

# 心流

最优体验  
心理学

「美」米哈里·契克森米哈赖 著  
(Mihaly Csikszentmihalyi)  
张定绮 译

畅销全球28年，  
被译成30余种文字  
影响全球千万人的  
开创性心理理论

郑也夫 赵昱鲲  
阳志平 万维钢 作序推荐！

心流不是鸡汤，  
而是让你保持专注高效、  
幸福感翻倍的科学

心流理论之父、积极心理学奠基人  
米哈里·契克森米哈赖 开山之作

FLOW  
The Psychology of  
Optimal Experience

还在督促自己每天进步一点吗？

还在坚持每天阅读的习惯吗？

还在为找不到自己喜欢的书籍烦恼吗？

那～

你愿意与我成为书友吗？



[OEBPS/index\\_split\\_001-1-1.html](http://OEBPS/index_split_001-1-1.html)/p>

国内外当下流行书籍

各图书销量排行榜书籍

大量工具书籍

使我们受益终生的书籍

.....

海量电子版、纸质版书籍及音频课程

还有贴心的“学习管家”服务哦！

微信：a17621534506

# 心流：最优体验心理学

[美]米哈里·契克森米哈赖 著

张定绮 译

## 目录

[序一 自造内心秩序之途](#)

[序二 心流人生：一曲冰与火之歌](#)

[序三 胜利者一无所获](#)

[序四 契克森米哈赖的幸福课](#)

[序五 听见喜悦的声音](#)

[序六 快乐需要用心学习](#)

[第一章 心流，快乐的源泉](#)

[人何时最幸福？](#)

[人类不满的根源](#)

[文化编织的神话](#)

[善用自身体验](#)

[释放内在的生命](#)

[第二章 控制意识，改善体验的品质](#)

[意识的内涵](#)

[意识的极限](#)

[注意力：无价的资源](#)

[关于自我](#)

[内在失序](#)

[意识井然有序](#)

[自我的成长](#)

### [第三章 心流的构成要素](#)

[幸福的假象](#)

[享乐与乐趣](#)

[构成心流体验的要素](#)

[目标不假外求](#)

### [第四章 如何在日常生活中寻找心流？](#)

[心流活动](#)

[心流与社会文化](#)

[自得其乐的性格](#)

[在困顿中体验快乐](#)

### [第五章 感官之乐](#)

[人值多少钱？](#)

[“动”的乐趣](#)

[爱到最高点](#)

控制的最高境界

视觉之乐

聆听喜乐的乐音

美食之乐

## 第六章 思维之乐

身体与心灵相辅相成

记忆：科学之母

思维游戏

文字的游戏

挖掘历史宝藏

科学的兴味

哲学的乐趣

业余与专业

## 第七章 工作之乐

工作的乐趣

像玩游戏一样去工作

工作与休闲

如何有效使用闲暇时间？

## 第八章 人际之乐

[微妙的人际关系](#)

[寂寞之苦](#)

[驯服孤独](#)

[天伦之乐](#)

[朋友之乐](#)

[胸怀大我](#)

## [第九章 挫折中如何自得其乐？](#)

[扭转悲剧](#)

[纾解压力](#)

[化腐朽为神奇](#)

[培养自得其乐的性格](#)

## [第十章 追寻生命的意义](#)

[何谓意义？](#)

[培养方向感](#)

[下定决心](#)

[重获内心和谐](#)

[一贯的人生主题](#)

## [版权页](#)

### 序一 自造内心秩序之途

郑也夫

（北大社会学系教授）

## 幸福源自内心的秩序

下面介绍的这本书，出版于1990年。台湾1993年有了张定绮先生的译本，中信出版社2009年购买并出版了这个版本。我2000年时读到台湾的译本，当即惊为“奇书”，在我讲授“消费社会学”与“幸福导论”课程时推荐给了同学们。他们拿走我的复制本去复印，读后争着汇报他们的喜悦。

本书作者米哈里·契克森米哈赖，1934年生于当时的南斯拉夫，今天的克罗地亚。我早已是他精神上的密友，故下文不见外地称他米哈里。米哈里1965年获得芝加哥大学博士学位，1969年至2000年在芝大任教。小他8岁的塞利格曼，晚于本书一年，即1991年出版了《学习乐观》（*Learned Optimism*）。二人志趣相投，2000年联手发表《积极心理学导论》一文。这标志着积极心理学的问世。

米哈里这本书中有三个核心词：一是幸福；二是最优体验，他称之为心流；三是精神熵。我们就从这三个核心词说起。

幸福是今天通吃世俗与学界的热门话题，而米哈里和塞利格曼无疑是当代幸福研究的先驱。

米哈里从探讨幸福为什么难以得到开端。他说：“幸福如此难能可贵，主要是因为宇宙初创之时，就没有以人类的安逸舒适为念。它广袤无边，充斥着威胁人类生存的空洞与寒漠，它更是一个充满危险的地方。”

对幸福的这种认识被后来的生物学家展开，指向动物与人类的身体机制。他们说：大马哈鱼溯江而上，产卵后便死去；自然选择筛选出的这种机制为了繁衍连母体的生命都要牺牲，快乐在其中怎么能算得上重要的追求呢？他们又说：人类性交为何这么短促？完成配种就够了，沉溺其中极可能成为天敌的点心。

米哈里认为，他所看重的学术风格兼有基础研究和实践应用的贡献。他认为能为幸福研究做出重大贡献的是三个学科：生物学、心理学、社会



学，而非当下的一些显学。作为心理学家，生物学与社会学是他的第二只、第三只眼睛。

在论述人类幸福难以追求时，他独具慧眼地比较了人类与动物的差异。他说：“动物的技巧总是能配合实际的需要，因为它们的心灵只容纳环境中确实存在的，并与它们切身相关、靠直觉判断的资讯。饥饿的狮子只注意能帮助它猎到羚羊的资讯，吃饱的狮子注意力则完全集中在温暖的阳光上……动物中除了人以外，都不会自作自受，它们的进化程度还不足以感受沮丧和绝望，只要没有外来的冲突干扰，它们就能保持和谐，体验到人类称为心流的那种圆满。”人类与动物的最大差别在于神经系统过于发达。感知和摄取更多的信息，无疑有利于人类生存。对外部情况不感知，当然更危险，但感知更多往往也更苦恼。常言说：无知无畏。反之，多知多畏，多知多忧。于是焦虑增长。刚巧一切平安的时候呢？神经系统过于发达的人类偏偏又会感到枯燥无聊。进化为什么导致人类这种极难伺候的身心配置？刚才说过了，自然选择出的生理机制只是服务于人类生存繁衍，没有增加幸福快乐的考虑。

人类成员中最不堪大量信息闯入的是精神分裂症患者。米哈里说：“精神分裂症患者会不由自主地注意到所有不相干的刺激，接收所有资讯。而很悲惨的是，他们并没有控制任何事物进出意识的能力。”有些病人把这种现象描述得很生动：“事情太快地涌进来，我失去控制，终于迷失了。”我认为，人类成员们看似不同的性格其实是连续谱，而不是割裂为正常人与病人两大类别。病态常常以其凸显的特征，帮助我们认识常态。多数人未因信息过多而致残，但未尝不是信息过多的困扰者。在如何面对外部的悲观信息上，米哈里与塞利格曼给出了两种解答。塞利格曼的看法是，不同的解释方式决定了不同的生命状态。我们继承了祖先悲观与审慎的解释方式，在远古残酷的生存竞争中需要如此，但现在的生活已经远离零和博弈，没有那么残酷，因此“解释”可以向乐观的方向调整。轻度悲观使我们在做事前三思而后行，但大部分时间乐观更好。米哈里的方法是，面对太多的，包括负面的信息，你必须找到一项能长久地凝聚自己注意力的活动。这样你面对众多信息时便有了轻重之别，乃至屏蔽若干信息。二位的共同性是强调个体的主观能动性。

金钱是否能让人幸福呢？米哈里做了断然的否定。今天越来越多的学者认同这个看法，但其中一部分人立即将幸福置换到昨天金钱占据的位置上，他们认为幸福才是人生理当直奔的主题。米哈里与笔者对此大不以为然。米哈里引用了笔者也曾引用过的弗兰克的话：“事实上，幸福感

通常根本不是作为目标而浮现于人们的追求面前，而只不过表现为目标既达的某种附带现象。然而在神经官能症患者那里，这种原初的追求似乎都被扭曲为对幸福的一种直接性追求，扭曲为快乐意志.....快乐成了注意力的唯一内容和对象。然而，神经官能症患者在多大程度上纠缠于快乐之中，他便在多大程度上让快乐的根据从眼皮底下跑掉，而快乐‘效应’也不会再出现。”米哈里在本书中的全部研讨都是在证明幸福不是人生主题，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。

在人们认识幸福的误区中，比金钱更本质的是感官享乐。米哈里一言蔽之：“享乐的片刻转瞬即逝。”“寻求快乐是基因为物种延续而设的一种即时反射，其目的非关个人利益。进食的快乐是为确保身体得到充足营养，性爱的快乐则是鼓励生殖的手段，它们实用的价值凌驾于一切之上.....但实际上，他的性趣只不过是肉眼看不见的基因的一招布局，完全在操纵之中.....如果无法抗拒食物或酒精的诱惑，或无时无刻不欲念缠身的人，就无法自由控制内在的心灵。”“跟随基因的反应，享受自然的乐趣，并没有什么不好，但我们应该认清事实真相。”

人类有一个超大的意识系统。意识系统需要秩序，其无序时人们会焦虑、烦躁。生理欲望需要满足。但无论欲望满足上欠缺、适当还是过度，都与意识系统中的秩序较少关联。而“好的生存状态”，英文直译为 **well being**，就是幸福的意思，“好的生存状态”要兼括生理满足与精神系统中的秩序。后者如何获得，是米哈里写作本书的目的所在。米哈里不是从寻常视角去讨论内心的秩序，而是从大自然的秩序之起点开讲，即熵与反熵。

## 负熵与精神熵

大自然中的大多数运动包含能量转换，所以热力学的两个定律是最基础的理论。第一定律是能量守恒，即发生的只是转移，总能量不增不减。若一个中间被隔开的容器中，一边装有热水，另一边装有凉水，发生的只能是热水的温度下降，凉水的温度上升，不可能相反。这就是热力学第二定律所关注的。其主要内容有三：第一，凉的物体不可能向热的物体传递热量；第二，能量转化中必有损耗；第三，在自发过程中，浓度趋于扩散，结构趋于消失，有序趋于无序。无序的量度被称作“熵”。一切自发的物理过程，都是熵增加的过程。

生命现象是个奇迹。它将太阳能转化成生物能，并从无序中发展出有序。薛定谔以物理学家的眼光看到了大自然中的这个反例，称之为“负熵”。负熵就是从无序走向有序的趋势。

米哈里借鉴上述思想提出了“精神熵”。他认为，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，就是精神熵。米哈里说“精神熵是常态”，好可怕呀。在他看来精神熵的反面就是最优体验，他称之为“心流”。

我称这本书为奇书，因为它内容新奇，还因为它很难归类，既有科学的成分，似乎也有哲学乃至形而上学的味道，可能是因为作者讨论了一些本质的、科学还难于进入的问题。但是本书中的奇思妙论，不是基于玄想，而是调查。

作者和他的小组访问了职业、学历各异的男女老少。让每个对象佩戴一个电子呼叫器，为期一周。呼叫器每天不定时呼叫8次。呼叫器一响，受测者就要按照满意度的等级，记录当下自己的感觉，并记录当下从事的活动。这些分析记录超过十万份。故最优体验发生于何种活动中，是大规模调查的结果。甚至“心流”一词也非作者自创，而是多数被调查者描述他们的最优体验时所用的词汇：“一股洪流带领着我”。

米哈里这样概括心流的成因和特征。第一，注意力。他说：体验过心流的人都知道，那份深沉的快乐是严格的自律、集中注意力换来的。第二，有一个他愿意为之付出的目标。那目标是什么不要紧，只要那目标将他的注意力集中于此。第三，有即时的回馈。第四，因全神贯注于此，日常恼人的琐事被忘却和屏蔽。第五，达到了忘我的状态。

他举出一些典型的角色及其行为，诸如攀岩选手、外科医生、诗人、剧作家，来说明心流。

一位攀岩选手这样描述自己的感受：“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；然后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。”

外科医疗的性质决定了它是最能集中注意力的。很多外科医生表示给多少钱也不干医院其他科的工作。他们认为：内科治疗常常看不清目标。

神经科的目标更模糊，常常十年才能治好一个病人。除了目标清晰，外科的诊断与手术中会不断得到回馈，以评估进展。明确已获得的进展，与全神贯注地继续工作密切关联。

米哈里说：“近年来有很多人指出，诗人与剧作家往往是一群严重沮丧或情绪失调的人，或许他们投身写作这一行，就是因为他们的意识受精神熵干扰的程度远超一般人；写作是在情绪紊乱中塑造秩序的一种治疗方法。作家体验心流的唯一方法，很可能就是创造一个可以全心投入的文字世界，把现实的烦恼从心灵中抹去。”喜欢科学的王小波一定知道熵，不知道他读过本书没有。但他说过，他的写作是“反熵”行为，这一点倒是与米哈里的看法如出一辙。

全神贯注某项活动，精神消耗一定更大，好在当事者心甘情愿——这似乎是常识。但米哈里告诉我们：不对。有实验证明全神贯注减轻了脑力负担。“最合理的解释似乎是：心流较强的那组人能关闭其他资讯的管道，只把注意力集中在接收闪光的刺激上。这使我们联想到，在各种情况下都能找到乐趣的人，有能力对外来刺激进行筛选，只注意与这一刻有关的事物。虽然一般认为，注意力集中时会增加处理资讯的负担，但对于懂得如何控制意识的人而言，集中注意力反而更轻松，因为他们可以把其他不相关的资讯都抛在一旁。他们的注意力同时极具弹性，与精神分裂症患者完全不由自主地注意到所有刺激恰成强烈对比。这种现象称为‘自得其乐的性格’，或许能提供神经学上的解释。”

我当下能想到的三个案例，似乎可以旁证这个判断。

第一个案例是爱因斯坦，他说：进入科学殿堂的有几种人。第一种人智力超群，来这里为了出人头地。第二种人做科学研究是享受。但是科学的殿堂之所以存在不是因为他们，而是因为第三种人，后者走进科学是出于对世俗生活的厌倦。

第二个案例是陈景润，他暴得大名后，荣任全国政协委员，少不了出席两会。陈委员常常逃会，且避开室友，躲到厕所中思考他的数学。

我猜想二位的行径中，可能既有热爱科学的成分，也有避开烦恼的常人心理。他们沉浸于科学，也经历过世俗，知道专心科学更省心，回到世俗费神。

第三个案例是我本人。我的经验是，在写一篇较大作品的时候，通常是

几个月，身体总是很好。相反，不做大活的时候，身体常有这样那样的不自在。

这个实验太关键了，即使进一步实验的结果不是一边倒。

专注是心流的关键。于是问题来了：中国的高中生在应试的压力下不是也很专注吗，他们体会到心流了吗？我的判断是否定的。爱因斯坦就抱怨他的一次应试经历，他说过后很长时间都不能复原。为什么如此？第一，那活动不是他心向往之，而是被迫的。第二，反复无数次的复习中，没有任何新的刺激，完全是乏味的重复。故高考结束之日，就是全体考生背叛这一活动之时。上述造成心流的活动，比如攀岩、写诗、思考哥德巴赫猜想，哪能如此。一句话，能造就心流的活动，大多还需要当事者自觉自愿，乐在其中。米哈里的著作中没有对“考生的专注”多花笔墨，可能是因为在他的国家中，这种灾病不成气候。

可以造就心流的活动中必有挑战，且挑战应该是动态的，即当挑战与你的技能匹配时，有了心流。当挑战的目标大大高过你的技能时，将产生焦虑，此时应降低挑战目标。当你的技能高过设定的目标，继续持续这种活动将产生厌倦，便要提升目标，以求挑战和心流的持续。正是在技巧提高、目标上调的过程中，当事者感受到了成长的乐趣。此为幸福之真谛。

## 自寻目标的时代

集中注意力是造就心流的关键。而凝聚注意力需要一个目标。目标从何而来呢？

在传统社会中，为百姓们提供人生目标的是社会权威：国王、主教、政府。他们提供的目标有：宗教、道德、阶级习俗、爱国主义。最后到来的一个目标提供者是商人，他们宣扬的是消费。这些目标渐渐失效，不再吸引众生。

原因之一是，这些目标设置的动机或者是维护社会秩序，或者是鼓吹者自身的利益。社会秩序的考虑在古代是成立的，没了社会秩序大家都要遭殃。但现代社会秩序的基础已经改变，不是同仇敌忾，而是越来越大范围的分工合作，是以市场竞争为主要渠道的上下流动。商人们宣扬购买，但购物不包含复杂的身心投入，不造就内心的秩序，更不会带来成长的乐趣。购物从根本上说有利于商人，而非顾客。自上而下的其他几

种目标，其实异曲同工，都是更有利于宣讲者或统治阶层。

原因之二是，人类成员们的兴趣、潜能大不相同。单一的目标，即使很好，也只能吸引一个群体中十分之一的人去追求。能吸引群体中大多数成员的，必是多个目标。提供目标的人，必有其主观偏好和私利，长官的意志当然是这样，即使是父母也很难豁免。因此目标要自己去寻找。

我们一不留神说到父母了。为对得起有适龄子女的父母，有必要多说几句。积极的、能为自己建立兴趣的性格，有先天的成分，不是所有人都能如此。但是也与早期成长关系密切。这就涉及孩子成长的家庭环境。米哈里认为：好的家庭环境就是不替孩子设立目标；家长当然不可以什么都不管，但家长设定的不可以做的界线要清晰，界线之内的空间是孩子的，即给他留下较大的自选空间；并且家长对孩子当下的兴趣、所做的事情和感受要留心 and 重视。用米哈里的话说：这样“孩子知道什么事可以做，什么事不可以做，不必老是为规制与控制权而争吵；父母对他们未来成就的期望也不会像一片阴影，永远笼罩在他们头上；同时不受混乱家庭分散注意力的因素所干扰，可以自由发展有助于扩充自我的兴趣与活动。在秩序不佳的家庭里，孩子的大部分能量都浪费在层出不穷的谈判与争执，以及不让脆弱的自我被别人的目标所吞噬的自我保护上”。

人生目标的获得不能抄袭，没有捷径。米哈里说：获得最优体验的手段，“不能浓缩成一个秘诀，也不能背诵下来重复使用.....每个人必须自行从不断的尝试与错误中学习”。

米哈里问读者：什么是自得其乐？他自己的回答是：“就是‘拥有自足目标的自我’，大多数人的目标都受生理需要或社会传统的制约，亦即来自外界。自得其乐的人，主要目标都从意识评估过的体验中涌现，并以自我为依据。”

外界向你提供目标时，往往以某种奖励吸引你追随它。世上大多数奖励的动机是控制你。不做外部目标的奴隶，就要拒绝它们的奖励。拒绝外部奖励的最有效的方法是建立“内奖”，即选定你的目标，在追随目标的努力中，获得内心的秩序和成长的乐趣，这就是内奖，就是自我奖励。

在讨论心流与目标时，米哈里还提出了“自成目标”的概念，即目标是做你喜欢做的事情，而非做这件事情的报酬，尽管有时也存在报酬，有时也有社会效益。也就是为艺术而艺术，为科学而科学，为你喜欢的劳作

而劳作。米哈里说：“开始时靠目标证明努力的必要，到后来却变成靠努力证明目标的重要性。”“登上山顶之所以重要，只因它证明了我们爬过山，爬山的过程才是真正的目标。”

以上说的是在设置人生目标上个人与社会的关系。接下来说生活中的群己关系。

灵长目动物中有选择以群体为生存单位的物种，也有选择以小家庭为生存单位的物种。同为群体生存的黑猩猩、大猩猩与人类曾经是一个物种，在200万年前分手。也就是说，人类群体生存的历史远远长于200万年。这经历结结实实地确定了我们的群体性。我们最大的痛苦常常不是来自大自然，而是来自伙伴，甚至亲人，所以哲学家说“他人是地狱”。如果每个普通人可以彻底离开他人，这句话就不会从哲人口中说出。并且，其实你的很多快乐，甚至最大的快乐，也是来自与他人的交往。乃至，如何和他人交往，成为你的内心秩序的组成部分。

现代社会与传统社会的一大差别是：社会成员们巨大的流动性。于是你的合作伙伴和亲密朋友，都不再是生来注定，不再限于乡亲，而是可以自己选择。择友是从少年时代开始就要学习的一门至关重要的技能。当然在这之前，首先要力争学会并长久保持亲属间的和睦。再说下去就是老生常谈了。就此打住，我们转向去讨论与群体生活对峙的“独处”。

米哈里在此处妙语连珠。他说：“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……如果一个人不能在独处时控制注意力，就不可避免地要求助于比较简单的外在手段：诸如药物、娱乐、刺激等任何能麻痹心灵或转移注意力的东西……英国哲学家培根引用一句俗语说：‘喜欢独居的人，不是野兽就是神。’倒不一定是神，但一个人若能从独处中找到乐趣，必须有一套自己的心灵程序，不需要靠文明生活的支持——亦即不需要借助他人、工作、电视、剧场规划他的注意力，就能达到心流状态。”

一方面，独处是建立自己的内心系统的必要经历。另一方面，有了自己内心的系统，更能够适应因偶然原因陷入的孤独的处境中。葛兰西、索尔仁尼琴、曼德拉等人的经历就是证明。米哈里说：“一个能记住故事、诗词歌赋、球赛统计数字、化学方程式、数学运算、历史日期、《圣经》章节、名人格言的人，比不懂得培养这种能力的人占了更大的便宜。前者的意识不受环境产生的秩序限制，他总有办法自娱，从自己

的心灵内涵中寻求意义。尽管别人都需要外来刺激——电视、阅读、谈话或药物——才能保持心灵不陷于混沌，但记忆中储存足够资讯的人却是独立自足的。”

适当的独处有利于形成“自我”。我一直有一个感觉，国人的“自我”弱于其他民族。表情反映性格。国人的典型表情是嬉皮笑脸，相比而言异族人要严肃得多。我特别喜欢非洲木雕中的一脸肃穆。何以有如此差异？我的分析是，中国人“社会性”太强，打压了“自我”，使我们每每逢迎他人。缺少独处就缺少自我，而无个性的人组成的社会是缺少美感的。

## 心流与庖丁解牛

时下中国学者从事的很多社会调查，其结果和调查前的判断如出一辙。此种调查属于无聊的勾当。好的调查一定是调查前对结果毫无把握，有时调查后还发现了令人惊讶的事实。

米哈里的调查就是好的调查。其一，该调查发现，心流的体验，工作时（54%）大大高于休闲时（18%）。其二，面对“我现在是否宁可做别的事情”这一问题时，回答“是”，即愿意停止现在正做的事情的回答者中，工作的人大大高于休闲的人，即使工作者正处于心流的状态。这真是个值得思考的悖论。米哈里的解释是：很多人屈从于主流文化，认为工作是强制的，不去理性地比较自己工作与休闲的状态。对此我不完全同意。

调查中更多的心流出现在工作中，而不是休闲中。这符合米哈里的一贯认识。他引用弗洛伊德的话：“快乐的秘诀在于工作与爱”。

他在书中动情而生动地讲述了东西方两个劳动者工作中的心流体验。

“里柯·麦德林在一条装配线上工作。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。大多数人很快就对这样的工作感到厌倦，但里柯做同样的工作已经5年多了，还是觉得很愉快，因为他对待工作的态度跟一名奥运选手差不多……训练自己创造装配线上的新纪录……经过5年的努力，他最好的成绩是28秒就装配完一个单元……最高速度工作时会产生一种快感，里柯说：‘这比什么都好，比看电视有意思多了。’里柯知道，他很快就会达到不能在同样工作上求进步的极限，所以他每周固定抽两个晚上去进修电子学的课程。拿到文凭后，他打算找一份更复杂的工作。我相信他会用同样的热忱，努力做好任何一



份工作。”

这个案例中工作的挑战能造就心流是足够生动的。我倒想做一点笔走偏锋的评论。我常对学生们说，你们要选择一份与你自己智商相匹配的工作。不要干了十年后发现你已经穷尽了这份工作中的全部奥秘，索然无味了。中年后能否找到和重新学做一份挑战性的工作是存疑的。借棋弈做比喻，智商高的不要选择跳棋，要选择围棋，它能长久地吸引你。

令中国读者惊异的是，米哈里的第二个案例是《庄子·庖丁解牛》。这很让我感动，因为我一向认为这是中国文字中最美的一篇。庖丁无疑在劳作中进入心流的状态，从庄子全过程的描写可以清楚地看到。米哈里却有更多的期待。庖丁回答文惠君：“臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。”米哈里引用的英文翻译是：“Perception and understanding have come to a stop and spirit moves where it wants”。笔者以为，“以神遇”的意思是“以直觉应对”，译为“spirit moves”不妥。这个翻译误导了米哈里。遇—moves—flow，中英文字转化后的对比，令米哈里痴迷东方的“遇”与西方的“流”可以“融会贯通”。瑕不掩瑜，庖丁解牛确乎符合心流。但《庖丁解牛》没有说出米哈里的理论。

为什么对工作的不满成为社会主流舆论的组成部分，且出现上述调查中的悖论？我试做这样的解释。

正如米哈里所说：“工作可以残酷而无聊，但也可能充满乐趣和刺激。”最好的体验和最坏的经验都在工作中，而非休闲中。工作中好的体验与个人性格密切关联，故常常存留和藏匿在私人的内心，当事人未必有广而告之的愿望。而工作中的紧张、单调、劳累过度和低收入，则因劳工的利益诉求和他们伟大代言人振聋发聩的言论而进入公共领域，传染众生。工作虽然有内在的挑战和造成心流的可能性，但工作对雇主与管理者之外的员工还有其他的重要维度，最大的两项是自由度和收入。感觉收入上不公正会抱怨。一个可以从工作中获得心流体验的工人，工作效率多半不低，而如果其收入没有相应提升，则其抱怨的可能性多半高于效率较低、无心流体验的工人。所以上述悖论的解释空间甚大。“现在我宁可做别的事情”，未必是要从有心流体验的当下工作转移到无心流体验的休闲，有可能是从有心流体验但工资低的工作，换到有心流体验且工资较高的岗位上。缺乏自由度，正是青年马克思一针见血地指出的资本主义生产方式下劳动的“异化”。这批评雄辩且经久不衰。

米哈里从心流的角度触及这一问题，他的思路是改良的。他说：“通过

工作提升生活品质，需要两项辅助策略。一方面要重新设计工作，使它尽可能接近心流活动——诸如打猎、家庭式纺织、外科手术等。另一方面，还得培养像莎拉菲娜、柯拉玛、庖丁那样自得其乐的性格，加强技巧，选择可行的目标。这两项策略若单独使用，都不可能使工作乐趣增加太多，但两者双管齐下，却能产生意想不到的最优体验。”“但目前的状况却是，那些有能力改变特定工作性质的人，并不重视工作能否带来乐趣。管理者的首要考虑是生产力，工会领袖满脑子也都是安全、保险与工资。短期看来，这些前提跟产生心流的条件可能有冲突。这实在很可惜，因为如果工人真正喜爱他们的工作，不但自己受益，他们的效率也会提高，届时所有其他目标都能水到渠成。”

米哈里改革的建议不易实现。连工会领袖都不致力于此，说明劳资双方其实共享资本主义价值观：货币收益。

但是随着时代的进展，突破口有望呈现。那就是伴随机器人的大规模问世，人们的工作时间将越来越少，闲暇将越来越多。这样，缺乏自由、自主的问题将缓解。工人虽然未能在工作中获得更多的自由和自主，但其整体生存中自由和自主的时间大幅度增加。而米哈里的的问题也将转化，获得更多心流的主战场，将从工作转向休闲。

凯恩斯在1920年就发出了伟大的预言：经济问题将在百年内终结。“人类自从出现以来，第一次遇到了他真正的、永恒的问题——当从紧迫的经济束缚中解放出来以后，应该怎样来利用他的自由？科学和复利的力量将为他赢得闲暇，而他又该如何来消磨这段光阴，生活得更明智而惬意呢？”

好在历史上的贵族阶层已经做出了尝试，积累了经验。贵族阶层脱离了生产，率先面临生命不能承受之轻的挑战。一部分贵族陷入物欲不能自拔，另一部分选择体育、音乐、诗词歌赋的艺术化生活方式。中西方在此高度一致。

一方面，米哈里认为工作而非休闲，可以造就更多的心流。但另一方面，他讨论心流的生动案例中，休闲中的活动不在少数，比如他不断说到的攀岩、舞蹈、下棋。这些狭义的游戏，正是我们下面讨论的内容。

## 机器人驱赶我们去游戏

工作可以产生心流，游戏也可以产生心流。游戏与心流的关系更好理

解。这不仅因为游戏的特征——下棋、打球、唱歌显然是有趣的，还因为人类创造出游戏，目的就是调整心情，变低迷为亢奋，变涣散为专注。孔子云：“饱食终日，无所用心，难矣哉！不有博弈者乎？为之犹贤乎己。”

我认为游戏王国中的第一重镇是体育。米哈里没这么说，但其在书中专门讨论游戏的第五章，是从体育开始的。体育具备造就心流的最佳条件：明确的目标，即时的回馈，易学难精带来的上不封顶的挑战性。体育的最大功能是帮助人控制自己：既学习控制自己的身体——这很好理解，体操、田径、游泳、球类，都要在控制身体上下大功夫，又要学习控制自己的精神，控制自己的注意力。爱看网球的人都知道纳达尔，他的身体条件其实并不突出，爆发力不好是其致命的弱项，而爆发力几乎是一切竞技体育项目不可缺乏的。那他靠什么制胜？靠专注。他可以在四五个小时内一直集中精力。俗话说老虎也有打盹儿的时候。对手领先纳达尔时会很自然地放松一小会儿，不想一下就被逆转了。在专注上你比不过他，你做不到专注每一个回合，结果满盘皆输。

