；它不受外在事物的操纵，而是取决于我们对外界的诠释。

实际上，幸福要靠个人的修持，事先充分准备、刻意培养与维护。只有学会掌控心灵的人，才能决定自己的生活品质；具备了这种能力，也就相当于接近了幸福的境界了。

通往幸福蜿蜒曲折的路径从控制意识开始。

二、控制意识、改善体验的品质

要控制意识，必须先了解它的运作方式，这就是本章的目的。

关于意识的几组重要概念

1.意识与意图

意识是某些我们能感觉到，而且有能力引导其方向的事件，诸如情绪、感觉、思想、企图等。

意图是将意识化资讯为秩序的那股力量。只说概念有点抽象，下面我们结合例子来理解一下。

案 例

由于没吃早饭，A女士有点低血糖，她感到不安，觉得烦躁、多汗、胃痛。（这并不是意识，A女士无法控制它们）于是，A女士开始考虑吃早饭的问题（饥饿的本能动员了她的意识），出门吃顿好的，还是在家煎个蛋凑合呢？（有了吃早饭的意识后，意图帮助她整理感官信息，便于作出决定）最后她选择了出门，去了一家汤包馆，吃下一碗小馄饨和几个汤包后，她终于舒服多了。

2.注意力与自我相互塑造

注意力负责从数以百万计位的资讯中挑出相关的资讯，以及从记忆中抽取相关的参考数据，然后评估时间，采取正确的对策。

自我包含了通过意识的一切：记忆、行动、欲望、乐趣、痛苦等。更为重要的是，这个自我代表我们点滴建立起来的目标的先后次序。比如：银行家的自我可能涵盖在他的投资策略里。

注意力塑造自我，也被自我塑造。下面，我们通过一个故事，来了解这种相互塑造的关系。

案 例

萨姆·布朗宁，一个15岁的少年，他对自己这辈子要做什么完全没有概念。这一年的圣诞节，他父亲带他去百慕大的珊瑚礁旅行并潜水。当萨姆看到这些神秘、美丽而又危机四伏的海底世界时，他被彻底迷住了。自那以后，他在高中选修了多门生物课程，他想成为一名海洋科学家，而非原先打算的那样：浑浑噩噩地升入大学、结婚、生子、住在郊区。

在这个故事中，萨姆是无意间发现海底世界之美的，注意力帮助他重塑了自我；后来，他可以去追求海洋生物学的知识，自我就开始塑造注意力了。

内在的失序

每当资讯对意识的目标构成威胁，就会发生内在失序的现象，也可称之为精神熵。

（拓展阅读：熵，原为热力学名词，用来度量体系混乱程度。所谓熵增原理，就是“在孤立系统中，体系与环境没有能量交换，体系总是自发地像混乱度增大的方向变化，总使整个系统的熵值增大。而在本书中，米哈里借用“熵”，形容精神的混乱程度，此即精神熵。）

视频中讲到的工人胡里欧，他被轮胎撒气的事情困扰着，无法集中注意力在工作上，生活因此变得一团糟糕，这就是一种典型的内在失序现象。

而外在事件进入意识时纯属资讯，不一定具有正面或负面的作用，必须由自我根据本身的利害关系，对这些素材加以阐释，才能决定它是否有害。

一条新资讯可能会使我们付出所有心力应付威胁，造成意识的失序。它也可能强化我们的目标，激发出更多的精神能量，这个时候你极有可能进入精神熵的反面——最优体验。

意识井然有序

精神熵的反面，就是当收到的资讯与目标亲和时，精神能量就会源源不断，没有担心的必要，也无须猜疑自己的能力。

最优体验出现时，一个人可以投入全部的注意力，以求实现目标；没有失序现象需要整顿，自我也没有受到任何威胁，因此不需要分心防卫。这被我们称为“心流体验”，有些人将这种体验描述为“一股洪流带领着我”。

一个人若能充分控制意识，尽可能创造心流体验，生活品质势必会提高，里柯就是一个典型案例。

案 例

里柯是胡里欧的同事，在另一条装配生产线上工作。他每完成一个单元，规定的时间是43秒，每个工作日约需重复600次。真是枯燥又繁重呀！但是，这样的工作里柯做了5年，一点儿也不腻，还觉得很愉快。秘诀就在于，当他工作时，他把自己当做奥运选手一样要求，他时常想着如何打破自己的记录呢。

成长，心流的关键词

米哈里在研究中发现，所有心流活动，不论涉及竞争、投机还是其他形式的体验，都有一个共同点：它带来一种新发现、一种创造感，把当事人带入新的现实。它促使一个人有更好的表现，使意识到达过去做梦也想不到的境界。