瑜伽的精髓也在于控制自己，从身体到精神。“第五实修是进入正式瑜伽修行门户的预备动作，称作‘制感’。它主要是学习从外界事物上撤回注意力，控制感觉的出入——能够只看、听和感知准许进入知觉的东西。在这个阶段，我们已经可以看出，瑜伽的目标与本书所描述的心流活动多么接近——控制内心所发生的一切。”

球类运动常常更吸引人，因为比分此起彼伏，那是即时的、高度刺激的回馈。相比之下，游泳似乎显得沉闷，如果每天一次能不枯燥吗？这其实和有些工作相似，必须在过程中为自己设定新的挑战及目标，在迎接挑战中获得成长的乐趣。我本人差不多一天游一次泳。我排遣枯燥、保持兴趣的方法是学习、完善和创造多种泳姿。我会十种游泳姿势：光是仰泳就会反自由泳式、反蛙泳式、反蝶泳式。我游海豚泳双手并拢只用两腿，那才真正像海豚。学习乐器也一样。不持续练习不会提高，持续下去主要不是靠耐心，而是靠不断发现技巧上的微妙差异，靠持续存在的关注点。

在中西方古代贵族那里，音乐和体育是并重的。孔子说：立于礼，成于乐。近代西方哲人席勒说：美育先于道德，没有美育的道德是强制性说教。这是对孔子“立于礼，成于乐”的最好注解。美育可以让一个人在其精神世界中愉快地领受一种秩序。有了这第一个秩序，才好顺利地接受第二个秩序，即道德伦理的秩序。非如此道德就是强制。而音乐是精神

世界上最神秘和美妙的秩序。米哈里说：“柏拉图就是因为警觉到这种关系的存在，所以才强调教育儿童首先就该教他们音乐；学习把精神专注于优美的节奏与和谐之中，意识的秩序才得以建立。我们的文化似乎越来越不重视儿童的音乐技能，学校预算每有删减，最先遭殃的就是音乐课程，还有美术和体育。这三种对于改善生活品质极为重要的技能，在当前的教育环境中竟被视为多余，着实令人扼腕。”他还说：“虽然学习乐器从小开始最好，但永远不会嫌太晚。有些音乐老师的专长是教导已成年，甚或上了年纪的学生，很多成功的企业家甚至年逾五十才决定学钢琴。尝试与别人合作发挥自己的技巧，最愉快的经验莫过于参加合唱团或加入业余演奏团。”他还提倡学习作曲，他说电脑中先进的软件使作曲变得更简易，普通人也可以尝试。

游戏如此有趣，2000多年前先哲就告诫人们无聊了去下棋。那么为什么当代人的休闲生活甚至不如工作时有更多的最优体验呢？

有两大原因。其一，大把大把的闲暇的来临，是当代的事情，此前是六天工作日，每天八小时以上的工时。这种强度之下，休闲主要用于放松和休息。其二，游戏是需要学习的。没有青少年时代五年以上的时光沉浸在篮球、乒乓球、提琴上面，就很难终身保持这习惯，在闲暇无聊时信手拈来。

相反，没有这些游戏的储备，当代人遇到闲暇无聊，便饥不择食地打开电视，奔向商厦或网上购物。这种应对无聊的策略一旦建立，就很难改变。如果处在狂飙的年龄，还可能选择毒品和暴力。因其不需要学习，是没有复杂游戏储备的无聊者们的便餐。

闲暇必须与游戏结合，复杂的游戏必须经过学习，所以学习游戏就是学习如何应对更多的闲暇。

一个人愿意投身哪一种游戏，是高度个性化的事情。当代人，特别是未来人们的生活目标将落在游戏上面。这也再次说明，今天和未来人们的生活目标，不可能是权威或他人指派的，而是自己接触和尝试后的选择。

我和米哈里的一个共识是，我们都看到了与游戏、与当代人的刺激需求密切关联的“瘾”。

“精神熵暂时消失的感觉，是产生心流的活动会令人上瘾的一大原

因.....很多棋界天才，包括美国第一任棋王保罗·墨菲和最近一任棋王费舍在内，都因太习惯条理分明的棋局世界，毅然弃绝了现实世界的纷扰混乱.....任何有乐趣的活动几乎都会上瘾，变成不再是发乎意识的选择，而是会干扰其他活动.....当一个人沉溺于某种有乐趣的活动，不能再顾及其他事时，他就丧失了最终的控制权，亦即决定意识内涵的自由。这么一来，产生心流的活动就有可能导致负面的效果：虽然它还能创造心灵的秩序，提升生活的品质，但由于上瘾，自我便沦为某种特定秩序的俘虏，不愿再去适应生活中的暧昧和模糊.....我们必须认清心流有使人上瘾的魔力；我们也应该承认‘世上没有绝对的好’这个事实.....如果人类因为火会把东西烧光就禁止用火，我们可能就跟猴子相差无几。”

我比米哈里更为乐观地看待“瘾”。在拙作《后物欲时代的来临》<sup>[1]</sup>中我说过这样的话：“有了瘾就不会空虚了。没有上瘾，不仅仍然有可能陷落到空虚之中，甚至难于与一种行为模式系结到一起。现代人大规模地、义无反顾地陷入‘瘾’当中，是有深刻的原因和功能的。我们实际上面临的很可能是三种选择：空虚无聊、寻找肤浅的刺激因而不能真正摆脱空虚，对某种活动上瘾。或许瘾是帮助现代人解决这一尖端问题的归宿。如是，问题的关键就不是从一般的意义上将瘾看作病症，而是比较和区分各种可以上瘾的活动，择其善者而从之。”

## 书名回归原著

这本书原著名是*Flow: The Psychology of Optimal Experience*，1990年出版。1993年台湾出版陈定琦先生翻译的中译本，名为《幸福：从心开始》。我读后记住了契克森米哈赖。2012年前后在网上发现了他的四部著作的中译本，大喜过望，立即给该社总编打电话索要。能张这个口是因为我应邀为他们写过书评。很快收到两本书。我再拨电话，重申这四本书我都想要。总编说：其实是两本，《幸福的真意》《生命的心流》都是2009年出版，销售得不好，于是2011年《幸福的真意》更名为《当下的幸福》，《生命的心流》更名为《专注的快乐》，重新出版。我颇为震惊，斥责这做法。总编颇有雅量，悉心听取，诚恳接受。后来听刘苏里先生说，这是当今中国出版业中常见的伎俩。

我的批评意见分为三条。

其一，权利问题。试问书中正文在翻译时可否随意改动增减？估计没人

敢说可以。书名是著作的组成部分，至少同样不可更改。且为作品起名常常花费作者格外的心智和时间，我自己有切身的体会：起个书名，候选常常十几个，反复总要几十次。译作中书名篡改最多，其实最不应该。

其二，同一个中译本，为了推销不断更名，将造成全方位的混乱：从图书馆的书名目录，到学者的引用注释，再到读者的搜索记忆。出版社敢这么做，堪称无知无畏。而出版管理者对此不闻不问，十足的尸位素餐。

其三，从出版社自身的利益看，更名的勾当也是愚不可及。须知，促进名声传播，再好的宣传炒作也不如朋友同学间的口耳相传。第一批读者中的五千粉丝将这本好书告知三万人，后者休想找到它了，因为它已经改头换面。

最后，我们讨论这本书的译名。英文名是*Flow: The Psychology of Optimal Experience*，台湾版书名是《幸福：从心开始》，大陆第一版书名是《幸福的真意》，大陆第二版书名是《当下的幸福》。*Flow*、*Optimal Experience*、*Psychology*，原书名中的三元素在三个中译本中无一呈现。而中译本的三个书名中的几个核心词：心、幸福、真意、当下，均不见诸原书名。原书名既亮出自己的身份：心理学的学术著作，以区别世俗的心灵鸡汤，又颇有悬念和锐度，分别见诸这两个词汇：*flow*、最优体验。三个中译本的书名，统统背离原书名十万八千里，自甘插上鸡汤的标签。

严复云：一名之立，旬月踌躇。贬过别人，该拿出自己的主张了。好在我思考其名已过月旬。

书名的后半截：*The Psychology of Optimal Experience*，老老实实译作：最优体验心理学，应无争议。措辞上或许存在的小差异，小到可以不论。

关键在于*Flow*。直译成“流”或“涌流”不妥，因读者会每每不解，乃至“流”在正文中出现恐怕需要加上引号。

敝人以为，可以考虑的译法有二。其一，心流。其二，福流。

人类语言中造词的精髓是借喻。无借喻则势必要造出太多的词汇，乃至

头脑无法驾驭。Current和stream是英文中早就存在的词汇，有各自的最初含义，后被借用于electrical current（电流）和stream of consciousness（意识流）的组合中。在此构造中，汉语的译名来得更简洁，不麻烦其他字，只一个“流”字：电流，意识流，寒流（寒冷的空气），潮流（社会风气）。故心流、福流有传承，是“流的系统”的延伸。道可道，非常道。这个流，非常流。

心流与福流，二者高下得失如何？两个译法敝人都能接受，但微微偏向“福流”。“心”更宽泛，“福”更具体。本书讨论的其实就是“最优体验之流”，最优体验就是幸福，故“最优体验之流”可以简称为“福流”。除了意思更贴近的优势，“福流”还是音译。音译与意译如此合一，实在难得。当然，“福”在汉语中有“运气”的意思，这是本书“最优体验”的概念所不包含的。但是“福流”不等同于“福”，在其特有的语境中它与“运气”极少关联。

敝人以为，心流的最大优势是，本书正文中频繁出现的Flow在中译本中统统译作“心流”。故因有逾万册的中译本做载体，在中文读者中流传了二十年，“心流”已经被很多中国人接受。语言的形塑中，“选票”（即众人的使用）的力量每每大于逻辑和规则的力量，何况“心流”的译法不离谱。敝人本想尝试以我认为刚好的“福流”动摇“心流”的地位。这当口，本书的编辑就书名求教本书作者米哈里，此实为解决翻译难点的正途。米哈里的儿子研究东方哲学，懂中文。父子商议后认同“心流”的译法。于是，敝人打消了鼓吹“福流”的想法。

一般而言，我不赞成书名屡屡更改，但高度认可这次更名，因为定名《心流：最优体验心理学》是回归原著。

郑也夫

2017年7月30日

[\[1\]](#) 郑也夫.后物欲时代的来临 [M].北京：中信出版社，2016.——编者注

## 序二 心流人生：一曲冰与火之歌

赵昱鲲

（清华大学社会科学学院积极心理学研究中心办公室主任）



第一次读《心流》这本书的时候，我印象并不好。那是我在宾夕法尼亚大学念积极心理学研究生的时候，作者米哈里·契克森米哈赖也是我们的授课老师，要求我们在上课前先把这本书的前三章读了。当时学业很重，时间很紧，我读得很快。由于我对人生意义这个问题特别感兴趣，于是顺便把最后一章也读了。后来在契克森米哈赖给我们上课的时候，把中间的部分也都跳着读了一些。

这样读下来，当然收获不大。更雪上加霜的是，一来此前在积极心理学的一些入门书，比如塞利格曼的《真实的幸福》（*Authentic Happiness*）里，已经读到了对心流的介绍，因此在读这本书本尊时，反而失去了惊艳的感觉。二来我是理科出身，一直反感“文科”借用量子力学、相对论等理科概念，来为他们的理论背书。《心流》里“精神熵”的这个比喻，让我觉得相当不伦不类。三来，我学习心理学以后，就比较警惕把在特定条件下做出的科研结果，无限扩大为普适规律。契克森米哈赖把心流应用到娱乐、人际关系乃至人生意义上，在我看来就有“手里有把锤子，看见什么都是钉子”的嫌疑。

当然，对于心流的核心概念我是认同的，因为我自己在写作、读书、踢球、玩游戏时就经常经历心流体验，我完全认同契克森米哈赖对它的描述和研究，那确实是一种很美好的感觉。在我的现实生活中，我也采用契克森米哈赖的建议，用“明确目标”、“即时反馈”、“匹配难度”三个原则来改造一些任务，使我能在其中产生更多的心流体验。

更不用说，在上完契克森米哈赖的课后，我就成为他的忠实粉丝——这个不修边幅、带着浓重中欧口音的白胡子老爷爷，在课堂上却活跃得像个二十岁的年轻人，思维深邃、学识渊博，开着各种冷幽默的玩笑，对人却极为和蔼可亲。我曾有幸在课间和他一起吃饭，他就主动提起他有个儿子是学东方哲学的，跟我聊起中国传统文化，一下子拉近了我和他的距离。在上完米哈里的课后还不喜欢他这个人的，我还没见到过。

但是，对于《心流》这本书，我的评价仍然不高，只是把它当成一本较为普通的普及读本，在给别人推荐积极心理学读物的时候，这本书基本上排得比较靠后，只是因为心流实在是积极心理学里太重要的概念，所以不得不推荐，但总要加一句：“读前三章就行了。”

四年后，我回国了，需要给别人教积极心理学，心流自然是绕不过去的一课，我就把这本书重读了一遍。这次本来我只是想从书的前三章摘一部分出来教人，但是“输出是最好的输入”，为了教人，我逼着自己必须



要真正理解契克森米哈赖在说什么，而不是像上一次一样，能交出作业来就行。

这一遍读得我大为惊艳！是的，惊艳不一定只发生在一见钟情，也可能是在蓦然回首。本来我只想读前三章，但是越读越投入，一口气就把全书都读完了。

我对这本书的观感彻底改变了。首先，我发现，“精神熵”其实是个绝妙的比喻。<sup>[1]</sup>契克森米哈赖没有具体解释这个比喻，可能让部分对热力学不熟悉的读者有点困惑，我在这里斗胆越俎代庖，替他铺垫一下。

简单地讲，熵是指一个系统的混乱程度。越混乱，熵值越高。比如在冰里面，水分子相对固定在一个位置附近振动，系统比较稳定，熵值就比较低。变成液态水后，分子开始流动，熵值变大。成为水蒸气后，分子四处乱窜，熵值就更大了。反过来，一个系统内部越有规律，结构越清晰，熵值就越低。

人的大脑里的念头就跟分子一样，时刻万马奔腾。佛家打比方说，一个人从外表看是在静坐，但内心却如同瀑布一般，无数念头蜂拥而来。如果没有节制、训练，你的心就会经常处在这样的混乱状态，虽然你意识到的可能只有少数几个念头，但在潜意识里，却有多得多的念头在相互冲突，在争夺你的注意力，在抢夺你大脑的控制权，在试图引导、影响你往南辕北辙的方向走。这个时候，你的大脑就像热锅里的气体一样，各个念头之间没有什么束缚和联系，各自撒开脚丫欢快地狂奔，你的内心一片混乱，熵值非常高。

但是，如果你进入了心流状态，那就不一样了。你所有的注意力都集中在当前的任务上，你所有的心理能量都在往同一个地方使，那些跟任务无关的念头都被完全屏蔽，甚至包括你对世界的意识、对自我的感知，更不用说对别人评价的患得患失、对物质得失的精心计算，都消失得无影无踪。你并不是只有一个念头，你的大脑仍然在高速运转，但是所有这些念头都是非常规律、有秩序的，就像一支高度有纪律的军队，井井有条地组织了起来，高效率地去完成一个任务。

这时候，你的感觉就跟“心流”这个词的英文flow原意一样，心里的念头就像一条钢铁洪流，浩浩荡荡但是又井然有序，势不可当但是又能从你心所欲，喷涌而出但是又不会四处洒落，而是汇聚成一条水龙，冲荡开一切泥石沙砾，创造、奋斗、整合，你不需要特意去控制这个过程，但

一切又都在你的控制之中。正如契克森米哈赖所总结的，这就是最优体验。

这时，你的心熵非常低。契克森米哈赖是用液体的水流来比喻这个过程，但这时你的大脑更像熵值最低的晶体，结构井然，同时又充满能量。当你自审内心时，你发现你的心像冰一样晶莹剔透，一切都处在最佳、最合理的位置上，所有念头都相互支持、相互关联，齐心协力、步调一致地往同一个方向前进。这是一个混乱程度最低、秩序最高的心理状态。

对熵的另一个定义，是指一个系统内不能做功的能量的总数。换句话说，熵值越高，能做的功就越少。因为在做功的过程中，总有一部分能量耗散掉，这就导致了系统的秩序变少，也就是熵值升高。这就是热力学第二定律：任何孤立系统，都会自发地朝熵值最大的方向演化。也就是说，任何孤立系统，都会变得越来越混乱，直到我们所知的最大孤立系统——宇宙，到处都达到了熵值最大的状态，于是一切活动就都停止了，那也就是热力学第二定律预言的宇宙终点——热寂。

好在我们所生活的这个世界，除了宇宙之外，没有什么系统是真正孤立的。所以，熵减少的过程处处皆是，这也就是契克森米哈赖在书里（又是不加解释就）引用的“负熵”。最典型、最壮丽也最奇妙的负熵过程就是这个宇宙的最大奇迹——生命。

一颗种子，从土壤中汲取养分，从空气中获取养料，从阳光里得到动力，把本来七零八落的碳原子、氢原子、氧原子和其他元素组合起来，变成一棵大树或一株小草。你大概也惊叹过柳树的婆娑多姿、松树的庄严肃穆，或者花瓣的美轮美奂，甚至小草边缘那整齐的锯齿。如果你从树上切一片树皮，或者取一颗花粉，拿到显微镜下一看，你会看见它的分子结构排列整齐，几何图形美丽得几乎令人敬畏。这就是一个降熵过程，把原来混乱的原子重新组合成有规律的集体。当然，这并不违反热力学第二定律，因为植物并不是一个孤立系统，它与外界持续不断地交换物质和能量。它之所以能够形成秩序，很大程度是因为太阳慷慨地释放出惊人的能量，来支撑它的这个反熵过程，代价则是太阳内部的熵飞速增加得更多。

还有动物吃草、叶、花、果，形成更高级的动物蛋白，能够做更多的功，自由地奔跑、飞翔、厮杀和交配。文化也可以看成是更高形式的生命（基因—文化共同演化理论已被广为接受）。人类开山采矿，烧土为

砖，伐木为林，造出高楼大厦、高速公路，乃至用风力、水力、火力发电，发明互联网、人工智能，都是用浪费大量能量的代价，形成了一个更精巧的结构，从而降低了自己系统的熵。

从这个角度来说，心流就是大脑的生命。当心熵比较高的时候，在一片混乱的情况下，大脑的做功能力很低，很多心理能量都浪费在内耗上了。但一旦进入心流状态，心理能量就围绕着同一个主题组织起来，向同一个方向高效率地输出。这也就是契克森米哈赖反复强调的，人在心流状态下的表现最好。而且，如果一个人经常经历心流，他的心理就会被训练得越来越有秩序，以后进入心流就越来越容易，即使平时不在心流状态下，也不像一般人那样心猿意马。

最典型的例子就是冥想。佛家经常用冥想来降伏内心那瀑布一样奔腾如雷的念头。在冥想中，你摒除杂念，心灵澄净，如一道清澈的心流。经过长期练习之后，哪怕不在冥想之中，你的心灵也会比常人更平静，遇到意外变故时能更快地集中注意力。换句话说，你的心熵整体降低了。

当然，心流这个负熵过程也需要外界的干涉。高僧冥想多年才能达到波澜不惊，你需要反复练习才能更容易地进入心流。但是，这一切都是值得的，当你心里的熵值降到最低，一切纷扰念头都销声匿迹，只剩下你和当前的事物时，那种心灵如同冰晶般通透、念头如同雪水般畅流的感觉，就是你心里能达到的最优体验，也是你大脑里的奇迹。

所以，在我第二遍读《心流》的时候，我完全接受了契克森米哈赖的这个比喻，由此向下，后面很多本来觉得牵强的地方也都迎刃而解，不亦快哉（是的，我在读这本书的时候也达到了心流）。

比如第八章的“人际之乐”。作为一名前理工男，我以前视人际关系为畏途，并且也不认为人际关系有多重要。积极心理学改变了我的看法，让我知道情感、身体、关系至少和理智、思想、个人同样重要。“人际之乐”这一章教给我更多方法，比如与别人构建同样的目标，给别人以有效即时的反馈，调整挑战与学习技能，这样就可以从人际交往中得到更多心流，并且也能更加自得人际交往之乐。

不过最有意思的还是最后一章。我到美国后，遇到过一些非常虔诚的基督徒。他们一方面积极生活，努力工作，勤俭持家，乐于助人，热心公益；另一方面，在遇到生活的苦难时，从车祸、失业到亲人去世，他们当然也会难过，但在祷告和与神父、亲友交流后，他们会坦然接受这个

苦难，“上帝爱我，祂的安排一定自有深意”。

当我这次读到第十章“追寻生命的意义”的时候，一下子就想起了他们。是啊，他们的人生有一个明确的目标：皈依上帝、彰显神的荣耀，通过祷告和教会，能得到即时的反馈，并且能在一次次苦难中经历信念动摇—重固的挑战，最终形成更加坚定的信仰，从而可以更好地指导自己生活的每一方面。这不就是极高的人生秩序感、极低的心焦虑吗？这样的人生，能让人全神贯注而又平安喜乐，这不就是把整个人生过成了一场大心流（universal flow）吗？<sup>[2]</sup>

这样的大心流，要比仅仅在一场活动中能达到的心流高级得多。就像高僧一样，修炼多年以后，哪怕不打坐，心灵也和冥想时一样专注而又平静，吃饭是吃饭禅，睡觉是睡觉禅。这就是人生找到意义后的自得之乐，用契克森米哈赖的话说，“创造意义就是把自己的行动整合成一个心流体验，由此建立心灵的秩序”。他对此的描述是：

“痛下决心追求一个重要的目标，各式各样的活动都能汇集成统一的心流体验时，意识就呈现出一片祥和。知道自己要什么，并朝这个方向努力的人，感觉、思想、行动都能配合无间，内心的和谐自然涌现。生活在和谐之中的人，不论做什么、遭遇什么，都不会把精神能量浪费在怀疑、后悔、罪恶感及恐惧之上，精力永远用在有益的方面。对生命胸有成竹的人，内心的力量与宁静，就是内在一致的最高境界。方向、决心加上和谐，就能把生命转变成天衣无缝的心流体验，并赋予人生意义。达到这种境界的人再也不觉得匮乏。意识井然有序的人不需要害怕出乎意料的事，甚至也不惧怕死亡，活着的每一刻都饶富意义，大多数时候也都乐趣无穷。”

当然，对于中国人来说，由宗教信仰找到人生意义的，毕竟还是少数。对于我们这些缺乏宗教情怀的人，怎样才能把自己一生的行动、思想都整合成一个心流体验呢？

契克森米哈赖的建议是，首先要找到一个终生的目标，其次不要害怕复杂性，这就是对你人生意义的挑战，而你可以应对的技能是“行动式生活”与“反省式生活”相结合。最终，你既有独特的个人特性，又与周围世界、人们所整合，“只要个人目标与宇宙心流汇合，意义的问题也就迎刃而解了”。

显然，我的这个总结乏善可陈，因为我那时还没有明白他的意思。好在

回国以后，我就开始经历人生的一个新历程：被骗、被算计，处理复杂的人事关系和利益纠纷。此前我的人生，要么是在校园的象牙塔内，要么是在玻璃天花板之下的美国中产阶级的安逸生活——在美国的中国人，大多从事专业工作，由于文化背景差异和沟通障碍，很难升到高级管理层，但也因此避开了人事斗争和利益瓜分的汹涌风暴——因此很不适应，也有了少许焦虑和愤懑。同时，我也在智识上从古典自由主义转为达尔文—马尔萨斯主义，对世界的看法不再像以前那么乐观了，因此心情降落到了一个低潮。

这时我又想起了《心流》这本书。我感觉我的人生混乱度显著上升，心流明显减少。我想：“是时候去向米哈里老爷爷寻求智慧了。”

我把“追寻生命的意义”这一章又重读了一遍。契克森米哈赖对人生意义的复杂性的论述让我茅塞顿开。他讲的是意义的内容升级：从简单的舒适，到社会价值，到个人的自主发展，到个人与社会的重新整合。我想到的是我的心灵成长。

我非常幸运地生在一个秉承中国传统价值观的家庭，有一个非常幸福的童年。<sup>[3]</sup>这让我从本能上认为“人性本善”，以最大的善意去对待这个世界和他人，哪怕遇到挫折，我也会认为“这只是暂时的，未来会更好”。哪怕遇到伤害，我也会想：“他可能也有不得已的苦衷，原谅他吧。”

这样的天真乐观主义当然经不起生活的检验，更不用说随着智识长进，我也知道世界并不是这样的运行法则。但是，变得厚黑，又和我从小的情感训练相悖，让我做起事来觉得很不舒服。这样两种冲突同时在我身上，让我内心的熵值不断升高。

契克森米哈赖的论述让我恍然大悟：我并不需要在这两者之中做取舍，而应该把它们整合，整合成一个更复杂的人生意义。简单的人生意义更有优势，但是复杂的人生意义更加光荣。

同样是降熵过程，把一个碳原子和两个氧原子合成为一个二氧化碳分子，比不上把12个水分子和6个二氧化碳分子合成为一个葡萄糖分子，前者只要一把山火就能做到，后者却需要植物来进行。水蒸气凝结成水，这个降熵过程，云彩就能做到；金刚石一定要在地下一百多公里处的高温高压下才能形成。崔健说：“石头虽然坚硬，可蛋才是生命。”石头地貌变化就能形成，可只有生命才能下出蛋来。



复杂度降低得越多的过程，越有意思。为什么人们推崇围棋超过五子棋？不都是在棋盘上一颗黑子一颗白子地下吗？因为围棋更复杂，能够掌握如此复杂的技艺、产生稳定输出的棋手，让我们更佩服。为什么油画比素描更美？因为它动用了更复杂的色彩和技艺，最终把这些无比复杂的元素都统一在一幅画里，让我们的大脑不由自主地就会觉得更美。

心流也是如此。一个小孩子兴趣盎然地算数学题，一个大科学家沉浸地思考物理问题，他们俩的心流体验可能是相似的，但是从旁观者看来，无疑是科学家的心流更宏大、更壮丽，因为它要复杂得多。我当然不是贬低孩子的心流，但是正如契克森米哈赖所说：“伟大的音乐、建筑、艺术、诗歌、戏剧、舞蹈、哲学、宗教，都是以和谐克服混沌的好榜样”。降熵过程有高下，美有高下，技艺有高下，心流也有高下。原本的混沌越多，整合进去的元素越复杂，这个心流就越伟大。

那么，自然，人生意义也有高下。那些能够整合无比复杂的人生、找到人生意义，整合无比复杂的世界、形成自己的世界观，整合无比复杂经常是相对矛盾的价值观、形成自己的价值观的人，有最大的“大心流”。

所以，我可以退回到玻璃天花板之下的温室，或者在屡经挫折后仍然痴心不改（或者彻底转为厚黑），但那样的人生观太简单——太没有美感，因为它整合的复杂事物太少，降的熵太低。那样的人生意义，就像一块冰。它也晶莹剔透，也结构稳定，但它经不起考验。在火热的浪潮来临时，它的熵值会飙升，变成水，甚至变成水蒸气，随风飘荡，分崩离析。

我希望我的人生意义能像金刚石一样，在烈火的反复淬炼中脱胎换骨，变成这个世界所知道的最硬的结构。火对于熵来说是个坏消息，因为它会使熵值升高。但是，它也带来能量。你是任由外界那纷杂的人、事扰乱你的内心，使你的心越来越烦躁，还是吸取火的能量，改变自身的结构，升级为一颗金刚冰？

这就是我第三遍读《心流》时，得到的最大启示。读这本书时，你无疑会被契克森米哈赖说服，推崇心流，喜欢心流，寻找心流。但是，现实世界如此坚硬，心流的条件如此难求（以至于很多人只能从网游中获得心流体验），契克森米哈赖似乎是给我们描述了一个美好的状态，从而让我们对现状更加失望？

所以我希望你能把这本书读两遍。第一遍是学习心流的概念、技巧，第

二遍则是用心与契克森米哈赖对话，体验他的这一曲冰与火之歌：外界纷扰并不可怕，反而是我们铸成更大的心流的能量来源。

最后，我要感谢中信出版社。这本书终于不再叫什么《当下的幸福》或者《快乐的真意》了。它的内容和立意远远地高过了幸福和快乐。它所推崇的人生最优体验，不是幸福、快乐这点肤浅的感受，而是奋斗、挣扎、咬牙坚持，最终，是整合之后的巅峰体验。这才是心流的真意。

赵昱鲲

2017年8月

[\[1\]](#) 但可能不能算特别好的翻译，我觉得叫“心熵”会更合适。

[\[2\]](#) 书里译为“宇宙心流”，我感觉译为“全心流”或“大心流”会比较好。

[\[3\]](#) “幸运”是指“秉承”，就是一家人都言传身教同样的坚定价值观，而不是说“中国传统”。当然，还有“幸福的童年”，详情可见我的新书《自主教养：焦虑时代的父母之道》。

## 序三 胜利者一无所获

阳志平

（安人心智集团董事长）

激情后是空虚，大战后催生反思。1933年，海明威出版震撼文坛的作品《胜利者一无所获》（*Winner Take Nothing*）。在这本短篇小说集中，光明是山峦、海洋、森林、阳光；黑暗是战争、冰山、饥荒、寒冷。海明威站在半明半暗的门口，带着读者张望人性干净明亮之处。同时代的人以为，《胜利者一无所获》见证了海明威创造力下滑，因为此书与他上一本刚刚大卖的《战地春梦》（*A Farewell to Arms*）类似，都是质疑人类战争赢家通吃的逻辑。海明威认为战争胜利者丢失了人类最美好的那些事物：爱、善良、洁净、次序等，胜利者一无所获。

在书中，海明威大写特写空虚：“有些人生活着，但是什么感觉也没有，他知道一切都是空虚、空虚、空虚。我们的空虚就在空虚之中，空虚是你的名字，空虚是你的国度；你是空虚中的空虚，就像空虚本来就出在空虚中一样。”海明威嘲讽地望着空虚的人类。这一年，海明威三十四岁。之后他并没有如同人们期望的那样，创造力下降，而是用一部

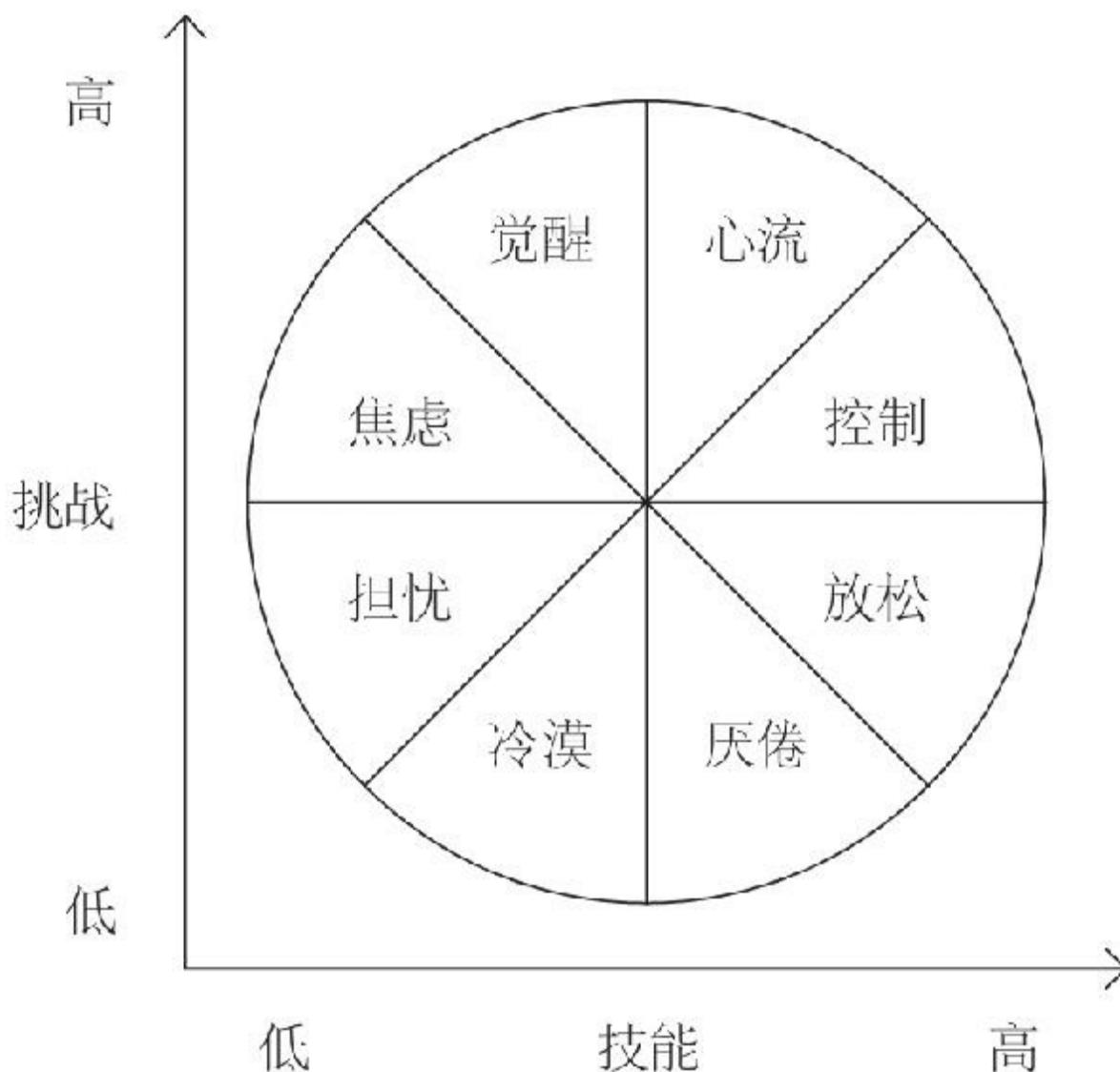
又一部佳作证明了自己。十九年过后，在他五十三岁时，写出了巅峰之作《老人与海》，并在两年后荣获诺贝尔文学奖。令人惋惜的是，海明威在荣获诺奖七年后，自杀了结一生。

不在空虚中胜利，就在空虚中败退。海明威留给读者一个难解的时代谜题。在1975年国际笔会上，心理学家维克多·弗兰克尔指出：时代流行空虚感——一种对生命存在无从把握的感觉。如果说人们已经不再相信弗洛伊德——人是由无意识支配的动物，如果说人们不再相信阿德勒——活着就是不断摆脱自卑感追求优越的过程，为什么当人们意识到人不是由无意识支配的动物，人不是自卑的动物之后，反而会陷入深深的空虚感之中呢？幸福的真相是什么？人生的意义是什么？

依然是1975年，心理学家契克森米哈赖给出了一个创新的答案。他是1934年生人，曾任芝加哥大学心理系主任，积极心理学的发起人。远在积极心理学诞生之前，他对一个问题颇有兴趣：为什么人们会专心致志，浑然忘我？那时，他还是位年轻的心理学博士，通过对艺术家、运动员、音乐家、棋坛高手以及外科医生等角色的研究，他提出了一个创新的概念：心流（Flow）。之后，他在“心流”概念基础上，创建了人类的最优体验（Optimal Experience）理论。当积极心理学诞生之后，心流自然地成为积极心理学的基石。如果说积极心理学致力于从科学的角度揭示人类幸福的秘密，那么心流漂亮地回答了：你当下的快乐是什么样的？

什么是心流？按照技能、挑战两个维度，我们可以将人们的常见行为模式总结为下图中所示的八种。心流处在技能适中、挑战适中的理想区域。当你心中有个目标，这个目标对你来说有一定难度，而你的技能可以初步胜任这个目标的时候，你开始投入心力，你的注意力被立即的反馈攫住，而环境也逼迫着你做出回应。就像乒乓球高手相互对打，小球成为两人之间意识流动的媒介。你会体验到人类最美妙的感觉——心流。反之，在低挑战、低技能那样的区域是焦虑、冷漠、厌倦……





如果用心流理论来看海明威，也许我们更容易理解他。就像契克森米哈赖教授在本书中所说的一样：

“近年来有很多人指出，诗人与剧作家往往是一群严重沮丧或情绪失调的人，或许他们投身写作这一行，就是因为他们的意识受精神熵干扰的程度远超一般人；写作是在情绪紊乱中塑造秩序的一种治疗法。作家体验心流的唯一方法，很可能就是创造一个可以全心投入的文字世界，把现实的烦恼从心灵中抹去。写作跟其他心流活动一样，可能会上瘾，也可能构成危险：它强迫作者投入一个有限的体验范畴，抹杀了采用其他方式处理事件的可能性。不过，如果把写作运用于控制体验，不让它控制心灵，仍是一件妙用无穷的法宝。”

一位骄傲的作家用字与词创造一个令人沉浸的世界。在这个过程中，他不断挑战自我。就像海明威一样，三十岁的时候，人们以为《战地春梦》就是他的最高水准了；然而，他又用了二十多年锤炼手艺，直到巅峰之作《老人与海》问世。海明威的大半生，一直用写作催生心流涓涓不断。在这个硬汉世界中，他是唯一的君王。直到有一天，世界失控，沙堆崩溃。

用心流打败空虚，海明威成功了吗？看似没有，为什么呢？心理学家德西的自我决定论也许会带来些许启发。如果说动机是人类行为的食物，驱动着你去做事，那么，这些食物有的是惩罚、顺从、诺贝尔文学奖等外在奖赏，有的是兴趣、享受与内在满足。在德西们看来，前者是外在动机，后者是内在动机。

从史料可窥一斑，名誉的确给海明威造成了重压，在他离世前那几年，他完全停止写作。海明威在诺奖演讲时如是说道：“如果是一位出色的作家，他就必须面对永恒，否则每天都会走下坡路。对于一个真正的作家来说，每写完一本书只是标志着他要写出更高水平的书的开始。”当有一天，海明威不得不面对创造力下降的事实，这一年，他已经不再是那位三十四岁、风华正茂的青年，他会如何选择？海明威还能成为海明威吗？我们不得而知。

只是，多年后，我们依然会看到一位伟大作家的传承生生不息。日本出版人见城彻将“胜利者一无所获”作为自己的座右铭。受海明威影响，见城彻提倡硬派工作，强调以压倒性努力正面突破困境。当你全力争取胜利时，其他就不那么重要了；甚至，连胜利本身都不重要。

胜利者的奖赏就是自己的兴趣、享受与内在满足。如果没有奖励，这个时候，会发生什么？你沉浸于事物本身，这就是心流。就像契克森米哈赖在书中所言：

“攀岩的神秘就在于攀登本身；你爬到岩顶时，虽然很高兴已大功告成，而实际上却盼望能继续往上攀登，永不停歇。攀岩的最终目的就是攀登，正如同写诗的目的就是为写作一样；你唯一征服的是自己的内心……写作就是诗存在的理由。攀登也一样，只为了确认自己是一股心流。心流的目的就是持续不断地流动，不是为了到达山顶或乌托邦。它不是向上的动作，而是奔流不已；向上爬只是为了让流动继续。爬山除了爬山之外，没有别的理由，它完全是一种自我的沟通。”

只是在人生攀岩的过程中，海明威真的快乐吗？

认知心理学家埃里克森认为，成为顶级专家，你需要刻意练习。刻意练习与普通练习的不同之处在于：（1）一个定义清晰的目标；（2）全神贯注及不懈努力；（3）即时的、有益的反馈；（4）持续反思和完善。埃里克森对刻意练习能否像心流体验那么愉悦表示怀疑。在他看来，在工作时，“熟练的人在表现中有时能体验到高度的愉悦状态（即契克森米哈赖所描述的‘心流’），然而，这种状态是与刻意练习相矛盾的……”

同样，契克森米哈赖质疑刻意练习：“对天赋发展轨迹进行的研究认为，一个人学习任何复杂的技能都需要大约10000小时的练习……而且这种练习可以是很无趣和不愉快的。尽管这样的练习状态时常出现，但结果仍是不确定的。”

回到动机上，我们能更好地调和心流与刻意练习的矛盾。《坚毅》<sup>[4]</sup>作者安杰拉·达克沃思认为，心流是体验，刻意练习是行为；刻意练习发生在技能准备阶段，而心流体验发生在技能表现阶段。人们进行刻意练习的动机是提高技能；而心流的动机完全不同，心流的本质是令人沉醉与上瘾的，在心流体验中，你会忘掉时间，并且不在意是否提升了技能。

对于海明威来说，写作是快乐的。1958年，《巴黎评论》采访海明威的第一个问题是：“真动笔写的时候是非常快乐的吗？”海明威回答坚定：“非常”。对于海明威来说，写作同样是痛苦的：“对想当作家的人来说，你认为最好的智力训练是什么？”在同一个采访中，海明威回答道：“我说，他应该出去上吊，因为他发现要写好真是无法想象的困难。此后他应该毫不留情地删节，在他的余生里逼着自己尽可能地写好。至少他可以从上吊的故事开始。”

快乐不快乐，你我只是说着。作为“迷失一代”的代言人，海明威告诉我们：人生也是空虚。但在那虚无的人生中，会有一间干净明亮温暖的小酒馆。它来自感官之乐、思维之乐、人际之乐、工作之乐。我歌月徘徊，我舞影零乱；举杯邀明月，对影成三人。在那里，你，邀请你的影子，外加月亮，且打来二两心流，酌言尝之。

阳志平

2017年8月

## 序四 契克森米哈赖的幸福课

万维钢

（科学作家，得到《精英日课》专栏作者）

你是否曾经埋头钻研一个问题，忽略了时间的流逝？你是否曾经全情投入到一件事情之中，忘记了自己？你是否凭借勤学苦练获得的技能，毫不费力甚至挥洒自如地完成过一项高难度的工作？

如果你没经历过这些，就算你财务自由、各种享受都体验过，你也根本不知道什么是真正的幸福。

这些高级经历的体验，叫作“心流”。“心流”，是过去三十年最引人入胜的心理学概念之一，它的提出者是米哈里·契克森米哈赖，摆在你面前的这本书，就是他多年以前关于心流理论的名著。

大多数心理学家研究普通人和心理上有点不正常的人，而契克森米哈赖喜欢研究那些优秀的人。经常经历“心流”，就是优秀的人的一个共同特征。

伟大的理论总是日久弥新。在读这本书之前，我已经读过很多有关心流的书和研究论文，都是很新的内容。我早就知道心流是怎么回事，心流有什么最新的解释，就好像你就算没读过《国富论》也知道亚当·斯密的思想一样——但是真正读契克森米哈赖这本书，我还是学到了好东西。

契克森米哈赖对“心流”的立意，比后来的学者高得多。

契克森米哈赖那时候的主要研究方法是问卷调查。他和研究团队走访了很多科学家、医生、艺术家和普通人，了解这些人的心流体验。他们使用“心理体验抽样法”，通过每天随机选择八个时间点用电子呼叫器指挥受试者填写问卷的方法，获得了超过十万份的日常体验问卷。他们最初是想知道“到底做什么事最幸福”，结果获得了“心流”这个洞见。

所谓“心流”，就是当你特别专注地做一件目标明确而又有挑战的事情，

而你的能力恰好能接住这个挑战时，你可能会进入的一种状态。它的特征是你做这件事的时候会忘记自己，忘记时间的流逝，你能体察到所有相关的信息，不管工作多复杂你都毫不费力，而且有强烈的愉悦感。

凭借那些调查问卷，契克森米哈赖总结了心流的特征和产生心流的条件。这个心流的概念和理论框架，历经众多心理学家三十年的研究检验，一直存活到现在，而且越来越热门。

现在心理学家已经使用了脑科学的手段，用功能性核磁共振直接扫描大脑，更直接地研究心流。我们现在的确知道的比契克森米哈赖这本书中描述的多一些。

我们已经知道，心流的前提是我们要主动关闭大脑的前额叶皮层的一部分功能，心流的过程是大脑分泌“去甲肾上腺素”和“多巴胺”等六种激素，不断深入，心流的愉悦感也来自这些激素。心流不再仅仅是人脑这个黑盒子的外部表现，而是有了实实在在的大脑硬件工作原理的解释。

现在特别流行的一个心理学概念叫“刻意练习”，是美国心理学家安德斯·埃里克森2000年以后发展出来的一套学说——可是如果你对比一下“刻意练习”和“心流”，会发现虽然二者说的是两件事，但是有很多相通之处。心流，可以说是刻意练习的一个结果。

我们还知道，契克森米哈赖在书中可能过分强调了集中注意力的好处。新的研究表明“注意力不集中”，也是一种对健康至关重要的状态。在注意力不集中的情况下，我们的大脑大部分时间处于所谓“默认模式网络”，这种状态是发散思维和创新的必要条件。

比如，契克森米哈赖在这本书中提到一位“E女士”，特别强调注意力，一点时间都不愿意浪费。E女士到某个城市出差，自己开会的时候还要让司机去逛逛博物馆，以便能在路上听司机讲讲有什么新收获。契克森米哈赖非常赞赏E女士，因为她每一分钟都过得满足而充实。而后来加拿大学者森舸澜在2014年出版的《无为：自发性的艺术和科学》

（*Trying Not to Try*）这本书中同样讲到心流，也提到了E女士的例子，但是对她这种一天到晚紧赶慢赶的生活方式非常不以为然。

但是所有这些后来的研究进步，都不能撼动契克森米哈赖关于心流的最主要论断。

而契克森米哈赖这本书之所以仍然特别值得读，是因为他把心流提升到了更高的位置。

一般学者谈心流，是把心流当成一个最优工作方式。你想在工作中取得好成绩吗？追求心流。而在契克森米哈赖看来，心流其实是一种生活方式，而且是最高级的生活方式。你想幸福吗？追求心流。

心流只是一个方法，它背后更大的逻辑是，你要通过锻炼控制自己的意识，去获得真正的幸福。

在我看来，这个态度是真正的以人为本！我们做事的时候并不在乎结果能不能给自己带来多大的利益，而是专注于做这件事本身，从中获得乐趣。这句话听着特别像“心灵鸡汤”，但它恰恰是一个站得住脚的理论！

从心流出发，契克森米哈赖重新定义了什么叫“乐趣”，什么叫“复杂”，什么叫“休闲”，并且最终推出什么是真正的幸福。真正的幸福，是当你全心全意投入一件事，把自己置之度外的時候，获得的副产品。你直接追求的并不是幸福，而是把自己变得更复杂——在这个变复杂的过程中，你会找到乐趣，这个状态就是幸福的。

人生要的不是最后终点的结果，而是每时每刻点点滴滴成长的过程。成长不仅仅是在校学生的事儿。成长也不是为了达到什么目的的手段。成长本身，就是我们的目的。

除了希望允许我经常不集中注意力之外，我对契克森米哈赖这个理论都能接受。在书中，契克森米哈赖还把这个理论用于工作、休闲娱乐、社交等一系列事情，他旁征博引，把心流和前人的智慧连接在一起，给我们描绘了一个漂亮的幸福蓝图。

你幸福吗？我在读这本书的时候，（不经意地）收获了很多幸福。

万维钢

2017年9月

## 序五 听见喜悦的声音

余德慧

（台湾大学心理学系副教授）

喜悦可以与笑闹同行，可以与成功相伴，也可以贯穿整体的人生观照。记得民初的高僧虚云禅师，三步一跪艰辛地朝拜圣山，造成咯血断肠。有一天夜里，他自忖必死无疑，就躺在旅舍的床上，任死神带走。突然，有一位茶房不小心把碗摔落在地，锵然一声，对虚云禅师来说，宛若听到宇宙之音，全身百骸一起舒放。我们可以听几百遍打破碗声而毫无感觉，因为我们生活在表层的世界：浅浅的喜悦、浅浅的心情、浅浅地工作着……浅浅地活着。

当本书作者契克森米哈赖教授在写博士论文时，他观察那些社会活动家、艺术家那种锲而不舍的工作态度，发现了一个重要现象：当人们在某种有即时反馈的情况下，常会有欲罢不能的趋势——就像中国人常说的：“既然洗了头，能不理发吗？”一个步步攀岩的人，能停在半山腰吗？运动员做了开始的动作，能停下来吗？

虽然契克森米哈赖教授生活在严肃的实证行为主义盛行的20世纪70年代，但依然大胆提出当时学院派学者不敢也不愿追溯的心灵现象——人类的最优体验（the optimal experience）。他的“最优体验”理论比另一位更早的心理学家马斯洛的“高峰体验”（the peak experience）更胜一筹。马斯洛是从人类超越性存在的观点出发，获得自我实现的高峰体验的；这种体验虽然与契克森米哈赖教授的“最优体验”有共同之处，即“忘我”的境界，但起点完全不同——马斯洛是从哲学的超越性出发，含有浓厚的意念论倾向；而契克森米哈赖教授从现象出发，提出一个最基本的问题：“人为什么会专心致志、浑然忘我？”

当人心中有个目标，又有足够的“巧力”时，他与目标之间的距离会在自己可见的范围内，他的心中就会形成一种叫作“挑战”（或更确切地说，应是“见猎心喜”）的力量，使个人的行动与环境的反馈之间形成“立即明晰”的互动，个人意识的注意力被即时反馈攫住，而环境也逼迫着个人意识做出回应，就像乒乓球高手相互对打，小球成为两人之间意识流动的媒介。这时的意识状态，契克森米哈赖教授称之为“心流”（flow）。

心流发生在人与人之间很窄的互动范围内。以运动员为例，单独运动的田径选手是以目标意志与自己的身体为心流，身体游走于目标意志，或目标意志游走于身体，都会偏离心流，其结果是挫败、焦虑或无趣。对峙的运动员则以双方的技能相均衡达到心流。

心流出现时，我们会感受到行动与意识之间融合无间，整个意识的注意力集中在有限的领域，而准确的行动与即时回馈有不断互流的现象。

契克森米哈赖教授指出，几乎人类的所有行动都有心流的最优状态：节庆、阅读、静坐、瑜伽、写作、思考、观景、休闲等。因此，他认为心流是人类普遍生活本质的存在，但是不能把心流视为心灵恒常的现象，更不是“境界”，而是人在生活中苦苦挣扎的瞬间展现的灵光。人若不是苦苦挣扎，最优体验就找不到立足之地。按照契克森米哈赖教授的说法，最优体验是人穿梭于具体的世界与遥远的心智国度间的过程；具体的生活犹如在泥沼中行走，心智的世界则是人类理解生活的灵光。人透过苦涩的生活，尤愿召唤更复杂的心智来理解生活，两者交织成一个整体。这种整体性是由简单的认知到“自我”的复杂化，使我们的的心灵不再乞求于简单容易的思考，而是进入自我的彻底私密的体验，先完成主体的思考，再回来俯视自己，使自身在生活与意识之间来回地整合。就在这个过程中，我们产生了“喜悦”。

这本书提供了各种生活脉络中的“最优体验”——从心流到喜悦，从简单的心灵到复杂的自我，呈现身体与意识之间的最佳心态。如果文化的演化是优胜劣汰，这样的最佳心态是不是人类未来生活的重要风貌呢？本书译者文笔甚佳，流畅易读，亦读者之幸。

余德慧

## 序六 快乐需要用心学习

朱宗庆

（台湾打击乐团总监）

快乐是人的本能，但人们往往需要经过学习才能得到快乐。既然经过学习能得到快乐，我们为何不努力去追求呢？倘若在追求的过程中，也能体验快乐，享受幸福人生，不是一件更完美的事吗？

就如快乐是人的本能一样，自然、放松也是人的本能。但一位音乐表演工作者，往往需要用三五年，甚至十年、二十年的时间，学习剔除外在的因素，克服紧张，使自己的表演能够放松、自然、快乐。可见学习快乐，并不是一件容易的事。



这几年来，打击乐团的演出非常频繁。常常有朋友和听众告诉我们，每次观赏我们的演出，看到团员沉浸在音符、乐器中自得其乐的样子，也不禁感受到这份喜悦。团员在舞台上的默契与交融，甚至感染了台下的所有听众，使大家有融为一体的感觉。所以，看我们的表演是一种享受。这样的结果，其实正是我们想要的。

我自从事演奏工作及创办打击乐团开始，就不断要求自己及所有团员注意“演奏”二字。所谓“演奏”，“演”是摆在“奏”之前的。当然，对音乐、音符、乐器等技巧的准确、精致，是本来就必须做到的。随着基本技巧的提高及演奏基础的巩固，演的方面更要注意，也就是如何从内心抒发对音乐的感受，直接表现在乐器及音符上，使音乐“活起来”，使人的真情实感流露出来。这样不但能享受音乐，自得其乐，还可以加强演出者之间的交流、互动，听众也才能真正享受到聆听的喜悦。这是我不断努力追求的，也是我亲身体验学习快乐的一个例子。

另一个例子是除了演奏、巡回推广打击乐之外，从事儿童音乐教育的心得。我一直认为，从事教育是所有推广活动中最重要、最扎实的一项工作，基础教育更是重要的一环。在台湾，家长让孩子学习音乐的风气很盛行，然而据我所知，80%的小孩儿在学习一段时间后就中断了。这是因为以往家长太重视技巧及速成，认为学音乐是学一技之长，使小孩儿的学习成为负担，自然无法从中得到快乐。所幸的是，这几年，家长揠苗助长的心态已有逐渐改变的趋势。我一再强调，学音乐不等于学乐器。不论家长让小孩儿学音乐是希望他们将来能够成为音乐家，还是要使音乐成为孩子生活习惯的一部分，他们的起步都是相同的。最为重要的是，在音乐教育中，儿童学习把精神集中在优美的节奏与和谐之中，感受音乐、享受音乐，也是学习快乐的一个渠道。如果太强调技巧而不重视感受，家长的期待就会成为压力，快乐也就无处可寻了。

通过最近几年的演出，我深深体会到，在繁忙、拥挤的社会中，人们精神生活的匮乏及渴求。站在一个音乐工作者的立场而言，以美丽的音符充实人们的心灵、提升社会的文化气息，是我们一直努力的方向。当然，除了音乐，书籍也是一股净化社会的不可忽视的力量。

这本书从心理学的角度出发，深入探讨了人何时最快乐；如何经由掌控自己的内在意识与体验，品尝生活的快乐以及如何将日常生活中的事件转换为乐趣的源泉。书中还提到，快乐并非瞬间发生，也不受外在世界的操纵，而是取决于我们对外在事物的阐释。同时快乐须靠个人修持，事先准备，刻意培养。只有学会控制心灵的人，才能决定自己的生活品

质，而如果具备了这种能力，也就相当于接近幸福的境界了。

这本书强调，快乐与否取决于内心是否和谐；而追求内心和谐，唯有从掌握意识着手。学习从生活中创造乐趣，需要再三练习。书中分析了八种乐趣产生的元素以及心流产生的基本步骤，对此我感觉特别有趣，而我深信这对读者也大有帮助。根据这些原则，发掘各种方法，把例行的细节转变成具有个人意义的“游戏”，化无聊为有趣，也就是所谓的兴味盎然。方法既简单又不失深度，十分值得读者细细品味。

现代社会不快乐的人太多，快乐的人太少。希望这本书能对忙碌的现代人有所启发。

朱宗庆

## 第一章 心流，快乐的源泉

我们对自己的观感、从生活中得到的快乐，归根结底直接取决于心灵如何过滤与阐释日常体验。我们快乐与否，端视内心是否和谐，而与我们控制宇宙的能力毫无关系。

2300年前，亚里士多德曾说，世人不分男女，都以追求幸福为人生最高目标。我们不仅为拥有幸福而追求幸福，我们追求其他目标——健康、美貌、金钱、权力，无非也是因为我们以为拥有这些就能得到幸福。自亚里士多德以来，许多事物都发生了变化。人类对宇宙星球及原子的认知与知识，已超乎前人想象；往昔无所不能的希腊众神，与现代人相比较，不过是一群无助的幼童。尽管如此，人们对幸福的渴求却是亘古不变。现代人对幸福的理解并不见得比亚里士多德更透彻，而对于如何得到幸福，更可说是毫无建树。

### 人何时最幸福？

虽然我们比古人活得更长久、更健康，普通人也能享受到数十年前连做梦都想不到的奢侈品（路易十四的宫廷里没有一间符合现代标准的浴室，中世纪最富裕的人家也难看见椅子，古罗马皇帝无聊时也不能看电视打发时间），又有这么多科学发明任我们灵活运用，但仍然有许多人觉得生命是种浪费，漫长的人生岁月不仅幸福难求，还时时处于焦虑和倦怠之中。

难道人类注定永远得不到满足，永远怀着非分之想吗？或许人性的通病就是缘木求鱼，四处去寻找幸福的青鸟，把一生最美好的时光糟蹋殆尽？本书希望通过现代心理学的方法，探讨一个古老的问题：人何时最幸福？若能找到解答，或许我们就可以调整生活秩序，享受更幸福的人生。

在着手写作本书之前，我发现了一件事，但我足足花了25年时间才认清这是一个发现。说是“发现”或许有点儿误导，因为自古以来，人类对此就不陌生；但换个角度来看，这个字眼也颇为贴切，因为尽管每个人都知道它的存在，却不曾有人用相关的学术理论加以说明和阐释。因此，我毫不迟疑，投入25年的时间，研究这个久未有人触及的心灵现象。

我发现，幸福并非瞬间发生；它与运气或概率无关，用钱买不到，也不能仗恃权势巧取豪夺；它不受外在事物的操纵，而是取决于我们对外界事物的阐释。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，也就相当于接近幸福的境界了。

幸福并不是存心去找就能找到的。哲学家密尔说：“自问是否幸福，幸福的感觉就荡然无存了。”只有在不计较好坏、全身心投入生活的每一个细节时，才会觉得幸福，直接去找反而不会奏效。奥地利心理学家维克多·弗兰克在《活出意义来》一书的序言里说得好：“不要以成功为目标——你越是对它念念不忘，就越有可能错过它。因为成功如同幸福，不是追求就能得到；它必须因缘际会……是一个人全心全意投入并把自己置之度外时，意外获得的副产品。”

那么，如何才能实现这个既无法直接追求又令人捉摸不定的目标呢？过去25年的研究使我确信，方法是有的，这条曲折蜿蜒的路径就从控制意识开始。

## 最优体验

我们对生命的看法，乃是由许多塑造体验的力量汇集而成的，每股力量都会留下愉快或不愉快的感受。对于大多数的力量我们难以控制，例如我们对自己的长相、气质、体格，能做的改变相当有限。截至目前，我们还无法决定自己要长多高或多聪明，也不能自行挑选父母或生辰八字，更不能操纵战争或经济不景气。我们体内的基因组合、地心引力、空气中的花粉以及生逢何时——诸如此类不计其数的因素决定了我们一

生的际遇：看见什么，产生何种感想，做出何种反应。由此看来，人类会相信命由天定，实在不足为奇。但也有些时候，我们会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。在这种难得的时刻，我们会感到无比欣喜——一种渴望已久的宝贵体验，在追寻理想人生的旅途中树立了一座里程碑。

这就是所谓的“最优体验”。它像是一名水手，握紧鼓满风帆的缆索，任凭海风吹拂发际，感觉船只破浪前行的愉悦——此时帆、船、风、海四者，在水手的血管中产生了一种和谐的共鸣。这又像是一个画家，目睹画布上的色彩构成互相吸引的张力，在惊讶不已的原创者眼前形成崭新生命时的感觉。它还像是一个父亲第一次见到孩子对他报以微笑时的喜悦。