为了帮助大家理解，我们假设下图代表某种特殊的活动（你可以把它联想为你最常在做的事情）。字母A代表你，图形显示的是你做这件事时经历的四个阶段：

<点击查看大图>

处于A①阶段时：你刚刚开始做这件事，不懂任何技巧，挑战也很容易。

随着时间的流逝，你进入了A②阶段：技巧增加，挑战不变，你开始感到厌烦；或者进入了A③阶段：挑战增加了，技巧却没有进步，此时你会感到焦虑。

普通人停留在这个状态，或许就会放弃，而你听过了《心流》，作出了更明智的选择：

A②阶段的你：增加对自己的要求（即挑战增加），你很快就感受到做这件事的愉悦感。

A③阶段的你：通过练习，提升了自己的技巧，轻松胜任高难度挑战，让你感到非常自豪。

因此，心流的关键在于成长，它让自我变得更复杂，更与众不同。

三、心流的构成要素

米哈里在研究对象中发现，无论多么不同的活动，在进行得极其顺利时，作为当事人的感觉都极为类似。另外，心流体验还不分文化、现代化程度、社会阶级、年龄与性别，受访者所描绘的乐趣大致相同。据此，米哈里总结了几条心流的构成要素，可以精简为以下几条：

具挑战性的活动

挑战和技巧存在黄金比例，当行动的时机跟当事人的能力恰好相当时，乐趣就会出现。以羽毛球为例，对手实力太强会让你焦虑，对手实力太弱你又会感到无聊。而乐趣仿佛是无聊与焦虑中间的藩篱，在此，挑战与行动能力恰好平衡。

知行合一并且全神贯注

一旦处于心流，你会把生活中的琐事忘得一干二净，这时心灵完全没有容纳不相干资讯的余地，精神熵根本无法趁虚而入。

当事人全神贯注，一切动作都不假思索，几乎完全自动自发；他们的知觉甚至泯灭，人与行动完全合一。然而，这种貌似不费吹灰之力的感觉，还是需要消耗大量体能，或经过严格的心灵训练；需要高超的技巧，而且只要注意力一放松，就可能消失得无影无踪。

明确目标与即时反馈

心流体验之所以能达到完全的投入，是因为目标明确，而且能得到即时的回馈。而回馈只要跟我们投入精神能量追求的目标有合理的关联，就能产生乐趣。例如，文章好坏评判非常抽象，可是，当写作者内心期望自己的作品被人喜欢时，读者的正面评价就会成为一种反馈。

掌控自如

游戏、运动及其他休闲活动经常是乐趣的泉源，这些活动与困难层出不穷的日常生活还有一段距离。输一盘棋并没有什么，买的股票跌停却可能令人倾家荡产。所以对心流的典型描述都提到“控制感”——或说得更精确一点儿，它不像日常生活，时时要担心事态会失控。

浑然忘我

浑然忘我很难用理性的语言说清楚，借用一位日本飞车党的说法，来描述这种状态吧！

“所有的感觉都处于最佳状态时。我有种感悟，一开始奔驰的时候，我们还没有进入完全的和谐状态，等到进入状态，我们的心灵合而为一，这时是一种真正的快乐……忽然之间，我想到：‘如果把速度加到最快，真正狂奔起来该有多好！’这时大家都不约而同地踩下油门，像是真正的一体。速度令人飘飘欲仙，这种时刻实在太美妙了！”

当然，我们不鼓励你成为飞车党，如作者所言，乐趣不在于你“做什么”，而在于你“怎么做”。掌握心流的秘诀，任何事情都能让你达到心流体验。

时间感异常

部分研究对象，在体验心流时，会觉得时间感跟平时不一样。往往几个钟头好像只有几分钟；大致多半的人觉得时间过得比较快，但有时正好相反。有一位芭蕾舞者说，做一个困难的转身动作时，现实中的几分之一秒可以延伸成好几分钟。

心流体验跟世间所有的事一样，不可能绝对的好。我们必须认清心流有使人上瘾的魔力，因为精神熵暂时消失的感觉实在是太有魅力了！同时，最优体验的力量也可能会被滥用，他既可以用于造福人类（特蕾莎修女），也可以用于破坏（希特勒）。我们的考验就是一方面从日常生活中找到乐趣，另一方面又不让别人的乐趣因而受到不利的影响。

四、在日常生活中寻找心流

心流并非易事，但几乎每个人都能提升自己这方面的能力，只要训练得当，你也可以在走路、吃饭、运动、游戏、做题、阅读等日常生活的方方面面获得心流。

自得其乐的性格

每个人获得心流的潜能是否相同？答案是否定的。正如有些人天生肌肉协调性比较好，有些人也与生俱来就拥有控制意识、获得心流的禀赋，作者将这种天赋称为自得其乐的性格。

简·汉密尔顿博士的实验

要求受测者先看一个自相矛盾的图像，然后在脑海中把它“翻转”过来，即把画面中向外凸出的部分想成向内凹，把内凹的部分看成外凸。

汉密尔顿博士发现：

需要看到较多个点，才能把矛盾图形翻转过来，这一类人非常依赖外在环境，对自己的思想缺乏控制力，相应地不太容易享受到体验的乐趣。

而只需看到少数几个点就能成功，有时甚至只要看到一个点，就能翻转过来，受环境的钳制较少，注意力比较有弹性，能轻易重新调整体验结构，更常达到最优体验。

家庭对心流体验的影响

自得其乐的性格，不仅是先天形成的，还会受到后天家庭环境的影响。

芝加哥大学的一项实验中，凯文·拉森德发现，亲子关系属于某种类型的青少年，在大多数情况下，比没有这种关系的同伴更快乐、满足而坚强。有助于产生最优体验的家庭环境具有五个特征：