这种最优体验不仅在顺境时会发生，甚至在集中营的幸存者或刚从千钧一发的危机中逃生的人，也有可能在最艰难的一刻突然大彻大悟。林中小鸟的歌唱，艰巨任务终于完成，或跟朋友分食干硬的面包，都有可能成为顿悟的触机。

一般人认为，生命中最美好的时光莫过于心无牵挂、感受最敏锐、完全放松的时刻，其实不然。虽然这些时候我们也有可能体会到快乐，但最愉悦的时刻通常在一个人为了某项艰巨的任务而辛苦付出，把体能与智力都发挥到极致的时候。最优体验乃是由我们自己所缔造的。对一个孩子而言，也许就是用发抖的小手，将最后一块积木安放到他从未堆过的那么高的塔尖上；对一位游泳健将而言，也许就是刷新自己创下的纪录；对一位小提琴家而言，也许就是把一段复杂的乐曲演奏得出神入化。每个人毕生都面临着不计其数的挑战，而每次挑战都是一个获得幸福的良机。

这样的体验在当时并不见得愉悦。游泳健将在最刻骨铭心的比赛中，可能会觉得肌肉酸疼，肺腑几乎要迸裂，说不定还疲倦得差点儿晕倒——但这可能是他一生中最美妙的一刻。掌控生命殊非易事，有时根本就是一种痛苦，但日积月累的最优体验会汇集成一种掌控感——说得更贴切些，是一种能自行决定生命内涵的参与感——这就是我们所能想象的最接近所谓“幸福”的状态。

## 幸福的代名词

我在研究中试图尽可能精确地分析幸福的感觉以及这些感觉形成的原

因。我的早期研究对象包括数百位艺术家、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。根据他们的陈述，我在“心流”概念的基础上，建立了最优体验的理论。心流即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。这种体验本身带来莫大的喜悦，使人愿意付出巨大的代价。

我在芝加哥大学的研究小组及后来遍布世界各地的同人，借助这套理论模式，访问了几千个来自各行各业的人。研究结果显示，不论男女老幼，不分文化差异，所有人对最优体验的描述大致都相同。心流的体验并非富裕的精英分子所独享，韩国的老妪、泰国与印度的壮年人、东京的青少年、印第安纳瓦霍族的牧人、阿尔卑斯山区的农夫以及芝加哥装配线上的工人，谈起这些体验，使用的词汇都基本相同。

我们最早的数据以访谈记录和问卷为主，为了力求精确，我们逐渐发展出一套评估主观体验的新方法——“心理体验抽样法”（简称ESM）。该方法是为每位受测者佩戴一个电子呼叫器，为期一周，每当呼叫器一响，受测者就要写下当时的感觉或心情。呼叫器由一台无线电发射机控制，每天不定时地共发出8次讯号。一周期满后，受测者交回一份流水账式的记录，代表他一生的一段剪影。到目前为止，我们收集到这种人生体验的剖面分析记录超过10万份，本书的结论也将以这些数据为依据。

我在芝加哥发起的心流研究，如今已散播全球，加拿大、德国、意大利、日本、澳大利亚等地都有专家在进行这方面的研究。除芝加哥大学外，目前收集数据最广的当首推米兰大学医学院的心理学研究所。那些钻研幸福、生活满足及内在动机等课题的心理学学者，认为心流足以挽救道德败坏与疏离的社会学学者，以及对集体亢奋现象和仪式深感兴趣的人类学学者，都发现心流的概念对他们裨益良多。有些人甚至还把它扩大应用到探究人类进化或阐释宗教经验方面。

然而，心流不仅是一个学术命题，这方面的理论披露才不过几年工夫，就被应用于许多实际的案例。凡是以改善生活品质为目标者，心流理论总能为其指出一条明路。对于实验学校课程的规划，主管的训练以及休闲商品与服务的设计，它都能给予启发。除此之外，临床心理治疗、不良少年的感化教育、养老院的活动安排、博物馆展出设计以及残障人士职业训练等，也都因运用了心流概念而产生了新的观念与措施。这一切都是在第一篇有关心流的论文在学术期刊上发表后，短短十余年间发生的事。各种迹象表明，这套理论在未来的影响力将更大。

## 领航幸福之旅

以往讨论心流的论文与书籍大多是学术性的，而以一般读者为对象、介绍有关最优体验的研究以及如何将其巧妙应用于个人生活的著作，本书算是首开先河。不过，请不要把这本书当成一本传授速成方法的指南。时下书店里有上千本书教人如何致富、夺权、求爱或减肥，它们像食谱一样，教你一步步走向某个狭隘的目标，但很少有人能真正贯彻到底。即使这些方法真的管用，能够让你变得身材苗条、人见人爱、有钱有势那又如何呢？通常你会发现自己又回到了起点，有一连串新的欲望，跟过去一样不知满足。真正能带来满足感的不是苗条或财富，而是肯定自己的人生。

任何书不论立意多么善良，都无从传授幸福的秘方。最优体验有赖于时时刻刻用意识控制周遭事物，而要达到这种境界，唯有靠个人的努力与创意。本书所能做的，只是呈现幸福人生的范例和一套理论架构，供读者自我省思和领悟。

本书并不硬性规定何事该做、何事不妥，但希望根据理论绘制出航海图，领航一段心灵之旅。跟所有值得走一遭的旅程一样，过程绝非一帆风顺，若不全力以赴，对自己的经验细细反刍，收获就会很有限。

本书将探讨通过控制心灵活动得到幸福的过程。一开始，我们先研究意识的运作方式以及如何控制意识，因为唯有先了解主观如何形成，才能加以控制。我们所有的经历，不论愉快或痛苦、有趣或无聊，都以资讯的形式在心中呈现。若能控制这些资讯，就能掌控自己的人生面貌。

心灵体验到达最优状态时，心中澄莹如练。只有当精神能量（即注意力）专注于实际目标，行动与机缘又搭配得天衣无缝时，才会出现这种现象。树立追求的目标，能使感官变得井然有序，因为这时，人必须全心投入手边的工作，将其他一切抛诸脑后。这种为克服挑战而奋斗的阶段，就是一般人认为的一生中最愉快的时光。任何人只要能够控制精神能量，并将它专注于既定目标，就一定能有所成长、精益求精。借此不断练习自己的技巧，迎接更艰巨的挑战，使自己更加出类拔萃。

为什么做某些事会比做别的事更愉快？本书接着探讨心流体验形成的条件。心流是意识和谐有序的一种状态，当事人心甘情愿、纯粹无私地去做一件事，不掺杂任何其他企求。经由研究某些会产生心流的活动，诸如运动、游戏、艺术、嗜好等，就比较容易了解人们感觉幸福的原因

了。

但改善生活品质不能光靠游戏与艺术，我们可以运用许多寻求快乐的途径控制心灵，像锻炼体魄、聆听音乐或练瑜伽等，或是开发在诗歌、哲学、数学等方面的潜能。

大多数人一生的时间几乎都花在工作与社交上，因此学习把工作转化为产生心流的活动，并设法与父母、配偶、儿女、朋友相处得更愉快，也变得格外重要。

如何不为苦难所阻，继续享受人生？人生的悲剧在所难免，即使是幸运儿也难免遭逢压力。但遭受这些打击未必就是与幸福绝缘，人在压力下的反应，往往决定他们是否能转祸为福，或只是徒然受苦受难。

如果做到了这一点，就能对人生掌控自如，使生命丰富璀璨。人生至此，夫复何求？是否苗条、富裕、掌权都已无关紧要了。此时澎湃的欲念止歇，得不到满足的需求如船过水无痕，连最单调的体验也变得兴味盎然。

本书所要探究的便是实现这些目标的关键：如何控制意识？如何使意识清明，以便从体验中汲取快乐？如何触类旁通？如何创造生命的意义？要实现这些目标，理论上很简单，实践起来却很困难。规则很清楚，每个人都做得到，但自身与环境之间的阻力却会从中作梗。这倒有点儿像减肥：每个人都知道该怎么做，也都想减肥，但还是有很多人做不到。本书所讨论的不只是减轻几磅，而是攸关拥有宝贵人生体验的机会。

在说明如何达到最优的心流体验之前，必须先简单谈谈人类处境中潜伏的障碍。古老的故事告诉我们，英雄在“从此过上幸福快乐的生活”之前，必须与喷火毒龙搏斗，与居心险恶的魔法师抗争。同样的譬喻也适用于心灵的冒险。我认为幸福之所以难求，最主要是因为人类自以为是地认定宇宙是为满足我们的需求而存在的，然而现实却大相径庭——生命中其实深埋着沮丧的种子。只要某种欲望一时得到满足，我们就立刻渴望得到更多。这种长期的贪得无厌，是追求知足常乐途中的另一重障碍。

每种文化为了克服这些阻挠，拯救子民免于陷入混乱，逐渐发展出一些保护机制——宗教、哲学、艺术以及其他能使生活舒适愉快的东西。这些机制使我们相信：万事仍在我们的掌控之中，并且给予我们对现状满

足的借口。但它们的作用并不持久，几百年或仅仅几十年后，一种宗教或信念就被磨灭殆尽，不能再扮演精神支柱的角色。

如果一个人不靠信仰支持，试图仅凭自己的力量去追求幸福，很可能会从极致的生理快乐，或社会公认的最具吸引力的事物着手。因此，财富、权势与性就成为他们奋斗的主要目标。然而这些并不能改善生活品质——唯有直接控制体验感受，从我们所做的每一件事、每一个此时此刻中汲取快乐，才能克服障碍，得到满足。

## 人类不满的根源

幸福如此难能可贵，主要是因为宇宙初创之时，就没有以人类的安逸舒适为念。它广袤无边，充斥着威胁人类生存的空洞与寒漠，它更是一个充满危险的地方——一颗星球意外爆炸，就可能使方圆数十亿英里，悉数化为灰烬。偶尔碰到一颗重力场适中，不至于把我们的骨骼压碎的行星，表面可能布满致命的毒气。甚至在风光旖旎的地球上，生活也不尽如人意。数百万年以来，为了存活，人类与冰河、烈火、洪水、猛兽，以及肉眼看不见却随时会置我们于死地的微生物搏斗。

似乎每当我们逃脱一场迫在眉睫的危机，更为严重的新威胁就会接踵而来；我们一发明某种新成分，它的副产品就开始污染环境。纵观整个历史，用以防御的武器常会摇身一变，对它的制造者构成毁灭性的威胁；防治某种疾病的药品才研制成功，新疾病已经开始猖獗；死亡率刚刚下降，人口过剩又令我们忧心忡忡。《圣经·启示录》中代表毁灭的四骑士 [\[4\]](#)，一直在我们身后不远处追赶。地球或许是我们唯一的家园，却处处充满陷阱，我们随时有掉进去的危险。

## 宇宙的混沌

从纯数学的角度来看，宇宙并非不可捉摸。星球的运行、能量的转换，都可以预测并加以解释。但大自然并没有把人类的欲望列入考虑的范围，对我们的需求也不闻不问，因此跟人类企图建立的秩序格格不入。一颗要撞入纽约市的陨星，尽管完全遵循宇宙定律，但仍然令人恐惧。侵入莫扎特体内的病毒，一举一动都服膺自然，却对人类文明造成莫大的伤害。霍姆斯说：“宇宙既不敌视我们，也不友善。它只是全然漠不关心。”



“混沌”是神话与宗教中最古老的观念，但对物理学和生物学而言却是陌生的。根据科学的法则，宇宙中万事万物都遵循理性而行，例如科学的混沌理论试图说明，乍看混乱的事物中潜藏着规律性。但混沌在心理学与其他人文学科中的意义却截然不同，因为只要是以人类的目标与欲望为出发点，宇宙就显得极度混乱。

个人的力量摇撼不了宇宙的运作方式。人生在世，对于攸关生活质量的外来力量，影响力可谓微乎其微。固然我们应该尽力防范核战争，扳倒社会不公，消除饥饿与疾病，但最好不要期望任何改善外界环境的努力能立即提升生活品质。正如密尔所说：“除非人类思考模式的根本结构发生重大改变，否则不可能有重大进步。”

我们对自己的观感、从生活中得到的快乐，归根结底直接取决于心灵如何过滤与阐释日常体验。我们快乐与否，端视内心是否和谐，而与我们控制宇宙的能力毫无关系。当然，我们还得为求生而学习掌控外在环境，但这一点也不能提升个人的快乐，或减少世界给我们的混沌感。追求内心和谐，唯有从掌控意识着手。

## 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，目标达到的程度就是衡量生活品质的指标。如果它始终遥不可及，我们就会变得怨天尤人、愤世嫉俗；但只要能完成一小部分，我们就会觉得幸福满足。

世上大多数人的的人生目标都很简单：平安地活着，养育一儿半女；如果可能的话，再加上那么一点儿舒适与尊严。对于住在南美洲贫民窟、非洲干旱地区，以及数百万面对饥饿问题的亚洲人民而言，人生除了温饱，实在别无所求。但只要基本的生存问题解决了，充足的食物和舒适的居所就立刻显得微不足道，新需求、新欲望会立即出现。财富与权力使期望迅速升高，随着生活水准的提升，我们对幸福的定义也越来越模糊。古波斯的居鲁士大帝有一万名厨子替他调理珍馐，而国内老百姓却濒临饥饿边缘。现在发达国家人人都可以取得最罕见的食谱，仿制古代帝王的御膳，但大家因此就满足了吗？

生活越改善而越不满足的矛盾表明，提高生活品质是一件永远没有尽头的苦役。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，不能享受现

在，也因此与知足的快乐绝缘。

虽然各种证据表明，大多数人会陷入期望值不断升高的恶性循环中无力自拔，但还是有不少人能逃脱出来。这些人尽管物质条件不够优越，但仍然能改善生活品质，不但知足常乐，也常能使周遭的人生活得更快乐。

这种人充满活力，愿意接纳各式各样的经历，活到老学到老，而且对别人及周遭的环境有强烈的责任感。不论多么烦琐艰难的工作，他们都能甘之如饴；他们从不厌倦，能轻易克服任何难题。他们最大的长处就是，对自己的生活掌控自如。以后我们会讨论臻于这种境界的方法，但首先要谈的是，自古以来人类抵御混沌威胁的方式，以及这些外在防御系统为何经常失灵。

[\[1\]](#) 这里所言的“四骑士”即为《圣经·启示录》中所称的人类四大祸害：战争、瘟疫、饥饿、死亡。——编者注

## 文化编织的神话

在人类进化的过程中，人们逐渐发现自己在宇宙中的孤立以及生存机会的渺茫，于是建立起一套神话和信仰体系，把宇宙中无秩序的破坏力转化成可控制或至少是可理解的模式。任何文化的主要功能就是保护其子民不受混沌之扰，同时灌输给他们一个信念：自我很重要，并且个人终究能成功。不论是爱斯基摩人、亚马孙盆地的猎人、中国人、印第安人，还是澳洲土著、纽约市民，都自以为身居宇宙的中心，拥有美好的未来。倘若少了这份自信，真不知道他们如何面对生存中的重重难关。

以上只是理想的状况。然而有时一个人过分相信宇宙的友善与安全，也是一种危机。盲目信赖文化编织的神话，失败时会产生同样极端的幻灭感。但只有极少数特别幸运的文明才会有自信过度膨胀的问题，在长期征服自然界以后，他们开始以上帝的“选民”自居，不再为可能降临的挫败预做心理准备。统治地中海数世纪之久的罗马人就属此类。

这种自以为能指挥宇宙的文化傲慢，通常会招来麻烦，而不切实际的安全感早晚会化为泡影。当人们相信进步是必然的，生活理应轻松愉快时，就很容易丧失面对困顿的勇气与决心。一旦他们发现从前相信的一切不尽可靠，往往会一股脑把所有信念抛弃。没有文化价值观的支持，人们就陷入了焦虑与冷漠的泥淖。

现在我们周遭不乏这些幻灭的例子。最明显的是，到处弥漫着无精打采的氛围，真正快乐的人十分罕见。在你认识的人当中，有多少人热爱自己的工作，满意自己的运气，不追悔过去，对前途满怀信心呢？2300年前，古希腊哲人狄奥根尼打着灯笼也找不到一个诚实的人，今天要找到一个幸福的人，恐怕更加困难。

这种普遍的“病态”并非直接由外界因素引起。我们不能像现在许多国家那样，把问题归咎于环境恶劣、贫穷或外国侵略者的压迫。不满的根源存乎一心，自己的问题唯有依靠自己解决。文化后盾曾经发生过作用，宗教、爱国主义、民族传统及社会阶级塑造的习俗也曾提供过秩序，但当越来越多的人陷入残酷的混沌时，一切都失效了。

## 反思生命真义

内在秩序的缺失，表现在某些人所谓的存在焦虑或存在恐惧等主观状况上。基本上，它是一种对生存的恐惧，一种生命没有意义、不值得继续的感觉。几十年以来，核战争的阴影对人类的希望构成了前所未有的威胁，人类的努力也不再有意义。我们只是漂浮在太虚中的被遗忘的点点尘埃，宇宙的混沌在大众心目中一年比一年扩大。

人渐渐长大，从满怀希望的无知少年，长成冷静沉稳的大人，他们早晚会面临一个疑问：“这就是一切吗？”童年或许令人痛苦，青春期或许令人困惑，但对大多数人而言，痛苦与困惑的背后，至少还有个长大后一切会好转的希望，而这种希望使目标变得有意义。然而不可避免的是，浴室的镜子照出了第一根白发，多出的那几磅赘肉再也减不掉了，视力开始衰退，全身上下也冒出莫名其妙的疼痛。各种老化的迹象明白地告诉你：“你的时间快到了，准备动身吧！”但难得有人这时候就已准备妥当。他们会反诘：“等一下！不可能是我吧？我还没有开始生活呢！我该赚的那些钱在哪儿呢？我该享受的那些好时光呢？”

可想而知，这番觉悟会造成一种上当受骗的感觉。从小我们就被灌输：慈悲的命运会为我们安排好一切。至少我们出生在一个富裕的法治国家，享受到有史以来最先进的科技所提供的一切便利，这不能不说是一种莫大的幸运。由此推论，我们的生活也该比过去的人更丰富、更有意义。如果我们的祖父辈生活在那么原始的条件下都能满足，那么现在的我们该觉得多么幸福啊！科学家这么告诉我们，教堂宣讲的道理如此，不计其数的称颂美好生活的电视广告重复的也是同样一番话。尽管如

此，我们早晚会有所觉悟，发现这个富裕、科学昌明的复杂世界，根本不可能把幸福拱手奉上。

## 因应之道

觉悟来临时，每个人都以不同的方式面对。有些人试着忘记它的存在，继续努力争取更多一般人认为能使生活更美好的东西——更名贵的汽车，更舒适的洋房，工作岗位上更大的权力，更多姿多彩的生活方式。他们奋斗不辍，不得到尚未到手的誓不罢休。有时这种方法也会奏效，因为一个人沉溺于竞争中，就没有时间去研究离目标究竟有没有更近一些。只要他抽出时间来反省，幻灭感就会油然而生：每次的成功只是证明，金钱、权力、地位、财富，都不见得能提升生活品质。

有些人则选择直接对症下药。如果身材变形是第一个警讯，他们会开始节食，加入健身俱乐部，跳有氧舞蹈，买一套健身器材或做整形手术；如果问题在于得不到别人的注意，他们就会买如何扩张权力或结交朋友的书来看，或参加强化自信的课程或权贵人士的午餐聚会等。但不久他们就会看出，这些零星的解决方案发挥不了作用。不论下多少功夫，老化的定律不会因此而改写；提升了自信，无形中却疏远了朋友；花太多时间结交新朋友，很可能就忽略了配偶与家人。你会发现，堤坝有太多缺口濒临溃决，根本来不及一一抢救。

在无法同时满足太多要求的挫折之下，有些人干脆投降认输，躲进自己的小天地。他们可能会培养一种高雅的嗜好，如搜集抽象画或陶瓷人像，甚至也会沉溺于酒精或麻醉品构筑的迷幻堡垒里。异国情调的娱乐和所费不费的消遣活动纵然能使人暂时忘记根本的疑问：“这就是一切吗？”却不能提供答案。

在传统意义上，宗教最能直接触及存在的问题，也有越来越多心灵空虚无助的人纷纷求助于宗教，然而宗教只能暂时化解生命的荒诞，却不是永恒的解答。历史上某些时期，宗教确实令人信服地说明了人类生存的问题，并提出了答案。如公元4~8世纪，基督教横扫欧洲，伊斯兰教在中东兴起，佛教则征服了亚洲。数百年来，这些宗教为人类树立了值得毕生追求的目标，但今天却很难再把它们奉为圭臬。宗教呈现它们所谓真理的方式——神话、启示、经典——在讲求科学理性的今天，尽管真理的本质未改，说服力却大不如前。或许在不久的将来会出现一种充满活力的新宗教，但目前向既有宗教寻求慰藉的人，往往不得不把有关这

个世界的许多知识抛在脑后，以换取心灵的宁静。

上述这些解决方案都不再管用，证据确凿、不容反驳。我们生存的社会，物质享受虽已至巅峰，却受种种疑难杂症所苦。毒品泛滥养肥了谋杀犯和恐怖分子，依目前贩毒集团势力不断扩张、守法公民的权益日渐萎缩的态势来看，毒贩头子有朝一日会统治整个社会也不无可能。在性观念方面，人们逐渐摆脱“伪善”的道德约束，以致致命的病毒肆虐。

为什么在缔造了许多过去连做梦也想不到的进步“奇迹”后，却会面临这种窘境呢？我们在面对人生时，似乎表现得比生活简约的老祖宗都不如。很明显，尽管人类的物质力量增强了几千倍，但在改善体验的内涵上却不见得有何长进。

## 善用自身体验

除非个人自觉担负起责任，否则不可能摆脱这种困境。当旧的价值观与制度架构不足以提供支持时，每个人都必须运用现有的工具，为自己塑造有意义的快乐人生。心理学便是其中最有力的工具。蓬勃发展的心理学一直被应用于研究过去的事件对现在的行为有何影响。它告诉我们，成年人的非理性行为植根于童年时所受的挫折。但心理学还有其他用途，它有助于解答以下问题：如果我们就是现在这个样子，有种种烦恼和压抑，我们该如何规划自己的未来呢？

## 做自己的主人

要克服现代生活的焦虑与沮丧，必须先从社会环境中独立出来，不再孜孜以求，只以社会赋予的赏罚为念。要具备这样的自制力，个人首先得学会做自己的主人，必须能不受外界影响，自己找到快乐和目标。这项挑战说易不易，说难不难。说容易是因为这种能力就在每个人的掌控之中，说困难是因为它需要的毅力相当难能可贵，在现代更是少见。更重要的是，在控制体验之前，对决定事情先后顺序的态度必须先做大幅调整。

我们从小就以为，人生最重要的是未来。父母教孩子养成好习惯，为的是长大后对他们有益；老师向学生保证，无聊的课程日后有助于他们谋职；公司主管告诉新员工，要有耐心，努力工作，因为有朝一日会晋升为主管——然而在漫长的晋升之路尽头，退休的时刻也会同时到来。爱默

生曾说：“我们对生活有种种期许，却从未真正生活过。”一个穷困的小女孩也从童话故事中学到：果酱和面包永远是明天的事，今天就是吃不到。

当然，强调“享受在未来”有时是不可避免的。弗洛伊德及其他心理学家指出，文明就是建立在压抑个人欲望基础上的。社会成员不论乐意与否，都被迫接受既定的习惯与技能，否则就不可能维持社会秩序和复杂的分工制度。个人社会化是必然的；社会化的真谛在于使个人依赖社会的控制，并对赏罚有既定的反应；社会化的最高境界就是使每个人都完全认同社会秩序，根本不想触犯任何规则。

社会为了使我们实现它的目标，有若干手段：生理需求和基因制约。比方说，所有社会控制都建立在对求生本能的威胁上。受迫害国家的人民会被迫服从征服者，纯粹是因为他们想继续生存下去。甚至到最近，即使是文明国家（例如英国）的法律，仍有鞭笞、残肢、处死等刑罚，以加强其权威。

除了痛苦，社会控制也以快乐作为使人就范的诱饵。工作一辈子并遵守法律的报酬就是美好生活，这一招其实就是利用人性的弱点。人的每个欲望——从性欲到侵略，从寻求安全感到接受改变——几乎都成为政客、教会、企业及广告界控制社会的手段。16世纪，奥斯曼帝国的君主为招徕壮丁参军，承诺士兵可以在征服的土地上奸淫掳掠，而现在的征兵广告则邀请年轻人去“看看世界”。

我们应该了解，寻求快乐是基因为物种延续而设的一种即时反射，其目的非关个人利益。进食的快乐是为确保身体得到充足营养，性爱的快乐则是鼓励生殖的手段，它们实用的价值凌驾于一切之上。当一个男人在生理上受一个女人吸引时，他会想象（假设他会思考这种事）自己的欲念是发乎个人意愿的。但实际上，他的性趣只不过是肉眼看不见的基因的一招布局，完全在操纵之中。当这种吸引力只是基于生理的反射作用时，个人意识的影响力微不足道。跟随基因的反应，享受自然的乐趣，并没有什么不好，但我们应该认清事实真相，在必要的时候，按照自己的优先顺序，做自己的主人。

## 放任的争议

问题是最近盛行把内心的感觉当作发乎真性情的行为准绳。许多人只信任直觉，如果某件事感觉不错，自然而不做作，就必定是好的。如果我

们不加诘问就服从基因和社会的控制，不啻就放弃了对意识的控制，成为非人性力量的玩物。如果无法抗拒食物或酒精的诱惑，或无时无刻不欲念缠身的人，就无法自由控制内在的心灵。

人性解放论认为，所有的直觉与冲动都可以接受，都应该支持，但常会产生严重的反作用。现在所谓的“写实主义”，事实上只是宿命论的老调新弹：把一切行动的责任全都归咎于自然。然而，人生而无知，难道我们就不该学习吗？有些人男性荷尔蒙特别旺盛，攻击性较强，难道他们因此就有权使用暴力吗？尽管不能否定自然，但我们更应该改进自然，追求至善。

向基因屈服有时相当危险，因为这会导致我们彷徨无助。不能在必要时反抗基因指示的人往往很脆弱，他们非但不能根据个人的目标决定行动方向，反而被肉体的欲望牵着鼻子走。摆脱社会制约的首要之务便是控制本能的冲动，因为只要我们凡事跟着感觉走，一举一动就不难预测，别人就很容易利用我们的好意，达到他们自私的目的。

彻底社会化的人，只追求周遭他认定应该期望的东西——往往也是与天性密切结合的欲望。他可能会经历许多难能可贵的事，但因这些事与他的欲望不符，他就会完全忽略它们。他在意的并非现在拥有的，而是满足别人的要求后能获得什么。这种沦为社会控制奴隶的人，只知道周而复始地追逐一到手就化为泡影的奖赏。

在复杂的社会中，有很多强势团体执行着社会化的工作，有时它们的目标乍看似乎相互矛盾。一方面，学校、教堂、银行等官方机构致力于把我们塑造成拼命工作与储蓄的负责任公民；另一方面，商人、厂商、广告商却不断哄骗我们将辛苦赚来的钱悉数购买令他们获利的产品。此外，还有赌徒、皮条客、毒贩组成的地下组织，提供禁忌的快乐，它们完全与官方那一套相呼应：只要付钱，就提供放荡的快乐。尽管透露出的信息截然不同，但结果基本上是一样的：剥削我们的精力以逞其私欲，使我们沦为社会制度的附庸。

## 不以社会赏罚为念

求生，尤其是在一个复杂的社会中求生，绝对有必要为实现外在目标暂时牺牲一时的满足，但不必因此而成为傀儡。最好的方法是不以社会的奖赏为念，试着以自己所能控制的奖赏取而代之。但这并不表示我们必须完全放弃社会认可的每一项目标；相反，我们要在别人用以利诱我们

的目标之外，另行建立一套自己的目标。

从社会制约下解放自我，最重要的步骤就是时时刻刻发掘每一事件中的回馈。如果我们学会在不断向前推进的体验中找到快乐与意义，社会制约的重担就会从肩上自动滑落。当奖赏不再受外在力量管制时，权力就回到了个人手中。再也不必为追赶不到的目标而孜孜以求，或是在每个无聊的一天告终时，盼望明天会更好；再也不必为遥不可及的奖励受尽折磨，而可以真正开始充实人生。但光是放纵本能的欲望，并不等于摆脱社会制约，我们还得超脱肉体的欲望，学习控制心灵。

## 释放内在的生命

生活的品质取决于控制意识的能力，这是人类早已知道的简单事实。古希腊德尔斐神谕警醒世人：“要有自知之明。”亚里士多德所提出的“灵魂的道德活动”，曾经由古典禁欲主义哲学家发扬光大，从各方面来看，都可作为本书的纲领。基督教僧侣的苦修使沟通“思想”与“欲望”的方法臻于完美，圣依纳爵·罗耀拉教士在他的灵修中更进一步将之合理化。近年出现的心理分析，目的也是从本能冲动与社会制约下解放意识。弗洛伊德曾指出，“本我”与“超我”是争夺心灵控制权的两大暴君，前者是基因的奴隶，后者则与社会沆瀣一气，两者都算是“外界”。与它们相对的是“自我”，代表一个人在现实环境中真正的需要。

## 东方的智慧

东方有很多控制意识的技巧，能使人达到高层次的满足感。印度瑜伽、中国道教及佛教禅宗，虽然不尽相同，但都以从生物或社会的命定论下解脱意识为宗旨。例如，瑜伽徒训练心灵，对一般人感觉到的痛苦浑然不觉，同样他也可以忽视饥饿或别人无法抗拒的性诱惑。不同的方式却可以得到相同的效果，瑜伽徒的严格心理自律，禅宗信徒培养源源不断的自发性，目的都在于摆脱混沌的威胁和生理冲动的严重制约，从而释放内在的生命。

如果人类真的几千年来一直懂得得到自由、控制自己生活的方法，为什么会在这方面毫无进展呢？为什么我们面临危及幸福的混沌时，比老祖宗更无助呢？至少有两个原因可以解释这种挫败。首先，解放意识的知识或智慧不能累积，不能浓缩成一个秘诀，也不能背诵下来重复使用。就像成熟的政治判断力或高度的审美观，它属于一种复杂的专业形式，



每个人必须自行从不断的尝试与错误中学习。它跟知识一样，必须投入感情与意志才能得到。只是知道该怎么做还不够，还得实际去做才行，就像运动员或音乐家，必须再三巩固已知的理论，才能精益求精。人类把物理学或基因学的知识应用于物质世界，进步相当神速；但是当知识应用于修正我们的习惯与欲望时，就慢如牛步，令人痛苦不堪了。

其次，控制意识的知识在文化背景改变时，也必须进行相应调整。神秘主义、苏非教派（Sufi）、瑜伽行者或禅宗大师的智慧，在他们所处的时代或许是精妙绝伦的，但是若将那些体系移植到现代，就丧失了大部分原有的力量。各派哲学都有专属于所创生环境的成分，这些额外的成分若不能从基本要素中剔除，通往自由的路上就不免要长出许多莠草。形式一旦逾越内容，追寻者就只得重回起点。

## 培养独立意识

对意识的控制不能予以制度化，一旦成为社会规则与标准的一部分，它就失去了原有的作用。不幸的是，例行公式化的过程进行得非常快。弗洛伊德还在世时，他解放自我的努力已质变为毫无生气的意识形态和一门管制严格的行业。正如陀思妥耶夫斯基等人指出：如果基督在中世纪重回人间，宣扬他那套自由的论调，他一定会被那帮打着他的旗号而在俗世掌权的教会领袖再度送上十字架。

每个新纪元——或者每一时代，在时代更迭频繁时，甚至每隔几年，培养独立意识所需的条件就会改变，必须重新加以考虑与组合。早期的基督教解除了僵化的专制政权以及财势至上的意识形态；宗教改革对抗的是罗马天主教会在政治与意识形态上的剥削和压迫；法国大革命的哲学家与美国宪法起草人反对的则是君王、教皇与贵族的统治。在19世纪的欧洲，工厂的非人待遇是劳工阶级掌握个人体验的最大障碍，因此马克思主义生逢其时，正好符合那个时代的需要。维也纳中产阶级面临较微妙，但同样急需解决的社会困境时，弗洛伊德的精神分析理论指明了一条宣泄的出路。《圣经·福音书》、马丁·路德、美国开国先驱们、马克思及弗洛伊德，只代表西方在追求幸福、扩充自由方面所做努力的“冰山一角”，他们的高瞻远瞩尽管在付诸实践时偶尔会有所偏差，但其价值并不会因此而动摇。不过，话又说回来，他们的贡献还是不能解决所有问题，也不是唯一的解决之道。

既然掌握人生是永远存在的中心议题，现代知识对此有什么看法呢？一

个人应该如何消除焦虑与恐惧，摆脱对社会奖赏的患得患失之心呢？正如前面所提过的，控制意识才能控制体验的品质，任何在这方面最起码的进步都足以提升生活的品质，使生活更快乐、更有意义。在设法改善体验品质之前，有必要对意识的运作方式以及体验的真正意义做个回顾。

## 第二章 控制意识，改善体验的品质

一个人可以不管外界发生什么事，只靠改变意识的内涵，使自己快乐或悲伤；意识的力量也可以把无助的境况，转变为反败为胜的挑战。

历史上某些文化认为，一个人除非学会控制思想与感觉，否则不能算是一个完整的人。儒家思想主导下的中国、古斯巴达、共和时期的罗马、新英格兰早期的清教徒屯垦区、维多利亚时代英国的上流社会，都要求每个人严格控制自己的情绪。沉溺于自怜或行事不加反省、只凭直觉的人，社会有权不接受他。但也有一些时代不那么重视自我控制，我们这个时代就是如此，大家认为追求自制有点儿可笑，太杞人忧天或跟不上时代。但不论潮流怎么变化，肯下功夫掌控意识的人，似乎的确活得比较快乐。

### 意识的内涵

要控制意识，必须先了解它的运作方式，这也是本章的目的。首先要强调的是，意识并无神秘之处，它跟人类其他行为一样都属于生理作用，凭借着构造复杂的神经系统运作，而神经系统乃是由染色体中的蛋白质分子指挥主导的。同时，我们也应该知道，意识的运作并不完全受制于生物规律，下面将会谈到，它在很多时候能够自主。换言之，意识已超越了基因控制，发展出独立行动的能力。

意识的功能是搜集组织内外的一切资讯，加以评估后，由身体做出适当的反应。它可谓各种知觉、感觉、观念转换的中枢，并且就各种资讯排定先后次序。少了意识，我们还是可以“知道”周遭的事，但只能做直觉的反应。凭借意识，我们才能衡量事件的轻重缓急，并据此做出适当反应；甚至我们还能创造出从未有过的资讯，如做白日梦、说谎、谱写美丽的辞章或导出科学理论。

历经无数个黑暗世纪的进化，人类的神经系统已发展得极其复杂，甚至

能改变自己的状态：在某种程度上，它甚至可以不受基因或客观环境的影响。因此一个人可以不管外界发生什么事，只靠改变意识的内涵，使自己快乐或悲伤。我们都知道，意识的力量可以把无助的境况转变为有机会反败为胜的挑战。奋斗不辍、克服万难的毅力，最令人佩服，它不但是成功的要素，也是享受人生的不二法门。

培养毅力应该从建立意识的秩序、控制感觉与思想着手，而且最好不要企图走捷径。有些人把意识看得很神秘，以为它能创造匪夷所思的奇迹。他们一相情愿地相信，在精神领域中任何事都有可能发生。还有人扬言能知晓过去与未来，与鬼神相通，并具有超能力。这样的故事纵非捏造，往往也是出于幻觉。

印度教行者及其他心灵修炼者的神奇事迹，经常被引用为心灵力量无限广大的例证，但经过查证发现，很多类似事迹并无实据；至于可资证实的事例，只需对普通人施以特殊训练，就能做得到。归根结底，伟大的小提琴家或著名运动员的杰出表现，虽然是一般人所不能及，但他们的能力并不包含神秘的成分。瑜伽行者也是控制意识的高手，但跟任何高手一样，他们下了多年功夫苦练，一刻也不敢懈怠。唯有投注所有时间与心力，提升操纵内在体验的技巧，方能成为专家。瑜伽行者放弃了被一般人视为理所当然的世俗技能，这是他付出的代价，他的能力令人叹服，但出色的管道工或修车技师也不差啊！

或许有一天，心灵真有力量做到在今日看来不可思议的奇能异事，所以不必急着排除以脑波折弯钢勺的可能；但就目前而言，太多世俗的当务之急横在眼前，意识的本能尚未充分发挥之际，盲目追逐那些遥不可及的能力，似乎是舍本逐末。尽管现在心灵还不具备如某些人所愿的超能力，但如何开发它庞大的资源，已成为迫不及待的课题。

## 反映人生的镜子

没有一门学科直接探讨意识的问题，它的运作方式也没有一种所有人都接受的解释。很多门学科都是点到为止，对意识的理解也只是皮毛而已。神经科学、神经解剖学、认知科学、人工智能、心理分析、现象学等，算是与意识关系最密切的领域了，但综合它们的发现，各家自有一套说法，却又互不相干。当然我们还是可以从这些学科中学习意识相关的知识，但当务之急则是建立一个既符合事实，又简单易学的模式。

根据我的经验，能清楚检视心灵各个层面，并且在日常生活中发挥效用

的方法，有个听起来非常艰涩的学院术语——“建构于资讯理论之上的现象学模式”。用现象学来探讨意识，因为它直接论及所经历的事件——也就是现象，并加以阐释，而不把重点放在人体解剖构造、神经化学程序，或促成事件发生的潜意识等因素上。当然，心灵的一切变化都可归因于经过数百万年生物进化成功的中枢神经系统内部电子化学反应的结果。

现象学假设，心灵事件唯有直接从经验本身观察最清楚，无须通过专业学术观点。不过我们所采用的模式仍然跟刻意摒除其他理论与科学的纯粹现象学有所差异。在此，我们以资讯理论作为辅助，以便了解意识中发生的变化，这包括感官资料的处理、储存及使用，亦即注意力与记忆的互动情形。

基于这样的架构，意识究竟是怎么回事呢？简单地说，它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。做梦的时候虽然也有类似的事件发生，但由于我们无法控制，所以不算是意识。举个例子，我可能梦见一个亲戚发生了意外，使我感到非常烦恼，我或许会想：“但愿我能帮忙。”尽管我在梦中有感觉、有观察力、能思考和企图做某事，但我毫无控制力（甚至无从查证消息的可靠性），因为意识并未介入。我们在梦中完全陷入一种全然无法靠意志力做任何改变的处境。构成意识的事件——我们看见、感觉、想到、渴求的事物——就是我们所能操纵利用的资讯，因此，我们也可以把意识视为经过刻意排列组合的资讯。

这个硬邦邦的定义虽说相当精确，却没有完全展现它的重要性，因为外界事物只能通过我们的感知存在，所以意识与主观体验的现实有密切关系。我们触、嗅、听或记忆所及的每件事，都有进入意识的潜力，但被遗漏的可能性大，成为意识的机会小。意识虽然像一面镜子，反映外界与神经系统之间的变化，但它是选择性的反映，会主动塑造事件，并把主观的真实加诸事件之上。意识反映的就是我们心目中的人生：我们从出生到死亡，听见、看见、觉得、希望的东西及遭受的痛苦的一切的总和。尽管我们相信意识之外还有“东西”，却拿不出直接的证据。

## 资讯的转换站

不同事件经感官处理后，意识就是将它们呈现和比较的转换站，它可以同时接收来自非洲的饥荒、玫瑰的芬芳、道琼斯指数或到店里买面包的

念头，但它的内涵绝非散漫无序。

我们通常将意识化资讯为秩序的那股力量称为“意图”。当一个人自觉想要某件东西，或想要完成某件事时，意图就会浮现出来。意图也是资讯的一种，由生理需求或内化的社会目标塑造而成。它如磁场一般，把注意力从其他事物导向目标，使精神集中于特定的刺激上。我们经常用别的字眼来称呼外显的意图，诸如直觉、需要、冲动、欲望等，但这些都是解释性的名称，只是说明人为何会有某种表现。而意图则是中性的陈述，并未指出一个人“为什么”要做某件事，只说他“做”某件事。

举个例子，血糖低到某种程度时，我们会开始感到不安，并觉得烦躁、多汗、胃痛。由于基因程序要求使血糖恢复到一定的浓度，我们自然就会想吃东西。于是，我们开始觅食，直到吃下东西，不再觉得饿为止。在此，饥饿的本能动员意识的内涵，迫使我们把注意力集中到食物上。这已经对事实做了阐释——就化学而言，完全正确；但就现象学而言，它无关事实。饥饿的人对血液里有多少血糖一无所知，他只知道意识给了他一个饥饿的信息。

当一个人意识到饥饿之后，通常会产生摄取食物的意图。如果这时选择服从觅食的指令，他的行为模式就与纯粹服从本能需要并无差别，但他也可以决定完全不顾饥饿的痛苦。他可能有其他更强烈的意图，例如减肥、省钱或因宗教缘故禁食等。就像是以绝食表达抗议政治理念的人士，表达政治的意图便压倒基因的要求，甚至志愿选择死亡。

先天遗传或后天得来的意图，会按目标的高低排定重要性。对政治抗议者而言，特定的政治改革比任何事情都重要，甚至胜于生命，这个目标的重要性胜过所有其他目标。大多数人会根据身体的需要，确立合理的目标，诸如健康、长寿、吃得好、享受美食、过得舒适，或服膺社会体系灌输的愿望——奉公守法、辛勤工作、痛快花钱、迎合别人的期望等。但每个文化都有例外，足以证明目标有很大的弹性。离经叛道的个人——英雄、圣人、艺术家、诗人、疯子以及罪犯，一生都在追求与众不同的东西。这些人的存在，证明意识可以遵循不同的目标与意图发展，每个人都拥有控制主观现实的自由。

## 意识的极限

如果意识的范围能无限地扩张，人类最大的梦想就能实现了，我们会变得像神仙一样，长生不老，无所不能。我们可以全方位思考、感觉、实

践，扫描无限资讯，并在瞬间获得无比丰富的经验。用一生的光阴，体验百万种人生甚或无限多种人生，又有何不可？

然而不幸的是，神经系统在特定的时间内能处理的资讯极为有限。意识每次只能认知和回应一定数量的事件，而新涌进来的会把旧的挤掉。虽然有些政治家自称没有边走边嚼口香糖的本事，但做到这件事并不难，而问题就在于像这样可以同时进行的事情并不多。思绪必须井然有序，否则就会混乱。思索问题时，我们无法同时体会到幸福和悲伤；我们也不能一边跑步、唱歌，一边记账，因为这些活动都会耗费大量的注意力。

## 意识处理资讯的能力相当惊人

现阶段的科学知识已可以估计出中枢神经系统处理资讯的速限。大致而言，我们顶多能同时应付七组资讯，诸如分辨声音、影像、情绪或思想中可辨识的弦外之音等。由一组转换到另一组，至少需要1/18秒。从这些数字可以算出，大脑1秒钟顶多能处理126比特的资讯，1分钟是7560比特，1小时则大约50万比特。一生若以70年计，每天有16小时的清醒时刻，一生中可处理的资讯便是1850亿比特。这就是生活的全部——所有的思想、记忆、感觉与行动。这个数字听起来似乎很庞大，其实则不然。

我们光是听懂他人说的话，就需要每秒钟处理40比特的资讯，意识的有限由此可见一斑。假设大脑的极限是每秒钟126比特，那么同时理解三个人的话，在理论上是可能的，但这样一来，我们就得把其他思想和感觉摒除在意识之外。比方说，我们就无法注意到说话者的表情，也不能考虑他们说话的动机，或注意他们的穿着打扮。

## 意识使用率决定生活品质

以现阶段对心灵运作的了解，以上数字也不过是臆测，可能高估，也可能低估大脑处理资讯的能力。乐观者宣称，在进化过程中，神经系统变得可以吸收大量资讯，导致处理资讯的能量不断膨胀，如开车之类的简单工作都可以变成反射动作，让心灵有余裕处理更多的数据。我们也学会用象征的方法——语言、数学、抽象观念、特殊的叙述风格等——压缩和整理资讯，例如，《圣经》中的每一则寓言都希望把许多人历经苦难赢得的经验镌刻在听者的心灵上。乐观者指出，意识是一个开放的系

统，可以无限扩充，没有必要考虑什么限制，但是压缩的效果并不如预期的大。生活的需求仍然迫使我们花大约8%的清醒时间吃东西；还有大约相同的时间照顾身体的基本需要，如清洗、穿衣、剃胡须、如厕等。这两类活动就占去意识15%的空间，而且在这些时段里我们没法从事需要较多注意力的活动。

然而即使没什么心理压力，很多人也没有充分发挥处理资讯的能力。大多数人在每天约占1/3的闲暇时间里，都尽可能避免用脑子，这段空当一半以上是消磨在电视机前。受欢迎的节目情节与角色一再重复，以至于看电视虽然需要处理视觉意象，但记忆、思考、意志力等都发挥不了什么作用。无怪乎很多人说，看电视时注意力、技能的运用、思路的清晰程度与精力都陷入最低潮。一般人经常在家从事的其他休闲活动，也比看电视好不了多少。看报、看杂志、跟别人交谈、看着窗外发呆，都不需处理太多资讯，也无须集中注意力。

因此，估计每个人一生中可以处理1850亿比特的资讯，可能是高估，也可能是低估。如果考虑到大脑理论上可以处理的资讯量，这一数字或许偏低；但如果我们观察一般人实际用脑的情形，恐怕又太高了。无论如何，每个人能经历的事情就这么多，所以准许哪些资讯进入意识就显得格外重要。实际上，这就决定了生活的内涵与品质。

## 注意力：无价的资源

资讯进入意识是因为我们企图注意它，或是生理或社会指示我们该注意。例如，在公路上开车，我们与上百辆汽车擦身而过，都没有特别注意，它们的颜色与形状一闪而逝，随即被遗忘。但偶尔我们会注意到一辆特殊的车，或许因为它在公路上蛇行，或开得特别慢，或者它有与众不同的外观。只有这辆不寻常的汽车的意象进入意识的焦点，我们才察觉到它的存在。这辆汽车的视觉资讯（像它在蛇行）在脑子里跟其他储存在记忆中的有关汽车的资讯连接起来，决定了目前的情况属于何种性质。驾驶人是经验丰富、艺高胆大、喝醉酒，还只是一时分心？当此事件与既定的资讯相契合，就有了定位。现在要加以评估的是：是否值得担心？如果答案是肯定的，我们就必须决定采取某种行动：加速、减速、变换车道，或是停车通知交通警察。

这套繁复的心理运作，必须在几秒钟，甚至几分之一秒内完成，用“电光石火”形容这种决断的速度一点儿也不夸张。它并非自动发生，而是

经过一套明确的程序，我们称之为“注意力”。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，然后评估事件，采取正确的对策。

注意力再怎么强大，也无法超越前面谈到的限制。它在一定时间内只能处理一定数量的资讯。从记忆库中取出资讯，理解、比较、评估，然后做决定——无一不用到心灵有限的资讯处理能力。以看见蛇行驾车的司机为例，他若想避免意外，可能就必须暂时中止边开车边打电话。

有些人学会了有效运用注意力这笔无价的资源，也有人弃置不用。控制意识最明显的指标就是能随心所欲地集中注意力，不因任何事情而分心。若能做到这一点，就能在日常生活中找到乐趣。

## 不同的成功人生

我要用两个极端不同的个案，来说明应用注意力规划意识、实现目标的方法。

第一个是E女士的案例。E是一名欧洲妇女，也是当地最知名、最有势力的一位女性。她不但是扬名国际的学者，还建立了一个大企业，雇用数百名员工，十多年来一直执业界牛耳。E女士经常到各地参加政治、商业及专业性会议，在好几个国家都有寓所。如果所到之处有音乐会，她多半会去聆听；一有闲暇，她就去博物馆参观或上图书馆。开会期间，她不要司机在旁枯候，反而鼓励他去当地的画廊或博物馆看看，因为她希望在回家途中，有人可以陪她聊聊观画的感想。

E女士一生中从来没有浪费过一分钟，她无时无刻不在写作、解决问题、阅读报纸、翻阅当日行程，或只是提出问题，仔细观察周遭事物，并计划下一步的工作。她只花很少的时间在日常例行公事上；她与人交谈彬彬有礼，社交仪态优雅，但尽可能避免这些活动。她每天都会抽出时间为心灵充电，方法非常简单：如在湖畔伫立15分钟，闭上眼睛，让阳光洒在脸上；或者牵着猎犬到镇外的小山坡上散步。E女士能充分控制注意力，可以随时把意识关闭，打个盹儿，然后恢复精神。

E女士的人生并不顺利。第一次世界大战后，她的家族变得一贫如洗；在第二次世界大战期间她失去了一切，还曾身陷囹圄。数十年前，她罹患慢性病，医生判定会有致命的危险。但她凭借着约束注意力，不把精力浪费在不具建设性的思想或活动上，渡过了一切难关。现在她全身焕



发着精力，并活跃于许多活动中，无视艰苦的过去与紧张忙碌的现在，她的每一分钟都过得满足而充实。

第二个案例在很多方面都跟E女士截然相反，他们唯一的共同点就是具有犀利的注意力。

R是个瘦小的男人，乍一看很不起眼，非常害羞、谦虚，跟他只有一面之缘的人很容易把他忘掉。熟悉他的人并不多，但对他的评价都很高。他在一门冷僻的学问上卓然有成，还有许多美妙的诗歌作品被译成多种语言。跟他谈话，令人联想到一泓深不可测的活力之泉。他说话时，目光深邃；听人说话时，往往从多方面分析对方的话语。一般人视为理所当然的事常令他感到困惑；在用原创但十分贴切的方式详加分析前，他绝不让任何事轻易溜走。

R先生尽管不断地磨砺知性，外表却给人一种沉着、宁静的感觉。他似乎永远能察觉到周遭最微小的变动。他注意一件事，目的不在于改善或批判它，只要能够观察和了解事实，并表达自己的看法，他就心满意足了。R先生不像E女士那样对社会造成立刻的冲击，但他的意识同样复杂而有条理；他把注意力尽可能延伸，跟周遭的世界密切结合起来。他跟E女士同样都能充分享受人生。

## 注意力的探照灯

一般人都不能像E女士或R先生那样，把有限的注意力像探照灯一般集中成一道光束，而是任它毫无章法地散开。应用注意力的方式足以决定人生的外观与内涵，塑造可能全然相反的现实。我们用以描述人格特征的字眼——诸如外向、成就不凡、偏执狂，其实指的都是一个人建构注意力的模式。在同一个宴会上，外向的人热衷于与别人交际；成就不凡的人寻求有用的商界人脉；偏执狂则随时警惕，怕碰到危险。注意力有无数种运用方法，可以使生活变得更丰富，但也可能更悲惨。

比较不同文化或行业的注意力结构，就可以更明显地看出它的可塑性。爱斯基摩猎人受过训练，可分辨数十种不同的雪景，而且永远对风向、风速极其敏感。美拉尼西亚群岛的水手即使蒙着眼睛，被带至离老家所在的海岛数百英里外的海上，在水中漂浮几分钟后，就能凭着对洋流的感觉，辨识出自己身在何处。音乐家专注于一般人无法辨别的声音意涵，股票经纪人懂得把握常受忽略的市场小震荡，优秀的医生对症状别具慧眼，这都是因为他们训练自己的注意力，学习处理易受忽略的讯号。

之故。

由于注意力除了决定某些事物能否进入意识外，还要带动其他心灵活动——回忆、思考、感觉、做决定，所以应该把注意力视为一种“精神能量”。它是完成工作不可或缺的能量，在工作中会耗损。我们通过这种能量的应用，创造自我；也通过应用的方式，塑造记忆、思想和感觉。注意力是一种受我们控制、随我们使用的能量变化而改变，也是改善体验品质的最重要的工具。

## 关于自我

上文中那些第一人称代名词指的是谁呢？那些应该把注意力控制在手中的“我”或“我们”在哪儿呢？谁来决定神经系统产生的精神能量该如何运用？灵魂的主宰或舵手究竟在何方？

只要对这个问题略做思考，我们就会发现，从现在开始，所谓的“我”或“自我”，也是意识内涵的一部分，它很少逸出注意力的焦点。当然，我的“自我”只存在于我的意识之中；认识我的人，意识中也会有关于我的某种版本，但大多数版本可能都跟“原始版本”——我眼中的自己——毫无相似之处。

自我可不是普通的资讯。实际上，它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。政坛活跃人士的自我可能跟他的意识形态打成一片，银行家的自我可能涵盖在他的投资策略里。不过，我们通常不会从这种角度来看待自我。任何时候——比如意识到自己的外表给别人的印象，或考虑到如果能够就要做什么事的时候——我们都只察觉到自我的一小部分。我们最常把自我跟身体联想在一起，但也有时候会加以延伸，去认同一辆车、一幢房子、一家人。不论我们对自我意识到多少，它都是意识最重要的成分，象征着意识的全部内涵及其间互动的模式。

耐心的读者读到这里，可能会有绕圈子的感觉。如果注意力或精神能量由自我主导，而自我乃是意识内涵的总和，意识及其目标的内涵又是注意力以不同方式投射所造成的结果，那么这套理论岂不是周而复始，转来转去，没有明确的因果关系吗？我们一会儿说自我引导注意力，一会儿又说注意力决定自我。事实上，这两种说法都没有错，因为意识并非直线，而是呈一种圆形循环。注意力塑造自我，也被自我塑造。

## 注意力与自我的相互塑造

在我们的长期研究对象中，萨姆·布朗宁可作为说明这一类型因果关系的典型例子。萨姆15岁那年，跟随父亲到百慕大去过圣诞节。当时，他对自己这辈子要做什么完全没有概念，他的自我还没有成形，也没有独立的认知。萨姆没有明确的目标，他想要外界认为所有同龄男孩都会要的东西，也认同基因程序或社会环境的指令——换言之，他迷迷糊糊地计划升大学、找一份待遇不错的工作、结婚、住在郊区。有一次，父亲带他去百慕大的珊瑚礁旅行并潜水。萨姆简直不敢相信自己的眼睛，他发现神秘、美丽而又危机四伏的海底世界竟如此令人着迷，就下定决心做进一步探索。于是，他在高中选修了许多门生物课程，目前正向海洋科学家的目标迈进。

在萨姆的案例中，有个意外事件闯进了他的意识：海底世界惊心动魄的美。他并未规划这个事件，这也不是他的自我或目标投射注意力造成的结果。一旦认知那个海底世界，他就喜欢上了它，而且这次经历跟他一向喜欢做的事、对大自然与美一贯的喜爱，还有他一直重视的一切，产生了共鸣。他觉得这是一次美好的经历，值得继续追寻，于是他把这次意外建构成一系列的目标——学习更多有关海洋的知识、选修相关课程、进大学、读研究所、做一名海洋生物学家，而这些都成为他自我的主要成分。从那一刻开始，萨姆的目标引导他把注意力集中于海洋与海洋生物，形成一套循环的因果关系。最初，他是无意间发现海底世界之美的，注意力帮助他重塑自我；后来，他刻意去追求海洋生物学的知识，自我就开始塑造注意力。萨姆的例子并不特殊，很多人的注意力架构都是遵循同样的途径发展的。

到此为止，几乎所有为了控制意识而应该了解的事都已论及。我们已了解到，体验取决于我们运用精神能量的方式，而这又牵涉到目标和意图。所有过程乃是靠自我（即整个目标系统的心理活动）衔接的。我们若想在任何方面有所进步，都逃脱不出这些步骤。外在因素当然也有助于改善人生，诸如赢得百万美元的彩券、找到理想的终身伴侣、为改善不公正的社会制度出一份力等——但即使是这些美好的事情，也必须先在意识中取得一席之地，以积极的方式与自我建立联系，才能对生活品质产生影响。

意识的架构已开始浮现，但目前这幅画面还是静态的，虽然各种元素均

已齐备，但还没有发生互动。接下来我们要谈的是，每当注意力唤起对某个新资讯的觉醒时，会发生什么情况。这么一来，我们才能充分了解控制体验的方法，迈向更美好的未来。

## 内在失序

内在失序——也就是资讯跟既定的意图发生冲突，或使我们分心，无法为实现意图而努力——是对意识极为不利的影响力。我们曾经为这种状况取了各式各样的名称，如痛苦、恐惧、愤怒、焦虑、妒忌等。所有失序的现象都强迫注意力转移到错误的方向，不再发挥预期的功能，精神能量也窒息了。

### 胡里欧的破轮胎

意识失序有很多种形式。参加我们抽样研究的胡里欧·马丁内兹是一家生产视听设备工厂的技工，他在焊接电影放映机的生产线上工作。他工作时突然变得情绪低落，产品在面前经过时，由于心神不宁，他跟不上全组同事的节奏。平时他本来可以很快把自己那份工作完成，还有空闲跟旁边的人说笑，但今天他的动作缓慢，有时还会延宕全组的工作流程。邻组的一位同事取笑他时，胡里欧非常不悦地立刻顶了回去。从一大早到下班，他的紧张情绪不断升级，跟同事的关系也恶化起来。

胡里欧的问题很简单，其实只是件小事，却给他造成了很大的压力。前几天傍晚他下班回家时，发现一个车胎快没气了；第二天早晨，轮胎的钢圈几乎要触及地面了。但胡里欧要到下周末才能领到薪水，他知道在这之前凑不出足够的钱来补轮胎，更不用说换新胎了，而他又不懂得如何向人借贷。工厂位于郊区，距他家约20英里路，他必须每天早晨8点之前到岗。胡里欧想出的唯一办法就是：一大早小心翼翼地把车开到加油站，把轮胎的气打满，并尽快开到工厂；下班时气漏光了，他再到工厂附近的加油站，打满气后再开车回家。

我们访问他时，胡里欧已经如法炮制三天了，他希望这一招能支撑到下一个发薪日。今天他驾车到工厂时，那个破轮胎几乎已扁平，连方向盘都很难控制了。一整天他都在担心：“我今晚回得了家吗？我明天能准时到岗吗？”他的心思全被这个烦恼占据了，这使他无法专心工作，情绪也开始变得不安起来。

从胡里欧的例子可以看出，自我的内在秩序受到打扰时，会有什么后果。基本模式是固定的：与个人目标相冲突的资讯侵入意识后，视目标的重要性与威胁的大小而定，某些程度的注意力必须腾出手来消除危机，用于处理其他事务的注意力就相对减少了。对胡里欧而言，保住工作是非常重要的目标，一旦失业，所有其他目标都要跟着泡汤，因此，工作是他维系自我内在秩序的最重要的一环。漏气的破轮胎已危及他的工作，因而消耗了他大部分的精神能量。

## 要命的精神熵

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”（psychic entropy），它会导致自我解体，使效率大打折扣。这种状况若持续过久，对自我将造成严重的损害，使自我再也不能集中注意力实现任何目标。

胡里欧的问题不大，也不会持续太久，但吉姆·哈里斯则是一个长期精神熵的案例。吉姆是个相当优秀的高二学生，也参加了我们的研究。一天，他一个人在家。站在父母卧室的镜子前，他一边听着收音机里正播放的他已听了整整一个星期的《感恩死者》，一边试穿着父亲最喜欢的绿色厚绒布衬衫——每次父亲带他去露营时都穿这件衣服。吉姆抚摸着温暖的衣料，回忆起在烟雾弥漫的帐篷中，依偎在父亲身旁的那种安适的感觉，帐篷外还不时传来湖对岸水鸟的长鸣。吉姆右手握着一把很大的剪刀，衬衫袖子对他而言太长了，他不知道自己敢不敢把它剪短，父亲知道后一定会大发雷霆的——但父亲可能也不会注意这些了。数小时后，吉姆躺在自己的床上，床头柜上摆着一个阿司匹林空瓶，70片药片一下子全光了。