第一是“清晰”，青少年知道父母对自己的期望——在家人互动关系中，目标与回馈都毫不含糊。

第二是“重视”，孩子觉得父母对他们目前所做的事、他们具体的感受与体验都有浓厚的兴趣，而不是一味巴望他们将来念一所好大学，或找一份高薪的工作。

第三是“选择”，孩子觉得自己有很多选择，包括不听父母的话——只是他们准备好自己承担后果。

第四是“投入”，亦即让孩子有足够的信心，放开自卫的护盾和自我意识，全心全意地做他感兴趣的事。

最后是“挑战”，也就是由父母为孩子安排复杂渐进的行动机会。

你要如何培养自得其乐的性格

一个能从生活中找到乐趣的人，和一个被生活压垮的人之间的差别，无非是外在因素的综合和个人对这些因素的阐释，也就是由他把挑战视为威胁或行动的契机所造成的。培养这样一个自我的规则很简单，直接源于心流的构成要素，可以简略地归纳成以下几点：

1.确立目标。要体验心流，先得有一个清楚的奋斗目标。

2.全神贯注。学会在行动的机会与本身具备的技能之间取得平衡。集中注意的能力越强，投入就越容易。

3.避免过于自我。一个凡事以自我为中心、只谋私利的人，自我或许觉得很安全，但是跟一个愿意为了互动而投入周遭活动的人相比，前者的自我显得非常贫瘠。

4.从当前体验中寻求乐趣。能控制心灵就能使周遭发生的事情成为乐趣的来源。

工作的悖论

工作时，人们面对挑战、发挥技巧，就觉得快乐、强壮、有创意、满足；闲暇时，他们因无事可干，技巧也无用武之地，以至于觉得悲伤、软弱、迟钝、不满足。但大家仍然宁可少工作，而拥有更多闲暇。

心理体验抽样法

100多位从事不同行业的男女全职工作者，被要求佩戴呼叫器一个星期，每天呼叫器会不定时间响8次，一听到响声，他们就必须填满一本小手册中的两页问卷，记录当时所做的事情以及当时的心情。

除此之外，他们还必须在一个分成10级的量表上，指出他们察觉周遭有多少挑战，自觉运用到多少技巧。当一个人标出的挑战与技巧运用程度，在每周平均值以上，就视为处于心流状态。

这一系列调查中，米哈里回收了4800份问卷，研究结论如下：

心流状态的时间越长，反应的整体体验品质就越高

心流大多出现在工作的时候，占比54%，在休闲时较少发生，占比只有18%；无动于衷的比例，工作时仅占28%，休闲时超过52%

对于工作的不满，主要来源于三个方面：缺乏变化与挑战；工作中的人际冲突以及压力太大。作者为最后一点给出了药方：真正能解决工作压力的方法是把它当做改善体验品质的策略（比看电视更有价值的活动）。

与此同时，作者认为闲暇也很重要。它能让我们在工作之余感到放松，也能像工作一样，应我们的需求发挥作用。学会从工作中发掘乐趣，不浪费闲暇的人，会觉得人生越发有价值。

其它

本书的迷人之处在于，不仅为我们介绍了心流的理论基础，心流的实操指南，还不厌其烦地为我们归纳了生活中各种接地气的心流体验，从感官层面的运动、步行、舞蹈、性爱、瑜伽、武术等，到思维层面的记忆、文字、历史、科学、哲学，再谈到日常的人际交往之乐，挫折中的心流体验，甚至于最形而上的人生观层面的生命意义……

这一部分，解读中将不再赘述，如果感兴趣，不妨读一读《心流》原著。作者米哈里的文字有一股恬淡的美感，某网友评论时说道：《心流》适合读两遍，一遍学习其中心理学知识，另一遍从字里行间获得心流体验。

结 语

正如现代科学的进步，带来了如今繁荣的生活方式，现代心理学的发展，也让人人获得幸福成为可能。“人生就像钟摆，在痛苦和倦怠中徘徊”，当叔本华说出这句令人绝望的话时，不知他会否感到一丝得意？那时没有心流理论，也没有积极心理学，叔本华也许无法理解，那一丝得意就是人生的第三种可能——幸福。

点击收起

相关推荐

身体从未忘记

受过伤的人，怎么就不能过好这一生？与其困在过去，不如抱着伤口前进。

播放量 1098.3万

他人的力量

人际关系的力量，比你想的还重要。寻求更好的人际关系，让你一生受益。

播放量 2153.5万

恰如其分的自尊

无需自贬，也不要傲娇。自尊的类型有很多种，带你选择刚刚好的那种。

播放量 1437.2万

思考，快与慢

了解人类非理性行为的入门书。

播放量 1704.5万

活法

从迷茫小镇青年到两家世界五百强缔造者，全力以赴的活法如此精彩！

播放量 1766.1万