吉姆的父母一年前分居，现在正在闹离婚。平常吉姆都跟妈妈住，星期五晚上他就打好包，搬到父亲位于郊区的新公寓。这种安排造成的问题是，他永远没有时间跟自己的朋友相处：平时他们太忙，周末他却得到一个陌生的地方去。他一有空就打电话，尽可能跟朋友们保持联络，要不就听那些他觉得能反映内心寂寥的歌曲。但最糟糕的是，父母都在不断争取他，他们在背后互相诋毁对方，这让吉姆在父亲或母亲面前表示对另一方的关心或爱时，内心会产生罪恶感。在自杀的前几天，他在日记里写道：“救命！我不要恨妈妈，也不要恨爸爸。我希望他们不要再这样逼我！”

幸好那天晚上，吉姆的妹妹发现了那个阿司匹林空瓶，立刻打电话通知母亲。吉姆被送进医院洗胃，过了几天就康复出院了。然而，有数以千计的孩子并不像他那么幸运。

## 撞球理论

无论是使胡里欧暂时陷于恐慌的破轮胎，还是差点儿害得吉姆丧命的父母离婚，都在无形中间接造成肉体的伤害——它就像打撞球的时候，一枚球撞上另一枚球，使它反弹至另一个预期的方向。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。

胡里欧若是富有或借贷有门，他的难题就可望迎刃而解。倘若他投注一些精神能量，跟同事建立良好的友谊，破轮胎也不至于造成那么大的困境，因为他可以请同事允许他搭几天便车。又倘若他自信心较强，暂时的挫折也不会有这么大的影响。同样，如果吉姆个性较为独立，父母离婚就不会使他沮丧至此。但是以他的年龄而言，他的人生目标跟父母的关系可能还太密切，因此父母一分手，就造成他的自我分裂。如果他有较亲密的朋友，或在目标的追求上一帆风顺，他的自我就会有足够的韧性保持完整。幸运的是，自他出事以后，父母也觉悟到问题的严重性，于是为自己和儿子觅求专业治疗，重建亲子间稳定的关系，使吉姆能建立起一个坚强的自我。

我们接收的每一条资讯，都要经过自我的评判。它对我们的目标是威胁、支持，还是完全中立？股市下跌的消息往往令银行家担忧，但对政治异议分子却可能是振奋人心的好消息。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；但它也可能强化我们的目标，激发出更多的精神能量。

## 意识井然有序

精神熵的反面就是最优体验。当发觉收到的资讯与目标亲和，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。我们不再怀疑自己，只因为我们得到了明确的鼓励：“你做得很好！”积极的反馈强化了自我，使我们能投入更多的注意力，照顾内心与外在环境的平衡。

里柯·麦德林在工作时常有这样美好的感觉。他跟胡里欧是同事，在另

一条装配线上工作。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。大多数人很快就对这样的工作感到厌倦，但里柯做同样的工作已经5年多了，还是觉得很愉快，因为他对待工作的态度跟一名奥运选手差不多，常常思索如何打破纪录；就像一个苦练多年、只为了刷新纪录的赛跑选手，里柯也训练自己创造装配线上的新纪录。他像外科医生一般，一丝不苟地设计工具的安放顺序和每一步动作。经过5年的努力，他最好的成绩是28秒就装配完一个单元。

他力求表现得更好，一方面固然是为了争取奖金和领班的赏识，但他往往并不张扬已遥遥领先的事实；另一方面知道自己行已经够了，更何况，以最高速度工作时会产生一种快感，这时要他放慢速度简直是“强人所难”。里柯说：“这比什么都好，比看电视有意思多了。”里柯知道，他很快就会达到不能在同样工作上求进步的极限，所以他每周固定抽两个晚上去进修电子学的课程。拿到文凭后，他打算找一份更复杂的工作。我相信他会用同样的热忱，努力做好任何一份工作。

在工作中达到这种水到渠成的境界，对帕姆·戴维斯而言更为简单。她是一家小律师事务所的律师，很幸运有机会参与复杂而极具挑战性的案件。她花了许多时间上图书馆，查阅相关资料，并为资深律师规划辩护的策略。她经常全神贯注得忘了吃午餐，等她觉得饿时，天已经黑了。当她沉浸在工作中时，信手拈来的每一条资讯都是有用的，即使偶尔遭受挫折，她也知道症结所在，而且有把握克服。

## 流动的最优体验

这些例子意在说明最优体验的意义。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。我们把它称为“心流体验”，因为接受我们访谈的人，大多采用这类字眼描述他们处于最优状态时的感觉：“好像漂浮起来”，“一股洪流带领着我”。它正好是精神熵的反面——实际上，有时我们称它为“精神负熵”。拥有它的人就能培养一个更坚强、更自信的自我，能够用更多的精神能量，专注于自己选择的目标。

一个人若能充分掌控意识，尽可能创造心流体验，生活品质势必会提高；如同里柯与帕姆，即使平凡无奇地例行公事，经过他们的自我转换，也变得有方向、有乐趣。在心流中，我们是精神能量的主宰，无论

做什么事都能使意识更有秩序。受访者中有一位知名的攀岩专家，对于这种使他深刻体会心流的业余爱好，他做了相当简单扼要的说明：

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；然后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。

其实战斗中对抗的不是自己，而是使意识失序的精神熵。我们是为保卫自我而战，这同时也是一场控制注意力的斗争，虽然它不一定像攀岩那样牵涉到体能的挑战。体验过心流的人都知道，那份深沉的快乐是严格的自律、集中注意力换来的。

## 自我的成长

心流体验会使自我变得比过去更复杂，而这可以说是一种成长。复杂性是由两种广泛的心理过程造成的——“独特化”与“整合”。其中，独特化是把自己与他人区分开来，朝独一无二的方向发展；整合则恰好相反，是借着超越自我的观念和实体，与他人联结。而复杂的自我便能够成功地融合这两种乍看矛盾的过程。

## 独特性与复杂性的完美整合

克服挑战必然会使一个人觉得更有能力和技巧，心流就是经由这样的过程，加深自我的独特化的。正如那位攀岩专家所说，“你回顾自我和所做的一切，那种自豪的感觉简直无法形容”。每经历一次心流，个人就变得更独特、更难预测，并拥有更非凡的技能。

复杂性有时会被视为困难或困惑，带有负面的意味，而这也不算错误。不过，只有当独特化单独出现时，才会有这种现象。可是复杂性还有另一度空间——各独立部分的整合。好比一具复杂的引擎，不但有许多零部件掌管不同的功能，也因为各个零部件跟其他零部件衔接而具有高感应性。独特化而不经整合，体系就会出现一片混乱。

在心流状态下，意识全神贯注、秩序井然，有助于自我的整合。思想、企图、感觉和所有感官都集中于同一个目标上，自我体验也臻于和谐。



当心流结束时，一个人会觉得，内心和人际关系都比以前更“完整”。前面提到的那位攀岩专家还说：“爬山是激发一个人全部能力的最佳活动。没有人会逼迫你，能否爬上巅峰对身心都不构成压力……你有很多志同道合的同伴在旁边，大家都齐心协力。还有谁比这些人更值得信赖呢？他们跟你同样追求自律，全心全意投入……跟别人建立这样的关系，本身就是最大的喜悦。”

只有独特化（未经整合）的自我，虽然也能获得极高的成就，但有陷入自我中心的危险；同样，一个人的自我若是完全建立在整合上，固然也能有良好的人际关系和安全感，却缺乏独立的个性。只有一个人把精神能量平均投注在这两个方面，既不过分自私，也不盲从，才算达到了自我所追求的复杂性。

## 全情投入的乐趣

自我在体验心流后会变得复杂。有趣的是，我们只有在不掺杂其他动机，只为行动而行动时，才能学会做一个比原来的自己更复杂的人。选定一个目标，投入全部的注意力，不论做什么事都会觉得乐趣无穷。一旦尝到这种快乐，我们会加倍努力，重温它的滋味——自我就这样开始成长了。

装配线上乍看很无聊的工作之于里柯，诗的创作之于R先生，都是如此。E女士也以同样的方式战胜了病魔，成为望重士林的学者和极具影响力的企业高管。心流之所以重要，不仅是因为它能使现在更愉快，也是因为它会强化我们的自信心，使我们能培养更高的技能，为全人类做出更大的贡献。

接下来，本书要进一步介绍最优体验：它会带来什么样的感觉？在什么情况下会发生？心流虽没有捷径可达，但只要我们了解它的运作方式，就有可能使生活改观。

## 第三章 心流的构成要素

迈达斯国王点石成金，最后活活饿死的寓言，充分证明一味追求财富、地位、权力，未必能使人更快乐。唯有从每天的生活体验中创造乐趣，才能真正提升生活品质。

改善生活品质的主要策略有两种：一是使外在条件符合我们的目标；二是改变我们体验外在条件的方式，使它与我们的目标相契合。

比方说，安全感是幸福的一大要素，买一把枪、装一组坚固的锁、搬到治安较好的地区、对市政府施压要求加强警力或鼓吹社区重视犯罪问题等，都不失为增进安全感的方法。这些不同的反应，目的都是要使环境与我们的目标更契合。另一个给自己更多安全感的方法，则是调整对安全感的定义。如果我们并不期望拥有绝对的安全感，承认危险不可避免，在一个不可预测的世界里，就照样能活得很愉快，不安全感对幸福构成的威胁也会小得多。然而，这两种策略都不能单独采用。改变外在条件一开始可能很奏效，但一个人若控制不住自己的意识，过去的恐惧与欲望很快就又会浮现，并唤醒旧有的焦虑，即使到加勒比海买一座小岛，满布武装保镖和警犬，也不能创造内心的安全感。

## 幸福的假象

迈达斯国王点石成金的寓言，充分证明了控制外在条件未必能使人生活得更好。迈达斯跟大多数人一样，以为拥有举世无双的财富就是幸福的保障。他向众神祈求，经过一番讨价还价，神应允他，凡是他所触及的东西都会变成黄金。迈达斯以为自己占了大便宜，必然会成为世上最富有、最幸福的人。故事的结局大家都知道：迈达斯很快就后悔了，因为连口中的食物和酒，在吞咽前都变成了黄金，于是他就在一大堆金杯金碗中活活饿死了。

古老的寓言千百年来不断重演。精神科医生的候诊室里坐满了功成名就的病人，他们在四五十岁时才忽然觉醒，原来郊区的豪华住宅、名贵轿车，甚至常春藤名校的学位，都不能给他们带来内心的平静。然而，大家还是希望借着改变外在条件找到出路，只要能赚更多钱、使身体健康、找到更体贴的另一半，问题就都迎刃而解了。纵然明知物质的丰裕并不能带来幸福，我们还是习惯外求，不停地追逐外在的目标，希望借此改善生活。

财富、地位、权力是现代文明最重视的幸福象征。我们总以为，有钱、有名、俊俏美丽的人一定过得很充实，尽管各方面证据可能显示，他们生活得并不惬意。但我们依然坚信，只要能拥有跟他们同样的象征特质，就会更幸福。

如果当真得到了更多的财富与权力，至少一时之间，我们会产生人生就

此改头换面的信心。但象征是会骗人的——它往往会歪曲人们以为它应该代表的现实。其实别人对我们的看法或我们所拥有的一切，跟生活品质并没有直接关系——真正重要的是我们对自我和所遭遇的事情做何种阐释。改善生活，唯有从改善体验的品质着手。

## 有钱一定快乐吗？

我并不是说金钱、健康、名望与幸福无关，但这些东西只有在使我们对自我感到更满意时才能发挥作用，否则充其量只是无关痛痒，甚至还有可能构成快乐人生的障碍。针对幸福和生活满足感所做的研究显示，财富与快乐确实稍有关联：经济富裕国家的人们自认快乐的程度，的确位于贫穷国家的人们之上。伊利诺伊大学的研究学者埃德·迪纳发现，非常富裕的人平均77%的时间觉得很快乐；生活小康的人则平均62%的时间自认为快乐。这种差异就统计而言，似乎不算小，但实际上并不重要，因为所谓“非常富裕”的人只是名列美国400名大富豪排行榜的少数人而已。

另外值得注意的是，在迪纳的研究对象中，没有一个人认为单靠金钱就能保障幸福。大多数人都同意：“钱能增加也能减少幸福程度，关键看你怎么运用。”稍早，诺曼·布拉德伯恩所做的另一项研究显示，收入最高的群体觉得快乐的时间，较收入最低的群体多25%。这再次说明，差异确实存在，但并不那么大。10多年前出版的《美国生活品质全面调查报告》指出，财务状况是影响人生满意度最微不足道的因素之一。

由此可见，与其为如何赚100万或结交有权有势的朋友而烦恼，不如把心思放在使日常生活更和谐充实上，这才是一条比追求象征物更直接的道路。

## 享乐与乐趣

谈到能改善生活的体验，大多数人第一个联想到的就是“享乐”：山珍海味、和谐的性生活，以及金钱能买得到的一切享受。我们也常会梦想到异国旅游、与风趣的人为伍或购买昂贵的商品。如果我们没有能力负担五花八门的广告怂恿我们去追逐的东西，至少也应该端一杯酒，在电视机前静静消磨一个夜晚。

享乐是意识中的资讯告诉我们已经达到生物程序或社会制约的要求时，

所产生的一种满足感。饥饿时，食物的味道令我们愉快，因为它缓和了生理上的不平衡。晚间一边被动地从媒体吸收资讯，一边用酒精或药物麻醉因工作而变得过于亢奋的心灵，有助于放松自己。到世界各地旅游之所以令人愉快，不仅是因为新鲜的刺激感消除了一再重复的例行公事造成的疲惫，也是因为我们知道这是“时髦人士”的生活方式。

享乐是高水准生活的重要一环，但享乐本身并不能带来幸福。睡眠、休息、食物与性，都属于恢复“均衡”的体验，在肉体需求引起精神熵以后，重整意识的秩序。它们并不能带动心灵的成长，也不能增加自我的复杂性。换言之，享乐虽有助于维持意识的秩序，却无法在意识中创造新秩序。

## 享乐转瞬即逝，乐趣回味无穷

一般人想进一步充实自己的生活时，不但会想到享乐，还会想到虽然与享乐重叠，但必须用不同字眼表达的另一种感受——乐趣。所谓乐趣，是指一个人不仅需求和欲望得到满足，更超越既有制约，完成了一些意料之外的事。

乐趣具有向前发展的特性，并蕴涵新鲜感和成就感。在网球赛中险胜，通过考验证明自己的能力；阅读一本书，发掘新观点；在谈话中发表过去甚至不自知的观点——这都是乐趣横生的事。谈成一笔竞争激烈的生意，或做好任何一份工作，乐趣自在其中。这些事在进行的过程中，谈不上什么享乐，但事后回想起来，我们会情不自禁地说：“真有意思！”而且，盼望一切能重演。经历过有乐趣的事，我们就感觉自己有了改变，自我有了成长；在某些方面，这次体验已使我们变得更复杂、更丰富。

享乐的体验也能带来乐趣，但这两种感受截然不同。举个例子，吃喝对每个人来说都是一种享受，但要想从中得到乐趣却比较困难。唯有在吃喝时投入足够多的注意力，分辨各种不同口味、作料之间细微差别的人，才会跟美食家一样，觉得这件事乐趣无穷。从这个例子可以看出，享乐无须耗费精神能量，但乐趣必须运用高度的注意力。换言之，享乐可以不花力气，只要大脑特定中枢受到电击或药物的刺激，就能产生享受的快感；但是打网球、看书、谈话，若不全神贯注，就会觉得索然无味，毫无乐趣可言。

也正因为如此，享乐的片刻转瞬即逝，不能带动自我成长。复杂性却要

求把精神能量投入到具有挑战性的新目标。从孩子身上很容易发现这个过程。每个小孩儿一开始都是小小的“学习机器”，每天尝试不同的新动作、新词汇。当孩子学会一种新技能，脸上那种专注的喜悦充分说明了乐趣的真谛，而每个充满乐趣的学习经验，都使孩子不断发展的自我日趋复杂。

不幸的是，成长与乐趣之间自然的关联会渐渐消失。或许因为入学以后，学习变成了一种额外的负担，掌握新技能的兴奋就不见了。一般人很容易自囿于青春期发展成形的狭隘的自我中；太过于自满的人往往要求附带的报酬，才肯在新目标上投注精神能量，以至于无法再从人生中汲取任何乐趣，唯一的积极体验只剩下享乐了。

## 在体验中享受乐趣

然而，许多人会继续努力从所做的事情中寻求乐趣。我在那不勒斯衰败的郊区认识了一位老人欧西尼，他经营一间家传的古董店，生意清淡，只能勉强维生而已。一天早晨，一位看起来很高贵的美国妇人走进店里，浏览了一会儿，便询问一对巴洛克式木制小天使的价格（这种圆胖的小天使是几百年前那不勒斯工匠最偏好的创作题材，如今还有不少艺术创作者相当偏爱）。欧西尼随口报出一个高得吓人的价钱，那名妇人不假思索便掏出皮夹，准备买下这对艺术品。我屏住呼吸，心中暗自替我这位朋友的好运额手称庆，但我对欧西尼的了解显然还不够。他的脸顿时涨成紫红，慌乱不安地把客人请出门外：“不行，不行，夫人，真对不起，我不能把这对天使卖给你。”他一遍又一遍地对那位目瞪口呆的妇人说：“我不能跟你做生意，你明白吗？”

那个顾客走了以后，他心平气和地解释自己方才的行为：“如果我在挨饿，我一定会收下她的钱。但我没挨饿，何苦做一笔一点儿意思也没有的生意呢？我喜欢讨价还价时的机智往来，两个人都互相想占对方便宜，各藏心机，唇枪舌剑。而她连考虑都不考虑，什么都不懂，甚至连假设我会占她便宜的起码尊严都不给我。如果我把这对东西用那么荒唐的价格卖给她，我就洗不掉骗子的骂名了。”无论在南意大利还是世界任何地方，都很少有人会持这种态度做买卖了，我相信，能像欧西尼那么热爱自己工作的人并不多见。

没有享乐，人生还堪忍受，有时甚至也还算得上愉快。但这种愉快不会持久，要靠运气和外在环境帮忙。如果要控制体验品质，就必须学习从

每天的生活中创造乐趣。

接下来，本章将综合介绍使自我体验乐趣盎然的因素。我们的根据是一连串的访谈、问卷以及数十年来陆续收集到的其他资料。最初，我们只访问那些耗费大量时间和精力从事困难活动，却无法得到诸如金钱、名望等明显收获的人，包括攀岩者、作曲家、棋手、业余运动员等，但后来的研究也普及到过着寻常生活的普通人。我们请这些人说明，他们觉得生命最充实或做最有乐趣的事时有什么感觉。这些人当中，有住在美国城市的外科医生、教授、职员、装配线上的工人、年轻的母亲、退休人员、青少年，也有来自韩国、日本、泰国、澳大利亚、欧洲各大城市的人及纳瓦霍保留区的印第安人。基于这些访谈结果，我们才得以描述使人产生无穷乐趣的因素，并且提供实例，以期能帮助每个人改善生活的品质。

样章到此结束

需要完整版

扫下面二维码



或加微信：a17621534506

免费领取

## 像玩游戏一样去工作

莎拉菲娜、柯拉玛、庖丁都是具备自得其乐性格的典范。尽管环境里有重重困难，但他们仍能把限制化解成表现个人自由与创造力的良机。他们借由使工作更充实而找到乐趣，但还有另外一种方法，就是改变工作本身，使工作条件更适合传导心流，这种方法对缺乏自得其乐性格的人也能发挥作用。工作越像游戏——亦即有变化、适度而有弹性的挑战，目标明确，有立即的回馈——乐趣就越多，不论工作者属于哪种层次都是如此。

打猎就是一种具备心流特质的工作。千百年来，追捕猎物一直是人类重要的生产活动。正因为打猎的乐趣无穷，所以至今很多人还把打猎当作一种嗜好，虽然他们出猎已经不是基于实际需要。钓鱼也一样，它的乡野情趣仍保有古时工作的自由与心流结构。现在亚利桑那州年轻一辈的印第安纳瓦霍族人说，骑马在台地上赶羊，是他们平生做过的最有乐趣的事。跟打猎或放牧相比，农耕的乐趣就比较难得——它比较固定，需要不断重复相同的动作，效果也要等较长的时间才会出现。春天播下的种子得好几个月才能收获，享受农耕成果的时间架构比打猎长太多了。猎人每天都可以选择猎物，更换攻击手法，农夫一年却只有几次机会选择要种什么、在哪里种、种多少；他必须花很长时间准备，成败却大半得看天公是否作美。这就难怪游牧或渔猎部落被迫定居务农时，往往因无法屈就枯燥的生活方式而大批死亡。尽管如此，有能力把农耕生活中比较含蓄的机会发掘出来的农夫仍不在少数。

## 快乐的纺织工

18世纪的家庭手工业占据了当时的人大部分的农余时间，但它们的设计相当能提供心流。以英国的纺织工为例，纺织机就放在家里，全家人一块儿工作，自己规定工作进度，自己确定生产目标，并按照自己的工作能力加以调整。如果天气好，他们也许放下纺织工作，到果园或菜圃干活。如果他们高兴，还可以哼唱几首民谣；织一匹布，大家还可以喝点儿酒庆祝一番。

现代社会的某些地区仍保有这种生活形态，尽管现代化有种种优点，但这仍是较符合人性的生产步调。马西密尼教授和他的工作人员访谈过意大利北部比耶拉省的纺织工人，他们的作息模式颇具200年前英国式的



田园情调。比耶拉省的织工家庭拥有2~10台纺织机，一个人可同时照顾两台。父亲在早晨监看纺织机，然后叫儿子来接班，自己则到林中去采蘑菇，或到溪边去钓鳟鱼。儿子操作纺织机直到疲倦，接着母亲会来替他的班。

家庭每个成员都告诉访谈人员，纺织是他们觉得最有乐趣的活动——比旅行、上迪斯科舞厅跳舞、钓鱼还更有趣，看电视当然就更不用谈了。工作那么引人入胜，是因为它不断提出挑战。家族成员必须设计各自的图案，当他们觉得同一种图案用得太多时，就会换一种。每个人自己决定要织什么样的布、去哪里买原料、织多少、卖到哪里去——有些家族的客户甚至远至日本和澳洲。他们经常造访各地的生产中心，以便紧跟技术的新发展，或用最低廉的价格购买新设备。

然而在整个西方世界，与心流如此相通的惬意安排，已经被动力纺织机及工厂集中生产制度无情地打断。18世纪中叶，英国的家庭手工业已无法与工厂大量生产竞争，家庭因而被拆散，工人必须走出家门，成群进入丑陋而有害健康的厂房，从清晨到黄昏，遵守严格的工作时间要求。不到7岁的儿童在漠不关心或存心剥削他们的陌生人中间，被工作的重担压得筋疲力尽。就这样，工作的乐趣在工业革命的第一波狂飙之下，已被摧毁得所剩无遗。

## 亚当的诅咒

如今我们置身崭新的后工业时代，工作在一般观念中又变得可亲起来：典型的现代劳工，坐在气氛愉快的控制室里，监控电脑屏幕，真正的工作则交给生产线上设计精密的机器人负责。事实上，大部分人都不直接从事生产，转而投入一种叫作“服务业”的行业，在几百年前的农夫和工厂工人看来，这种行业唯一的目标就是怂恿别人去休闲。在这些人之上是一批经理人和专业人士，他们可以随心所欲地塑造自己的工作。

工作可以残酷而无聊，但也可能充满乐趣和刺激。18世纪40年代的英国，在短短数十年间，工作状况就由差强人意急转直下，沦为人间地狱。水车、犁耙、蒸汽机、电力及矽晶片的发明，对工作有趣与否造成决定性的改变。制定公有地围篱法、废除奴隶制及学徒制、规定每周工作40个小时及基本工资等法律，也都具有相当的影响力。我们一旦了解工作体验的品质可以按照自己的意愿改变，就能在这个人生极重要的层面上力求精进。但大多数人仍然相信，工作永远注定是“亚当的诅咒”。

理论上，只要依心流模式行事，工作就能产生更多的乐趣。但目前的情况却是，那些有能力改变特定工作性质的人，并不重视工作能否带来乐趣。管理者的首要考虑是生产力，工会领袖满脑子也都是安全、保险与工资。短期看来，这些前提跟产生心流的条件可能有冲突。这实在很可惜，因为如果工人真正喜爱他们的工作，不但自己受益，他们的效率也会提高，届时所有其他目标都能水到渠成。

不过，千万别以为只要把工作设计得像游戏，就能让每个人快乐。即使最有利的条件，也不能保证把人带入心流状态。最优体验是对行动机会和个人能力的主观评估，工作潜能虽好，但工作者不知如何发挥，仍有可能感到不满。

以外科医生为例，很少有别的工作需要担负这么大的责任，赋予从业者这么高的地位。如果挑战与技巧真的那么重要，那么外科医生一定都对自己的工作爱极了。很多外科医生也确实承认自己对工作上瘾，任何事都不及工作那么乐趣无穷，任何迫使他们离开医院的事，例如到加勒比海度假或到歌剧院听歌剧，他们都觉得是浪费时间。

不过，不见得每个外科医生都热爱自己的工作。有些人沉溺在酗酒、赌博或其他刺激之中，企图忘掉工作的单调苦闷。同样一份工作，看法为何有天壤之别？一个理由是，为了高收入而忍受不断重复的工作，很快就会觉得枯燥。有些外科医生专门割盲肠或扁桃腺，有些甚至只负责帮人穿耳洞。一方面，这样的专业或许获利甚丰，但要从中找到乐趣却非常困难。另一方面，一些好胜心切的外科医生朝向另一个极端发展，不断追求新挑战，希望创造外科手术的新里程碑，直到再也无法负荷自己的期望为止。外科医学的先驱觉得心力交瘁的理由，跟那些只会做例行手术的专家正好相反：他们达到了不可能的目标，却无法重复自己的纪录。

## 手术台好似剧场

喜爱自己工作的外科医生，通常都在准许各种新的技术实验研究与教学并重的医院里工作。乐在工作的外科医生也表示重视金钱、名望与救人济世，但他们强调最吸引他们的是工作本来具有的一些特质。对他们而言，外科最与众不同之处，就是工作本身产生的独特感觉。他们对这种感觉的描述，跟运动员、艺术家甚或替文惠君杀牛的庖丁对心流的描述十分类似，几乎到分毫不差的程度。

最好的解释就是，外科手术具有心流活动全部的特色。例如，外科医生谈到他们的目标时十分清楚，内科医生要处理的问题却不那么明白，部位也不那么明确，而心理医生面对的疾病和诊治方法更是暧昧不明、瞬息多变。相形之下，外科医生的工作可说是透明得像水晶一样：切掉一个肿瘤、接好一根骨头，或移植一个器官；工作完成、缝好伤口，就算大功告成，可以去照顾下一个病人了。

手术也能提供立即而持续不断的回馈。只要没有内出血，手术就算成功；病变的部位切除，骨头接妥，伤口缝合，整个过程做得好不好，若是不好，问题出在什么地方，都相当明确。仅这个原因，大多数外科医生就觉得自己这一行比任何其他医学分科或其他工作都更有乐趣。

从另一个角度来看，外科同样不乏挑战。借用一位外科医生的话：“我得到知性的乐趣——像西洋棋手或研究美索不达米亚文字的学者……这行的乐趣像做木工……有种解决极度困难后的满足感。”另一位则说：“它带来很大的满足，困难中充满刺激。把坏的东西修好，摆回正确的位置，恢复原状，一切都恰到好处，使人非常愉快。尤其当整组人合作无间时，感觉就更好，整个过程洋溢着美感。”

后一段话指出，手术的挑战不限于外科医生一个人的动作，还包括其他参与者之间的协调。很多外科医生都谈到，跟受过良好训练的一组人合作，凡事得心应手，令人回味无穷。当然不可忘了，还有进步和改善技巧的机会。一位眼科大夫说：“使用小而精密的仪器，就像是一种艺术的锻炼……一切都看你手术做得多精密、多艺术。”另一位外科大夫则说：“注意细节很重要，要干净利落，而且讲究技术效率，所以我尽可能计划好手术的每个步骤，包括针的拿法、每一针的位置、缝线的种类等——每件事都应该显得又好又容易。”

外科手术的进行方式使人把所有的注意力都放在上面，不可能分心。手术台就像一个剧场，有聚光灯照着演员及其动作。手术前医生要做充分的准备，消毒、穿上特制的服装。有的外科医生说，重要手术当天早晨，他们会吃一套特定的早餐，穿一套特定的衣服，沿一条特定的路线开车到医院。他们这么做与迷信无关，而是觉得习惯性的行为能帮助他们全神贯注，迎接即将来临的挑战。

外科医生运气很好，他们不仅收入高，广受敬重与羡慕，还有一份完全根据心流活动蓝图而设计的工作。尽管如此，还是有外科医生因受不了工作的单调无聊，或执意追求不可能得到的权力与名望，搞得自己差点

儿发疯。这证明工作的结构固然重要，仍然不足以决定从事这份工作的人能否找到乐趣。

一项工作能否令人满足，也得看工作者是否具备自得其乐的性格。很少人会认为，焊工柯拉玛热爱的那份工作能提供心流的机会。同样，也有外科医生对仿佛是专门为制造乐趣而设计的工作恨之入骨。

通过工作提升生活品质，需要两项辅助策略。一方面要重新设计工作，使它尽可能接近心流活动——诸如打猎、家庭式纺织、外科手术等。另一方面，还得培养像莎拉菲娜、柯拉玛、庖丁那样自得其乐的性格，加强技巧，选择可行的目标。这两项策略若单独使用，都不可能使工作乐趣增加太多，但两者双管齐下，却能产生意想不到的最优体验。

## 工作与休闲

如果我们超越时空的限制，拿不同时代、不同文化的人与现代人相比较，工作对生活品质的影响就更加显而易见，但我们还是得更细心观察此时此地发生的一切。不论是中国古代的厨子、阿尔卑斯山村的农妇，还是外科医生和焊工，都有助于说明工作内涵的潜力，但这些人做的事情毕竟不是现代的典型工作。今天，一般成年人做的究竟是什么样的工作呢？

### 工作、休闲孰乐？

我们在研究中经常发现，有人对自己的谋生方式怀着一种奇特的内心冲突。受访者表示，他们会从工作中得到一些一生中最值得肯定的经验。就这一点推论，他们应该会愿意工作，有很高的工作动机。但出人意料的是，这些人虽然在工作岗位上十分愉快，却大多声称他们宁可不要工作，工作动机也很低。相对还出现另一种现象：尽管一般人在享受辛苦得来的闲暇时，兴致并不高，但他们还是希望拥有更多的休闲时间。

举个例子，我们有一项研究借心理体验抽样法寻找以下问题的答案：工作时产生心流的次数是否比休闲时多？100多位从事不同行业的男女全职工作者同意佩戴我们的呼叫器一个星期，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。

一个人标出的挑战与技巧运用程度，如果在每周平均值以上，就视为处于心流状态。这一系列调查一共回收4800份问卷——平均每周约44人受测。根据上述的标准，大约有33%的反应属于心流范畴——也就是他面临的挑战和运用的技巧超过了个人的平均水准。当然，这种界定心流的方式不够严谨，如果只有极端复杂的心流才算数——也就是最高层次的挑战和技巧运用，那么可能只有不到1%的反应够资格称为心流。我们在这里使用的方法有点儿像显微镜，不同的放大倍率下可以看到不同的细节。

正如预期，一个人每周中处于心流状态的时间越长，反映的整体体验品质就越高。经常感受心流的人较易感觉坚强、活跃、有创造力、专注、进取。但出乎意料的是，心流大多出现在工作的时候，绝少在休闲时发生。

当受测者在工作中接到讯号（这种情形只占3/4，因为剩下1/4的上班时间内，一般员工往往在做白日梦、闲聊或处理私事）时，心流的反应高达54%。换言之，约半数的人在工作时觉得面临水准以上的挑战，运用到水准以上的技巧。相对于阅读、看电视、招待朋友、下馆子时，只有18%的反应达到心流的水准。休闲产生的反应是很典型的（无动于衷），低于平常水准的挑战与技巧运用是其主要特征。在这种情形下，很多人都觉得被动、软弱、迟钝、不满足。工作时28%的反应属于无动于衷的范畴，而休闲时却超过一半（52%）。

正如预期，经理人与管理者工作时达到心流的比例（64%），远高于一般坐办公室的职员（51%）或蓝领劳工（47%）。蓝领劳工在休闲时经历心流的比例（20%），也比坐办公室的职员（16%）或经理人员（15%）高。但即使只是装配线上的劳工，在工作中感受心流的比例（47%）仍然比休闲时（20%）高。无动于衷在工作时出现的机会，蓝领劳工（23%）比经理人（2%）高；无动于衷在休闲时出现的机会，则是经理人（61%）比蓝领劳工（46%）高。

不论心流在工作还是休闲时出现，反应都比没有心流时积极。挑战与技巧运用层次都高时，当事人会觉得快乐、振作、强而有力、活跃；他们精神更集中；自觉更有创造力、更满足。这些体验品质上的统计差异十分明显，但对任何阶层的工作者都没有太大不同。

## 工作与心流的“悖论”

这个趋势只有一个例外，问卷手册中要求受测者在分为10级的量表上答复：“你现在是否宁可做别的事？”答案中否定的成分越强烈，就表示受测者在收到讯号时，对正在做的事动机越高。结果显示，不论是否处于心流状态，受测者在工作时宁可做别的事的程度，远比休闲时高。换言之，工作时即使已进入心流，动机仍然偏低；休闲时尽管体验品质很差，动机仍然很高。

因此，就出现了一个矛盾：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。

这个自相矛盾的模式有什么意义呢？有几种可能的解释，但结论似乎只有一个：谈起工作，一般人就忽略了理性的证据。他们无视当下的体验品质，一味坚持传统文化对工作根深蒂固的成见。他们认为工作是强加的限制，妨碍他们的自由，必须尽可能地逃避。

我们也可以说，虽然工作中心流能带来乐趣，但一般人往往受不了长时期面对高度挑战。他们需要回家休养，每天窝在沙发上几个小时，这件事情有没有乐趣反倒还在其次。与实例比较之下，这个论点显然站不住脚。以川达兹桥村的农民为例，他们的工作比现代美国人辛苦，工作时间也长；他们在日常生活中所面临的挑战，至少需要与现代美国人相同程度的专注与投入。但不同的是，他们工作时就不想换件事情做，而工作完毕后，他们还会趁空闲找更多具挑战性的休闲活动来做。

这些结果指出，我们周遭很多人的无动于衷，并非源自生理或心理的疲倦，而是因为现代人的工作观，以及在他观念里工作与目标的关系。

如果我们认为把精神集中于一份工作违反了自己的意愿，就会觉得浪费了精神能量。工作无法帮助我们实现目标，充其量只能实现别人的目标；投注在这样的工作上的时间，是从我们一生应有的时间中压榨出来的。很多人常把工作视为不得不做的事，一项外界强加的负担，一种生命的债务。因此，尽管工作体验偶尔是积极的，但他们仍觉得这没什么了不起，因为这对他们的长期目标并没有什么贡献。

## 对工作不满

这里应该强调的是，“不满足”其实是个相对的概念。根据1972——1978

年美国所做的全国大规模调查结果显示，只有3%的美国人说他们对自己的工作非常不满，52%的人都表示满意——这一比例在工业化国家中高居榜首。一个人可以一方面喜爱自己的工作，却仍然对它的某些方面感到不满，并且尝试去改进那些不尽完美的部分。

我们在研究中发现，美国工人最常提及的对工作不满的三个主要理由，都跟工作时典型的体验品质有关——虽然刚才已讨论过，工作时的体验往往比待在家里更好（与一般认为的正好相反，金钱与其他物质上的需求都不在他们最关心的事情之列）。首先，可能最受重视的问题是：缺乏变化与挑战。也许每个人都有这方面的问题，但以一成不变的例行公事为主的低层次工作，问题最为严重。其次，问题出在工作中的人际关系冲突上，尤其与直属上司有关。第三个使人心力交瘁的因素是压力太大，太紧张，没有时间思考自己的事情或陪伴家人，这个因素特别令高级主管与经理人苦恼。

诸如此类对客观环境的不满，理由都相当充分，但这些问题其实都能借着自我意识的主观调整而改善。以变化与挑战为例，它们虽说是工作本身的特性，但也可以随着个人对机会的观念而改变。庖丁、莎拉菲娜、柯拉玛都能化腐朽为神奇，从别人视为单调而无意义的工作中找到挑战。一份工作有没有变化，最主要的是看工作者的态度，而非实际的工作条件。

这一道理也适用于其他两个问题。同事或上司也许不好相处，但只要尽力，情况也不至于太糟。工作上的冲突往往源自怕丢面子的自卫心理。有些人为了证明自己的价值，会设定目标，要求别人以某种方式对待他，并坚持别人按照他的理想行事。然而事与愿违的机会太多了，因为别人也有一套亟待实现的目标。避免这种僵局的最好办法就是，在实现自己目标的同时，也帮助老板和同事实现他们的个别目标；这么做当然比一心一意追求自己的利益来得迂回曲折，也耗费更多时间，但长此以往，这么做一定会有收获的。

## 如何缓解压力？

紧张与压力不消说是工作最主观的一面，也最容易用意识控制。压力完全是一种亲身体验，由最极端的客观状况直接引起。相同分量的压力可能使一个人喘不过气，却对另一个人构成期待已久的挑战。消除压力的途径不下数百种，有时靠较好的组织、分工，或与同事、上司做较好的

沟通就能解决；有时则须依赖工作以外的因素，诸如改善家庭生活、休闲模式或静坐之类的心灵修炼。

这些零零碎碎的方法或许有帮助，但真正能解决工作压力方法却是把它当作改善体验品质的策略。说的总是比做的容易，要做到这一点，就必须把精神能量集中投注在塑造个人目标上，无视一切转移注意力的诱惑。下一章我们还会讨论适应外在压力的各种方法，现在要谈的是休闲对于生活品质有什么贡献，或为什么没有贡献。

## 如何有效使用闲暇时间？

正如前面谈过的，虽然一般人都很期待下班回家的一刻，准备好好享用辛苦挣来的闲暇，可是他们往往不知道如何利用这段时间。更讽刺的是，工作的乐趣比闲暇更多，因为工作有类似心流活动的内在目标、回馈、游戏规则与挑战，能使人投入，全神贯注，浑然忘我；然而闲暇却没有结构可言，必须花更多精力才能把它塑造成产生乐趣的形式。需要技巧的嗜好、设定目标与范畴的习惯、个人的兴趣以及内心的自我纪律，都有助于使闲暇发挥它真正的作用——一个再创造的机会。但大致而言，一般人在闲暇时错失享受乐趣机会的情况，比工作时更严重。

## 未来属于善用闲暇的人

不断兴起的休闲事业，以用富于乐趣的体验填满空间、时间为宗旨。然而大多数人不但没有善用生理与心理资源体会心流，反而花许多时间，坐在电视机前观赏知名运动好手在大体育场的表演。我们并不创作音乐，而只听身价数百万美元的歌手的白金唱片；我们不从事艺术创作，只会对拍卖会场上喊得最高价的名画赞叹不已；我们也不肯冒险贯彻自己的信念，只会每天花几个小时，看演员在虚拟的情境中，假扮出生入死。

这种替代的参与方式，至少暂时粉饰了浪费时间的空洞感。但是跟投注在真实挑战上的专注相比，它实在太薄弱了。从技巧的运用中产生的心流体验，会带来成长；纯属被动的娱乐背后，什么也没有。全人类加起来，我们每年浪费了数以百万年计的人类意识，这么大的能量本来可以用来完成更复杂的目标，带动乐趣横生的成长，现在却浪费在模拟现实的刺激追求上。大众休闲、大众文化，甚至包括所谓上流文化在内，都是因为外在的因素（例如炫耀个人的地位）才赢得消极的注意，成为心



灵的“寄生虫”。它们吸收精神能量，却没能提供实质的力量作为报酬，只是徒然使我们变得比原来更疲倦、更沮丧而已。

除非一个人能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，它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，更属于那些懂得善用闲暇的人。”

## 第八章 人际之乐

独乐、众乐各有情趣，不论在沉寂的阿拉斯加边陲，还是喧嚣的纽约市中心，若能享受独处时分，同时与朋友、家人、社群和乐融融，便已踏上快乐的康庄大道。

心流研究一再证实，生活的品质主要由两大因素决定：我们如何体验工作以及我们与他人的互动关系。要知道我们究竟是个什么样的人，最详尽的资讯来自我们交往的人，以及我们完成工作的方式。一个人的自我就由这两者界定，正如弗洛伊德为幸福所开的处方：“爱与工作。”本章所要谈的是我们与家人、朋友的关系，并探讨人际关系如何才能成为乐趣的源泉。

有没有人做伴，对体验品质的影响甚大。我们与生俱来会把别人视为世界上最重要的客体，而他们有能力使生活变得有趣、充实或悲惨，因此我们如何处理与他们的交往关系，对幸福有举足轻重的影响。如果能学会把人际关系塑造得更贴近心流体验，生活的品质就能提升。

另一方面，我们也重视隐私，经常希望能不被人打扰。问题往往是，真正独自一人时，我们又开始觉得沮丧。孤独的人容易觉得寂寞，没有挑战，无所事事。有些人甚至因孤独而丧失某些感官能力，或罹患轻微的失调症。一个人若不能忍受孤独，甚至从中发现乐趣，就很难完成需要全神贯注的任务。因此，我们有必要学习在没有外援时，仍能控制自己的意识。

## 微妙的人际关系

在我们害怕的事当中，被排除在人际关系的洪流之外，不消说是最严重的一桩。我们是社会性的动物，四周一定要有人，才会觉得圆满。很多没有文字的文化，视孤独为全然不能忍受，因此无论如何也不肯独处。很多不同的社会团体——例如澳洲的原住民、美国的阿曼教农夫、西点军校的学生，都把受众人回避视为最大的惩罚，饱受忽视的人会一天天变得沮丧，不久就开始怀疑自己是否还活着。

在有些社会里，遭到驱逐的最终下场就是死亡：被迫孤单度日的人渐渐发觉，自己等于是已经死了，因为别人好像再也看不见他；渐渐地，他不再在意自己的身体，终于真的从人间消失了。“活着”的拉丁文说法是“*inter hominem esse*”，直译是“在人群当中”；“死亡”的说法则是“*inter hominem esse desinere*”，意为“不在人群当中”。被放逐到城外，对古罗马公民而言，是仅次于直接处死的重刑；不论拥有多么庞大的资产，一旦被逐，不许再跟同侪接触，习惯生活在大城里的罗马人就变成了一个“隐形人”。大都市里密集的人际接触，就像是一剂清凉的润滑油；即使在工商大城，人际关系尽管可能不愉快，甚或有危险性，但一般人仍觉深受他人吸引。第五大道的人潮里或许混杂着抢匪与变态者，但仍令人觉得兴奋而信心十足。只要周遭有人，任何人都会觉得生气蓬勃。

## 人生而合群

社会科学调查的结论一致认为，人在有朋友、家人或任何人为伴时最快乐。如果要求一个人列举一天中最能改善情绪的活动，最常被提及的包括：“跟快乐的人共处”、“有人对我说的话感兴趣”、“跟朋友共处”、“有人觉得我性感”……沮丧或不快乐的人最主要的特征是，他们绝少提到上述的体验。支持性的社会人脉也能减轻压力：当一个人可以依赖别人情绪上的支持时，就不太容易被疾病或其他不幸的事件击倒。

人类天生就需要同类做伴，已是毫无疑问。相信行为遗传学家不久就会发现，究竟是哪一对染色体的化学作用，使我们独处时觉得浑身不对劲。在人类演化过程中，基因里添加这种功能是有原因的。凭借合作在生存竞争中超越其他物种的动物，保持在同类能互相照应的距离，存活的机会比较大。以狒狒为例，它们需要同类帮助才能避免受草原上的豹子或土狼所害，如果离群索居，活到成年的机会可说是微乎其微。人类老祖宗依赖合群为生存的法宝，想必也是同样的情况。随着人类对文化

的依赖日益加深，更多需要团结一致的理由因而出现。人类求生越是依赖知识，共同分享学会的一切就越有利；这时独来独往的人就变成了“呆子”——英文中“idiot”（呆子）一词源自希腊文，原来的意思就是“独处的人”——一个不能向别人学习的人。

## 他人是地狱

矛盾的是，“他人是地狱”也是自古流传的至理。印度教的哲人和基督教的隐士都远离人群，追寻宁静。如果探究日常生活中最恶劣的体验，我们就会发现合群的黑暗面：最痛苦的体验也跟人际关系有关。不公正的上司、粗鲁的顾客，都造成工作上的不愉快；漠不关心的配偶、不知感恩的子女、凡事干预的姻亲，则使家庭变成痛苦的深渊。最大的快乐和最大的痛苦都是旁人所引起的，如此两极化的事实该如何调和呢？

这种表面上的矛盾其实不难理解。人际关系就跟其他事情一样，一切顺利时，我们就觉得非常愉快；挫折丛生时，我们就感到沮丧。其实人是环境中最有弹性，也最善变的因素。同样一个人，早晨可能使我们快乐无比，晚上则可能变成磨人的恶魔。我们太依赖别人的情爱与认可，以至于完全受制于他们对待我们的方式。

因此，懂得如何与他人相处，就能大幅改善生活品质。撰写或阅读诸如“如何赢取友谊与影响他人”这类书的人，都很明白这个道理。商业主管渴望实现更好的沟通，以便更有效的管理；初出茅庐的人熟读社交礼仪，为的是争取社交圈子内同侪的接纳与称许。这种态度大致反映出一种企图操纵别人的外在动机。一个人之所以重要，并不仅仅是因为他能帮助我们实现目标；只有在我们因一个人本身的优点而重视他时，他才能成为最丰富的幸福泉源。

## 重新制定规则

人际关系的弹性，能把不愉快的互动状况转变为可以容忍，甚或相当有趣的状况。我们对人际交往情况的定义和阐释，在人与人之间如何相互对待和因而产生的感受上，都会造成莫大的影响。下面就是马克的父母讲的马克的故事：

我的儿子马克12岁的时候，有一天下午放学，他抄捷径穿过一座荒凉的公园。在公园里迎面撞见三个来自附近贫民区人高马大的青年。其中有

一个人说：“不许动，否则我会开枪打你。”他向其他人示意，他们抢走了马克身上所有的东西：一些零钱和一只旧的天美时手表。“继续向前走，不许跑，不许回头。”

马克开始往回家的方向走，那三个人则走向相反的方向。但没走几步，马克就掉头追上他们，说：“喂，我们谈谈好吗？”他们说：“滚吧！”但他跟在后面，求他们把手表还给他。他说那只手表根本不值钱，只有他会珍惜：“那是我父母在我生日时送给我的。”那三个人非常生气，最后决定投票表决要不要把表还给马克。结果两票对一票，赞成还表，于是马克扬扬得意地把表装在裤袋里回家了。但身为父母的我们可是吓得要命，久久不能安心。

以成年人的观点来看，马克为了一只旧表甘冒生命危险，实在太蠢了，不论那只表的纪念价值有多大都不值得。但这个故事说明了一项重要的原则：任何人际交往的情况都可以借着重新制定规则而改变。马克并不认可抢匪派给他的“受害者”角色，也不把拦截他的人当作“抢匪”；反之，他把他们看成肯讲理的人，会同情一个希望保留父母给的纪念品的儿子，结果把一场抢劫事件变成一次基于理性的民主投票。这个例子里，他的成功大部分靠运气——抢匪很可能喝了酒，或完全不讲理，马克就很可能受重伤。但这观念本身还是有用的：人际关系的调适性很强，运用适当的技巧就能改变它的规则。

在进一步讨论如何重塑人际关系、追求最优体验之前，必须转个话题，先谈谈独处。唯有了解孤独对心灵产生的影响，我们才能更清楚地知道，为什么友伴是幸福不可或缺的要素。一般成年人约有1/3清醒的时间是单独度过的，但我们对于占据人生这么多时间的独处，除了不喜欢，所知却极为有限。

## 寂寞之苦

很多人孤单而又无事可做时，会产生一种无法忍受的空虚感。青少年、成年人、老人都说，他们最不愉快的感觉发生在独处的时候。几乎所有的活动都是“独乐乐不如众乐乐”，不论在装配线上工作还是看电视，一般人都是在周遭有人时觉得更愉快振作。最令人沮丧的倒不是独自工作或独自看电视，而是独自一个人并且无事可做。我们的研究发现，独居的人，星期天早晨往往是情绪最低潮的时候，因为他们的注意力无所寄托，不知道该做什么才好。在一周其他的日子里，注意力都被外界的例

行公事占据——工作、购物、看喜爱的电视节目等，但星期天吃完早餐、翻完报纸以后，还有什么事可做呢？这些无所事事的时间对很多人来说都是一种折磨。通常到中午时分，他们才会决定要去拜访亲友或看电视转播的球赛，目标感这时才又重现，注意力方可集中于下一个目标上。

独处的体验为何如此受到否定？最根本的答案是：内在维持心灵的秩序十分困难。我们往往需要外在的目标、外来的刺激、外来的回馈，帮助我们控制注意力的方向。如果缺乏外来的力量，注意力就开始游荡，思路也变得混乱——也就是第二章谈到的“精神熵”的状态。

独处的时候，一般的青少年必然会想到：“我的女朋友在做什么？我不是长了青春痘？我来得及写完数学作业吗？昨天跟我打架的那群痞子会来报仇吗？”换言之，无所事事的时候，心灵就无法遏制消极念头的来袭。除非学会控制意识，否则成年人也会被类似的情况困扰。有关感情、健康、投资、家人及工作的烦恼，总在注意力周遭徘徊，一有机会就乘虚而入。心灵一准备要放松，虎视眈眈的难题就“咻”的一声扑上前来。

正因为如此，电视成了许多人的恩宠。虽然看电视算不得什么积极的体验——很多人说，他们看电视时觉得消极、软弱、易怒，但跳动不已的屏幕至少带给意识某种程度的秩序感。可预测的情节、熟悉的角色，甚至大量的广告，都提供一种令人安心的刺激模式。屏幕使注意力集中在一个容易处理的小范围之内，心灵跟电视互动，暂时可以不受个人的烦恼打扰。屏幕上掠过的资讯，会把不愉快的念头逐走。但用这种方式逃避沮丧，实在是一种浪费，因为徒然投下许多注意力，却得不到什么收获。

## 孤独的解药

解除孤单痛苦的极端手段包括：服药或一些无法自制的行为，例如不断打扫房屋或强迫性行为等。在药物的化学作用之下，暂时卸下控制精神能量的责任——不论发生什么事，都超乎我们所能控制的范围。药物就像电视一样，可以使心灵暂时无须面对沮丧的念头。虽然酒精和其他药物也能创造最优体验，但其复杂程度却很低。

有些人并不同意以上有关药物对心灵影响的看法。过去25年来，不断有人信心十足地告诉我们，药物能扩张意识、增加创造力。但证据显示，

化学物质虽然能改变意识的内涵与构造，却无法扩大或增加自我对意识的控制。然而创造却需要通过自我对意识的控制才能实现，因此，尽管迷幻药确实能提供更加多样化的心灵体验，但对于我们整理这种体验的能力却无所增益。

很多现代艺术家用迷幻药做实验，希望能像传说中吞了鸦片酊，才写出《忽必烈汗》那样传颂千古好诗的英国诗人柯勒律治一样，创造出充满神秘魅惑的作品。但他们早晚会发现，艺术创作需要的是清醒的心灵。药物作用下完成的作品，经常缺少杰作应有的复杂性——它往往显得肤浅而自我陶醉。受化学作用改变的意识，会产生不寻常的意象、思想、感觉，在艺术家恢复清醒时可以作为有用的素材。但危险的是，如果一味依赖药物建构心灵模式，很可能到头来连控制心灵的能力也一并丧失了。

性也常是用外在秩序控制思想的手段，一种逃避孤单的消磨时间的方法。因此，把看电视和性行为相提并论，也不足为怪。性虽是人类与生俱来繁衍后代的本能活动，但春宫画和夸张的性行为却使它吸引力大增，注意力因而很容易集中在这种事情上，使不受欢迎的念头无隙可入，而问题是它并没有开发意识复杂性的潜力。

类似的情况也适用于其他乍看似乎与愉悦背道而驰的活动：如自虐行为、冒险、赌博。这些一般人用来伤害或恐吓自己的方法，并不需要太多技巧，但它们能给人一种控制的快感，因为痛苦往往比茫然无依、被混沌蚕食心灵好过。不论在肉体还是情绪上伤害自己，都可以确保注意力集中在一件虽然痛苦，但至少控制得住的事情上——因为造成痛苦的是我们自己。

## 人生的考验

对控制体验品质能力最大的考验就是，一个人在独处而没有外来需求帮助他组织注意力时，采取什么对策。工作、跟朋友相聚、欣赏戏剧或演奏时很容易专心，但当一切都只能依靠自己时怎么办？独自一人，灵魂的黑夜渐次降临，我们是否疯狂地企图转移自己的注意力？或者我们能找到不但充满乐趣，还能帮助自我成长的活动？

以需要注意力、能改进技巧，并且带动自我发展的活动填满闲暇，跟看电视消磨时间或服用药物寻求创造力截然不同。虽然后两种策略也不失为抵抗混沌、防御形而上焦虑的出路，但它们只能保护心神于不乱，不

像第一种还能启发自我的成长。一个人若永远不觉厌倦，不需要靠有利的环境替他制造乐趣，就已通过了创意人生的考验。

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，几乎什么事都愿意做——只要无须消耗太多精神能量即可。听音乐、看电视或找朋友打发时间，都是最常见的解决办法。

## 学习独处

我们的文化对资讯科技的依赖越来越深。在这样的环境中生存，必须熟悉抽象的象征语言。几代以前，一个不能读、不能写的人，还是能找到收入不错又体面的工作。农夫、铁匠、小商人都可以借着向老师傅拜师学艺，习得一门手艺，并不需要接触象征的系统。但今天即使最简单的工作也得靠文字的指示，较复杂的工作更需要专门的知识，而且唯有靠自己摸索。

未曾学习过控制意识的青少年，很可能会长成不学无术的成年人，他们缺乏在资讯充斥的竞争环境里求生所必需的复杂技巧。更糟糕的是，他们不知道如何享受生活的乐趣；他们更没有养成寻求挑战、激发成长潜能的习惯。

不过学习独处，并不局限于青少年时期。可惜有太多成年人一满二三十岁——充其量到40岁，就自认为有资格缩进既有的窠臼，好好休息一下了。他们付出了足够的代价，学会了所有的求生伎俩，就以为从此能在人生汪洋中厘清航行方向。这些人的内在纪律并不坚固，一年年松懈下去，精神熵的现象越来越严重。事业不尽如人意，健康江河日下，人生的浮沉累积成一大堆消极的资讯，对心灵的平静构成越来越大的威胁。这些问题该如何解决？如果一个人不能在独处时控制注意力，就不可避免地要求助于比较简单的外在手段：诸如药物、娱乐、刺激等任何能麻

痹心灵或转移注意力的东西。

这是一种退化的反应，并不能带你前进。在成长的同时享受人生，就是从人生必然会出现的精神熵现象中，创造更高的秩序形式。换言之，不要把新挑战看成需要压抑或逃避的东西，而是一个学习和改善技巧的机会。肉体的精力随年龄渐长而衰退，这代表我们应该把精力从操控外在世界的野心，转向对内心的真相做更深入的探讨；这也代表我们终于有时间读普鲁斯特的小说、学下棋、种兰花、帮助邻居——如果我们觉得这些事情值得追求的话。除非早已养成善用独处光阴的习惯，否则这些事情都是非常困难的。

这种习惯越早养成越好，而且永远不嫌太早。前几章已经谈到若干运用肉体与心灵创造心流的方法，如果一个人能随心所欲地进入心流，不受外在条件限制，就已掌握了改变生活品质的钥匙。

## 驯服孤独

所有的规则都有例外。虽然大多数人都怕孤独，但也有些人刻意离群索居，选择独自生活。英国哲学家培根引用一句俗语说：“喜欢独居的人，不是野兽就是神。”倒不一定是神，但一个人若能从独处中找到乐趣，必须有一套自己的心灵程序，不需要靠文明生活的支持——亦即不需要借助他人、工作、电视、剧场规划他的注意力，就能达到心流状态。

## 现代“梭罗”

在这种类型的人中，有个有趣的例子：一位名叫桃乐西的妇人独自住在美加边界湖泊森林区的一个孤寂的小岛上。桃乐西原本在大城市里当护士，在丈夫去世、儿女都成年离家后，搬到了旷野中居住。夏季的三个月里，捕鱼人会划船经过她的小岛，有时会停下来和她聊聊天，但漫长的冬季里，她完完全全与世隔绝。

桃乐西跟其他独居在旷野中的人一样，尽可能在环境中树立个人风格，到处都看得见她种花的花盆、点缀花园的摆设或丢弃的工具。很多树上钉有标语牌，上面写着打油诗、老掉牙的笑话或指示她住处方向的漫画。她在野性难驯的大自然里，加入了自己独特的风格和文明。桃乐西一年到头的日程安排都很紧凑：5点起床，看母鸡有没有下蛋，挤羊



奶，劈木材，做早餐，盥洗，缝纫，钓鱼等。桃乐西知道，如果要驾驭陌生的环境，就必须把自己的一套秩序加诸旷野之上。于是，漫漫长夜桃乐西都专心阅读和写作。她书架上的书包罗万象，所有你想得到的题材都有。偶尔她也会出去采购日用品；夏季则因渔夫的到访，生活有较大的变化，桃乐西似乎很喜欢人群，但她更喜欢充分掌握自己的世界。

熬过孤独唯一的方法就是设法整顿注意力，不让精神熵损害心灵。布琪以驯养纯种狗为业，曾经参加过北极圈雪橇大赛，在11天的长途奔驰角逐中，还要躲避野麋和狼群攻击。多年前，她从马萨诸塞州搬到阿拉斯加州曼雷镇，全镇人口62人，她的小屋距最近的村落25英里。结婚前，她跟150条爱斯基摩犬生活在一起。她根本没有时间想到寂寞——打猎觅食，加上照顾狗群，就花掉她一天中的16小时，一周7天，完全没有假期。她能叫得出每只狗的名字，也清楚地记得每只狗的血统。她知道它们的个性、喜好、吃东西的习惯、目前的健康状况。布琪说，她喜欢这种生活，一点儿也不想改变。她为自己安排的时间表，使她的意识一直集中于她能处理的工作上——于是，生活就成为一股涓涓不断的心流。

## 甲板上的鸡蛋

一位喜欢独自驾帆船长途航行的朋友讲了一个故事，说明单枪匹马的航海家为了保持心神集中，需要付出多大的努力。在一趟向东横渡大西洋的航程中，当他快速接近距葡萄牙海岸约800英里的亚速尔群岛时，看见一艘小船正朝相反的方向行驶（多日以来，他连一艘船也没见过）。航海者都很乐意会晤同道，因此双方都调整航向，边靠边地在公海上会面。另一艘船上的人正在刷地，甲板上有一层又黏又臭的黄色液体。

我的朋友先开口问：“你怎么会把船搞得这么脏？”那个人耸耸肩膀说：“哦，不过是一堆烂鸡蛋罢了。”我的朋友不能理解为什么在大海中会有那么多烂鸡蛋砸在一艘船的甲板上。那个人说：“是这样的，冰箱坏了，鸡蛋也坏了，好几天没有风，我真的烦透了。所以我想，与其把鸡蛋都扔到海里，不如把它们全都砸在甲板上，然后再洗掉。本来是想让它停留一段时间，会比较难洗，但是没想到会这么臭。”正常情况下，孤独的水手在船上有很多事情可做。海洋与船的状况随时会对他的生命构成威胁，必须提高警觉。注意力持续集中于可速成的目标上，是航海最大的乐趣所在。一旦厌倦来袭，临时要找别的挑战，简直就比登天还难。

借着没有必要却又十分耗力费神的事情排遣寂寞，跟经常喝药或看电视又有什么不同呢？可能有人认为，桃乐西和其他隐士就像上瘾一样，找到了逃避现实的有效方法。两种情形都是把不愉快的思想和感觉排除在心灵之外，不给精神熵可乘之机，但真正的区别在于你如何面对孤独。一方面，如果把孤独当作实现在人群中不可能实现的目标的机会，那么你不但不会觉得寂寞，反而会喜欢独处，而且从中学到新的技巧。另一方面，如果在一个人心目中，孤独根本不是什么挑战，而是必须不计代价避免的不幸下场，那么孤独当前，他就会慌乱失措，用不能助长自我复杂性的手段转移注意力。饲养长毛狗、在北极赛雪橇，比起花花公子或吸毒者的稀奇怪招，或许显得相当原始，但是从精神结构来看，前者远比后者复杂得多。一味追求逸乐的生活方式，只能跟建立在努力工作与乐趣之上的复杂文化共生。如果文化不能或不愿意再支持这批没有生产力的享乐主义者，他们就会变得无依无靠。

这并不代表一定得搬到阿拉斯加猎麋鹿才能控制意识，任何环境下都有掌握心流活动的机会。只有少数人需要住在旷野里，或者单独出海远航，大多数人都觉得置身于喧嚣忙碌的人际关系中，很有安全感。但不论在纽约市中心，还是在阿拉斯加的边陲，都会有孤独的问题，除非学会从中找到乐趣，否则你就得花大半辈子的时间逃避它的阴影。

## 天伦之乐

人生最强烈而有意义的体验，往往发生在家庭中。很多成功的人都同意艾柯卡的话：“我有成功的事业，但跟我的家庭比起来，事业实在是不足轻重。”

自古以来，人的一生几乎都在家族团体中度过。家庭的规模与组成有多种形式，但无论如何，亲戚之间的感情与来往总比外人密切。社会学家指出，亲族间的忠诚度跟两个人共有的基因成分呈正比：例如，兄弟姐妹有一半的基因相同，表兄弟姊妹有1/4的基因相同，因此亲手足互相帮助的热忱平均是表亲的两倍。根据这种说法，我们对亲戚的特殊感情只不过是保障同类基因存续的生物机制罢了。

亲情之所以存在，当然有很强大的生物学因素。哺乳类成长缓慢，如果没有与生俱来的机制，使成兽对幼兽有抚养的责任心，使幼兽对成兽有依赖心，就不可能生存至今。同样，人类新生儿与照顾者之间，也存在着这种密不可分的关系。不同文化与不同时代的家族实际关系，却出人

意料的复杂多变。

比方说，父系氏族社会或母系氏族社会、一夫多妻制或一夫一妻制的婚姻，或诸如特殊的继承制度等较不明显的家族结构，对家庭成员的日常体验都有很大的影响。大约100年前，德国分裂成许多小公国，各国有不同的继承法，或是嫡长子继承全部家产，或是由所有儿子平分。何种继承法会被采用，似乎完全出于偶然，但在经济上却有深远的影响（嫡长子继承造成资本的集中，带来工业革命的契机；平均分配则把产业分割得支离破碎，导致工业发展落后）。回到手足关系的正题，采用嫡长子继承制度的文化，必然与将产业平分给子女的文化有本质上的差异。手足之间的感情与彼此的期望，以及相互的权利与责任，大抵由特定的家族运作形式决定。正如上面的例子显示，虽然基因可能规划我们对家族成员有一份特殊的感情，但文化对这份感情的强度与走向，也有不小的影响力。

因为家庭是我们最先接触到的单位，在很多方面也是最重要的社交环境，所以生活品质也大部分取决于我们能否从亲戚互动关系中得到乐趣。不论家人之间的生物或文化关联多么强大，一般人对亲戚的感受仍然相去甚远。有的亲人和蔼而乐于伸出援手，有的很难缠，有的无时无刻不对家中成员构成威胁，有的更是令人无法忍受。谋害至亲的人伦悲剧，发生的概率比没有亲戚关系的人还高。虐待儿童和乱伦的性骚扰，一度被认为只是难得一见的变态现象，现在则得知这种事发生频率之高远超乎一般人的想象。弗莱彻说：“我们爱的人最有能力伤害我们。”毫无疑问，家庭能带给人极大的快乐，但也可能成为一个无法承受的重担。这完全得看家人在相互关系和彼此追求的目标上投注多少精神能量，而后者更为重要。

## 婚姻是妥协的开始

所有人际关系都需要重新调整注意力，为目标重新定位。两个人开始以“一对儿”的姿态公开出现时，他们必须接受单身时不会有的限制：时间上要互相搭配，计划要稍作修订；连相约吃顿饭这么简单的事，都必须在时间、地点、口味上达成妥协。在某种程度上，情人或夫妻对外来刺激的情绪反应也必须类似——如果一个人爱看电影，另一个人讨厌电影，这份关系可能就维持不久。两个人决定把注意力集中到对方身上，就等于同意改变自己的习惯；自然而然，他们的意识模式也必须跟着改变。结婚无疑是把应用注意力的习惯，做一个极端而永久的调整。生育

孩子以后，父母为了配合婴儿的需要，又得重做改变：睡眠的周期要变，外出的机会要减少，妻子还可能必须放弃工作，必须为孩子储蓄教育经费。

这些调整都很辛苦，也可能使人感到沮丧。如果有人不愿在一段感情关系开始时调整个人目标，那么这段感情往往会在他的意识中制造混乱，因为新的互动模式一定会跟旧的期待模式发生冲突。一个单身汉可能把开一辆拉风的跑车和每年冬季去加勒比海度假当作第一优先考虑。倘若一旦决定结婚、生子，他就会发现，后面这两个目标跟前面两个目标轧不拢。他再也买不起玛莎拉蒂跑车，岛屿度假也变得遥遥无期。除非他修订过去的目标，否则互相矛盾的目标只会让他产生挫折感，在内心造成精神熵。如果他修订目标，自我也会随之改变——自我本来就是目标的整理与总和。由此可见，感情关系必然会带来自我的转变。

## 为情感而厮守

数十年前，一家人还倾向于住在一起，父母子女都基于外在的理由，不得不维持共同居住的关系。过去的人很少离婚，倒不是因为那时候夫妻的情爱比较深厚，而是因为丈夫需要人替他做饭和打扫房屋，妻子需要人负担家计，孩子也需要父母供给吃住，帮助他们进入这个世界。老一辈的人费尽苦心灌输给年青一代的“家庭价值观”，无非就是反映这种简单的需求，只不过多披上一层宗教和道德的外衣罢了。

当然，一旦“家庭价值观”的重要性建立，一般人就会把它奉为金科玉律，而它也确实维系了家庭的完整。但这套道德规范常被视为外来的压迫，在它的压力之下，夫妇儿女敢怒而不敢言。它所造成的完整家庭只是一种假象，内在却充满了矛盾与仇恨。现在常见的家庭瓦解，其实是维持婚姻状态的外在因素逐渐消失的结果。妇女就业机会增加、省时省力的家电用品普及，对离婚率的影响远比爱心和道德衰微更大。

维持婚姻生活，与家人同住，并非只因为外在的理由。很多享受乐趣和成长的机会，只有在家庭生活中才体验得到，这些内在的回报现在也没有减少；事实上，现在可能比以前还容易得到。如果传统家庭为方便而厮守在一起的现象已逐渐减少，为共处的乐趣而齐聚一堂的家庭就可能不断增加。当然，因为外在力量还是比内在力量强大，两者消长的结果会使家庭瓦解的趋势再持续一段时间；但能支持下去的家庭，将会比那些违背个人意志、勉强守在一起的家庭，更能帮助成员培养充实的自

我。

## 环境决定婚姻制度

人的本性究竟属于一夫多妻还是一夫一妻，一夫一妻制到底是不是文化演进的最高形式，一直是众说纷纭的话题。我们知道，这样的问题谈的只是塑造婚姻关系的外在条件。就这个观点而言，最重要的似乎是，哪一种形式能最有效地保障物种的生存。同一物种的生物，甚至也会因环境而改变交配模式。以沼泽中的长喙鹈鹕为例，这种鸟在华盛顿州是一夫多妻的，因为那一带沼泽的生活品质迥异，占据富庶领域的少数雄性，较能吸引雌性，运气差的雄鸟只好注定打一辈子“光棍”。同一种鹈鹕在佐治亚州却奉行一夫一妻制，倒不是受这一州宗教信仰特别虔诚的影响，而是因为这儿的沼泽能提供的食物和栖息地都差不多，雄鸟的条件也都差不多，都能吸引到一只雌鸟比翼双飞。

人类家庭的形式，同样是出于环境压力的影响。如果只谈外在因素，我们现在实行一夫一妻制乃是因为科技社会建立在货币经济上，时间已证明这种婚姻制度最方便。但个人的问题，不在于人类是否天生适合一夫一妻制，而在于我们自己要不要遵守一夫一妻制。回答这个问题之前，我们必须先衡量各种选择的后果。

## 忠于最初的承诺

有些人习惯把婚姻视为自由的终结，也有人把家庭称作“枷锁”；家庭生活则令人联想到干预个人目标、阻挠行动自由的限制与责任——这固然是事实，尤其当结婚是为了方便时更是如此。但我们往往忘记，这些规范与义务，原则上与游戏规则没有两样。它们跟所有规则一样，都是为了缩小范围，帮助我们注意力完全集中在若干特别的选择上。

古罗马雄辩家西塞罗曾说，要得到完全的自由，必须先臣服在一套法律之下。换言之，接受限制就能得到解放。例如，决定把精神能量全部投注在一夫一妻制的婚姻之中，不论发生什么问题、障碍，或有更好的人选出现，都不会变心，就不会再有追求最大感情回馈的压力。既然已决定信守旧式婚约的承诺，而且不受传统所迫，完全发乎本心，当事人就不必担心自己是否做了正确的抉择，别人的配偶是否比自己的更好，结果就省下不少精力应付生活需要，不必再花无谓的力气，思索该过什么样的日子。

如果一个人决心选择传统式的家庭，一夫一妻制的婚姻，跟儿女、亲戚、社区都保持密切的联系，就必须先考虑清楚，家庭生活如何能转变为心流活动。因为若非如此，厌倦和挫折感不久就会入侵，除非靠异常有力的外在因素维系，否则人际关系就会被破坏无遗。

家庭要能提供心流，必须先有存在的目标。光有外在的理由还不够，“人家都结婚了”、“该生孩子了”、“两个人吃饭也不过多一双筷子”的想法或许是成家的诱因，也可能足以使一个人把结婚的念头付诸实施，但它们并不能使家庭生活变得有乐趣。要先有积极的目标，才能使父母子女集中精神能量，携手努力。

以上的目标可能很广泛，而且需要花很长的时间才能实现，例如计划一种特定的生活方式——建一幢理想的住宅、让孩子尽可能接受最好的教育，或在现代的世俗社会中奉行某种宗教理想而生活。家庭若要使这些目标变成助长家族成员复杂性的互动关系，必须通过独特化与整合的过程。所谓独特化，就是鼓励家庭中每个人发展自己的特质，发挥最高的技巧，并建立个人的目标。整合则正好相反，它确保一个人身上发生的变化也能影响到其他人。如果孩子以自己在学校的表现为自豪，家中其他人也会表示关切，并以他为荣；如果母亲觉得疲倦沮丧，家人会试着鼓舞她。在一个整合良好的家庭里，每个人都把彼此的目标放在心上。

## 共享目标

除了长期的目标，源源不断的短期目标也是不可或缺的。这可能包括买一套新沙发，去野餐、度假，星期天下午一块儿玩拼字游戏等简单的活动。除非全家人愿意分享一个目标，否则要大家共聚一堂几乎不可能，更不要说从活动中得到乐趣了。独特性和多样性的整合在此还是很重要：共同的目标必须尽可能反映各个成员的目标。如果瑞克想去看越野机车赛，艾莉却想参观水族馆，那就不妨安排一个周末去看赛车，下个周末再去水族馆。这种安排的好处是艾莉可能会觉得赛车很有趣，而瑞克也会喜欢观赏水中游鱼。如果两人各走各的，他们的收获就只局限于个人偏见的一隅。

家庭活动正如其他心流活动一样，也要提供清楚的回馈。在此指的是保持沟通渠道畅通，就这么简单。丈夫若不知道妻子为什么烦恼，或妻子对丈夫的心事一无所悉，双方就没有机会化解可能发生的紧张情势。我特别要强调，精神熵是团体生活基本的状况，除非人际关系中每一个人

都投入精神能量，否则因为每个人的目标都多少跟别人有点儿不同，冲突一定会发生的。没有良好的沟通渠道，误会就会加深，直到关系因而破裂为止。

## 发掘新挑战

在判断家庭目标是否已经实现时，回馈也具有决定性作用。我太太跟我一直以为，每隔几个月，趁星期天带孩子去动物园一趟是极富教育意义的活动，大家都能从中得到乐趣。我们最大的孩子满10岁的时候，开始对动物被关在狭小的空间里感到非常不快乐，我们就不再带他去动物园。人生的现实就是，早晚孩子会有自己的意见，认为全家一起从事的某些活动“很傻”，这时硬逼着他们一块儿做某事，反而会适得其反。很多父母干脆就放弃，让孩子去追逐他自己的同侪文化。但找一种仍能使全家人共同参与的新活动，虽不容易，收获却更多。

从社交关系（尤其是家庭生活）中得到乐趣，心流活动中挑战与技巧平衡的因素极为重要。男女相互吸引的最初，行动的机会通常很明显。自古以来，好逮的男子最基本的挑战就是：“我能把她追到手吗？”女方的想法则是：“我能钓到他吗？”通常除了双方的技巧水准之外，还涉及一连串更复杂的挑战：了解对方究竟是个什么样的人，她喜欢什么样的电影，他对时事有什么看法，这段缘分能否发展成一段有意义的关系。接下来，他们可以一块做一些好玩的事情、去一些地方、参加派对、事后评头论足等。

渐渐地，两人了解越来越深，显而易见的挑战都发掘完了。一般的花招都已尝试，对方的反应也都可以预测，至此性追逐已失去了最初的魅力。这时感情就面临着沦为无聊例行公务式的危机，它或许还可以靠方便的需求维持，但已经不可能提供进一步的乐趣或激起复杂性的新成长。使感情重回心流唯一的方法就是从中找到新挑战。

这可能只需要改变一下吃、睡、购物的习惯，但也可能需要谈谈新的话题，结交新的朋友。最重要的是，他们必须多注意伴侣本身的复杂性，从更深的层次了解对方，对岁月造成的无情改变表示同情与宽容，并给予支持。复杂的关系早晚会面临一个重要的问题：双方是否准备许下终身的承诺？这一刻会有新的挑战涌现——共同组织、经营一个家，在孩子成年后参与更广泛的社会事务，共同工作。当然，这些事都需要付出大量精力和时间，但体验品质上的收获也往往远超过付出的代价。

## 青少年问题多多

父母跟子女的关系也需要不断增加挑战与技巧。婴幼儿期，父母只要目睹孩子的成长就觉得乐趣无穷——第一个微笑、第一句话、第一次迈开脚步、第一次涂鸦，都能令他们开心不已。孩子在这些技能上的突飞猛进，每一次都是充满乐趣的新挑战，而父母的反应则给孩子更多的行动机会。从摇篮、游戏间到幼儿园的运动场，父母不断矫正孩子与环境之间挑战与技巧的平衡。进入青春期以后，很多青少年变得不再那么好控制，于是大多数父母选择视若无睹，假装一切都正常，明知无望，却仍抱着情况会好转的希望。

青少年在生理上与成年人无异，已成熟到可以生育下一代；大多数社会（我们的社会100年前也如此）都认为他们已经可以接受成年人的责任，得到社会的认同。但现代社会并没有为青少年安排与他们技巧相称的挑战，他们必须在成年人许可的范围以外，寻求挑战的机会。通常他们的发泄渠道就是破坏公物、吸毒和性游戏。在既有的条件下，父母很难弥补文化中机会的欠缺。就这一点而言，市郊高级住宅的富人和贫民窟居民并没有太大差别。一个身体强壮、精力充沛、头脑灵活的15岁少年，在你家附近有什么事可做？仔细思考这个问题，你很可能会发现，目前的一切不是太人工化、太简单，就是不足以掌握一个青少年的想象力。

然而，家庭还是可以采取一些措施，稍微缓和这种机会贫乏的现象。从前，年轻男子会离开家一段时间，去当学徒或到远方旅行，接触新挑战。今天也有类似的机会——到外地上大学，不过12~17岁左右大约5年的青春期仍然是个问题。这个年龄的人能找到什么有意义的挑战？如果父母在家里安排一些容易了解、颇具复杂性的活动，情况就好多了。如果父母喜欢玩乐器、烹饪、阅读、园艺、木工或修汽车引擎，他们的子女就有可能从类似的活动中发现挑战，投入足够的注意力，开始从一些有助于他们成长的事情上找到乐趣。如果父母多谈谈他们的理想与梦想——即使没能实现——也可能会激励孩子的野心，突破目前的自满状态。再不然，拿工作或时事当话题，把孩子当作小大人或朋友看待，也能把他们训练成有思考能力的成年人。但如果父亲一有空就捧着酒杯，坐在电视机前不动，孩子当然就会推论，成年人都是一些不知乐趣为何物的无聊家伙，他们会转向平辈寻求乐趣。

在比较贫穷的社区，年轻人常会加入帮派，借由械斗、耀武扬威及飙



车，体验挑战的刺激；然而在比较小康的社区，这些机会通常不存在。包括教育、休闲、工作等活动，几乎都在成人的掌握之中，年轻人很少有参与的机会。也由于缺乏可以表现技巧、创意的机会，他们只得转向通宵达旦地逸乐、嚼舌根、吸毒及自恋式的反省，证明自己的存在。不管是不是有意的，许多年轻女孩都认为，唯有怀孕才能证明自己已长大成人，尽管这种想法可能导致危险而不愉快的后果。如何使环境变得富有挑战，无疑是青少年的家长面临的重要课题。然而光是迷失的青少年耳提面命，灌输他们该做什么事，并没有用；只有活生生的范例及具体的机会才能奏效。倘若没有这些条件，一味怪罪青少年是不对的。

## 家是感情的避风港

如果家庭能给青少年接纳感、控制感和自信心，青春期的压力就会稍微缓和些。在具备这些要素的家庭中，成员相互信赖、相互接纳，他们不需要时时担心是否讨人喜欢，人缘好不好，有没有满足别人的期望。常言说得好，“爱不必说抱歉”，“家是一个永远欢迎你的地方”。确信自己在亲人眼中价值不凡，能给人尝试的勇气。过分墨守成规，往往是源于害怕遭受否定的心态。如果一个人知道，不论发生什么事，家永远是感情的避风港，他就更有勇气去开发自己的潜能。

无条件地接纳对儿童尤其重要，如果父母威胁孩子，不能实现要求就收回对他的爱，孩子游戏的天性就会逐渐被长期焦虑所取代。但如果孩子知道父母无条件地为他的幸福奉献，他就能无所畏惧地去探索这个世界；否则他就只好抽出一部分精神能量来保护自己，这样他能自由运用的精神能量就少了。早期精神上的安全感，很可能是养成儿童自得其乐性格的一大要素，少了它，就很难长时间放松自我，真正体会心流。

当然，无条件的爱并不是指人际关系不需要任何标准，犯规也不会受罚。如果触犯规定不需要冒任何风险，规则就变得没有意义了；任何活动若缺乏有意义的规则，就不可能产生乐趣。孩子必须知道，父母对他们有某些期望，不听话就要面对特定的后果。但他们也该知道，不论发生什么事，父母对他们的关怀都不会改变。

一家人拥有共同的目标和开放的沟通渠道，就能在信任的氛围中，逐渐扩充行动的机会，使家庭生活成为乐趣洋溢的心流活动。家人自然而然地把注意力投注在团体关系中，并且在某种程度上把个人的自我与目标置之度外，以便在一个结合不同意识、追求统一目标的复杂体系中，享

受心流的乐趣。

我们这个时代最根本的一个错觉就是，以为家庭生活可以自给自足，处理家庭生活最好的策略就是听任其自由发展。男人尤其喜欢用这个念头自我安慰。他们知道工作要有成就是多么困难，要为事业付出多少努力。回到家，他们只想松口气，而且觉得家人无权再向他们提出重大的要求，他们同时迷信家庭的完整。只有当一切都已太迟——妻子开始酗酒，孩子变成冷漠的陌生人——很多男人才醒悟，原来家庭跟“合资企业”一样，必须不断投注精神能量，才能保障它的生存。

“业精于勤，荒于嬉。”小喇叭手要吹奏得好，绝不能荒废时日不练习；运动员若不定期锻炼，体能就会退步，再也不能享受跑步的乐趣；所有经理人都知道，只要他一分心，公司就会出问题。这些例子都说明，不集中注意力，复杂的活动就会陷入混沌。家庭又怎么可能幸免？家庭成员之间的完全信赖、无条件接纳，只有在毫不吝惜投入注意力时才有意义，否则它不过是空洞的姿态与做作罢了。

## 朋友之乐

培根写道：“最可怕的孤独就是没有真诚的友谊。”跟家庭关系比起来，从友谊中找到乐趣要容易许多。我们可以根据共同的兴趣或人生目标选择朋友。朋友绝少会试图改变我们的自我，只会帮我们加强自我。家庭中有很多烦人却不得不接受的事，诸如倒垃圾、打扫卫生等，但是跟朋友在一起，我们只需要把注意力集中在好玩的事情上就够了。

我们在研究日常体验时一再发现，一般人心情最好的时候，往往是跟朋友在一起。尤其是年轻人，他们觉得跟朋友在一起的快乐，甚至超过跟自己的配偶共处。连退休者都承认，朋友比配偶或家人更能带给他们快乐。

由于友谊通常都涉及共同的目标与共同的活动，所以自然而然能产生乐趣。跟所有其他活动一样，友谊有很多形式，从破坏性到高度复杂都有可能。如果友谊只是消除自我不安全感的手段，那么它虽然还是能给人快乐，却不具有乐趣的作用，也无法帮助成长。例如，酒肉朋友在全世界的小社区中都很常见，成年男性聚在一起嘻嘻哈哈，在酒店、小酒馆、餐厅、茶艺馆、咖啡厅、啤酒屋的欢乐气氛下，借打牌、掷飞镖、下棋消磨时间，或一边拌嘴、互相嘲弄。每个人都对别人的观念和癖好付出注意力，并由此互相肯定自我存在的价值。这种互动使孤独而漫无

组织的状态，无从入侵消极的心灵，但它并不能刺激成长。就像集体看电视，虽然它需要的参与程度比较复杂一点儿，但其中的动作与语汇大多已经固定，很容易预测。

这种社交方式只是模拟友谊，并不能提供真正的友谊。每个人偶尔花一天嚼舌根，都会觉得有趣，但很多人却变得极端依赖每天肤浅的接触。耐不住孤独，在家里又得不到感情支持的人，尤其是如此。

## 寻求同侪认同

与家庭联系不够密切的青少年，可能会因为非常依赖同侪团体，为加入不惜做任何事。大约20年前，亚利桑那州图森城有一所规模很大的高中，有个年纪较大的退学的学生杀了好几个高三的学生，把他们的尸体埋在沙漠里。被害人的同学全都知道这回事，但他们跟凶手是“朋友”，好几个月都没有人泄密，最后还是警方偶然发现这场令人发指的谋杀案的真相，才揭发全案。

这些学生都来自环境不错的郊区中产阶级家庭，他们说自己是害怕被朋友排斥，所以才不敢走漏消息。如果这些青少年有比较温暖的家庭，或跟社区中其他成年人有比较密切的联系，遭同侪放逐或许就不至于那么无法忍受了。很明显，他们跟孤独之间的唯一屏障就是同侪团体。很不幸，这种现象并不罕见，类似的故事经常出现在媒体上。

如果年轻人在家里觉得被接纳、被照顾，对团体的依赖程度就会减轻，青少年也能学习控制与同伴相处的关系。克里斯15岁时还相当害羞，沉默寡言，戴眼镜，没什么朋友，但他跟父母很亲近。他告诉父母，他受够了被排除在学校团体之外，决心要广结善缘。克里斯为此还精心设计了一套策略：他要配隐形眼镜，穿比较时髦的服饰，学习最新的流行音乐和青少年时尚，并且把头发染成金黄色。他说：“我要试试能不能改变我的人格。”他花了很多天在镜子前面练习满不在乎的酷模样。

这套策略在他父母的支持之下，进行得很顺利。一年之后，他被邀请加入最好的社团。翌年，他在学校筹办的歌剧中得到一个重要的角色。他扮演摇滚歌星柏蒂十分传神，风靡全校，女生们甚至把他的照片贴在储物箱门上。毕业纪念册上，还刊登了他参加各式各样活动大放异彩的照片，包括赢得“性感美腿”比赛。他的确成功地改变了人格的外观，并且控制了同伴对他的看法。同时，他自我的内在结构却没有改变：他仍是个敏感、慷慨的年轻人，不会因为自己有办法左右同伴的意见就轻视他

们，也不过分高估自己而志得意满。

克里斯能赢得众人爱戴，最与众不同的一点就是，他秉持运动员看待足球队或科学家看待实验那种超然的自律，不自己的目标而患得患失。他不在期待中迷失自己，并选择自己能应付的实际挑战。换言之，他把“人缘”这头令人望而生畏、难以捉摸的妖魔鬼怪，变成可应付的心流活动，不仅从中得到乐趣，而且也为自己找到了自尊和自重。

与同侪为伴的经验跟所有其他活动一样，可分成不同的层次：最低的层次最简单，但只是暂时摒除混沌、制造快乐的一种方法；最高层次则能带来高度的乐趣与成长。

## 真友谊

最强烈的体验也是在亲密友谊之中产生的。亚里士多德曾说：“纵使拥有世上所有的宝物，如果没有友谊，也没有人能活得下去。”指的就是这样的关系。从一对一的友谊中得到乐趣，需要心流活动的全部条件。不但要有共同的目标、相互的回馈（这些在一般酒吧或鸡尾酒会上的互动也能提供），更需要从共处中发掘新的挑战。这也许只是一天比一天更了解朋友，发现他与众不同的地方，同时也渐渐崭露自己的独特之处。跟另一个人分享自己的秘密和思想，可谓是人间的至乐。这些条件虽然乍看很普通，事实上却需要大量的注意力、开放的态度和敏锐的感觉。现实生活中，在友谊上投注这么多精神能量的实例却少得可怜，因为很少有人愿意付出这么多精力和时间。

友谊是我们表现平时少有机会崭露的部分自我的良机。要说明一般人所用的技巧，最好先把它分成两类：实用性和表达性。实用性技巧适用于有效地适应环境，它是基本的求生工具，读书、写字以及科技社会的专业知识都属于此类。不懂得如何达到心流的人，通常都把实用性的事务当作一种外在的体验——因为这种事不能反映他们自己的抉择，而是外界强加给他们的要求。表达性技巧指的是，试图把主观体验呈现在外的行动，例如唱一首能表达心情的歌曲，把情绪转变成舞蹈，画成一幅画，或说一则喜欢的笑话，打几局保龄球等。表达性的活动使我们觉得触及真正的自我。一个只活在实用性行动之中，不能体验表达性心流的人，最后就变得跟科幻小说里只会模仿人类行为的外星机器人一样呆板。

在正常生活的过程中，我们很少有机会体验完整表达的感觉。工作时必

须遵守角色的要求，做一个胜任的技工、严肃的法官、唯命是从的侍者。在家里要扮演慈祥的母亲或孝顺的儿子，搭巴士或地铁通勤时，又得戴上另一副无动于衷的面具。只有跟朋友在一起时，一般人才觉得可以轻松一下，做真正的自己。因为我们选择的朋友都是拥有相同终极目标的人，可以一块儿唱歌、跳舞、说笑话、打保龄球。面对这样的朋友，我们可以清楚地体会到自由的感觉，了解真正的自我。现代婚姻的理想是把配偶当作朋友，过去的婚姻安排则以家人的方便为主。前述理想曾被视为不可能实现，但现在很多人都说，他们最好的朋友就是自己的配偶。

我们必须先接受友谊在表达上的挑战，才能享受到它的乐趣。如果一个人交了一大堆只会肯定他的朋友，也从不追究他的梦想与欲望，从不强迫他尝试新的生活方式，他就错失了友谊真正能提供的成长机会。真正的朋友偶尔会陪我们疯狂一下，但他们不会期望我们一味任性到底；他们能与我们分享实现自我的目标，也愿意分担提升复杂性的风险。

## 神秘的冒险

家庭提供以情绪为主的保护，友谊却是神秘的冒险。被问到最温馨的回忆，很多人记得的都是跟亲人共度的假日或旅游。提起朋友，他们较常想到的则是刺激、发现与冒险。

遗憾的是，现代人的友谊很少能维系到成年以后。我们的职业流动性太大，太过专业化和狭隘，无法培养长期的人际关系。能维持一个完整的家庭就算是运气不错，朋友圈子就更不用提了。听成功的成年人（尤其是男人——大公司的经理、杰出的律师、医生等）谈到他们的生活变得如何如何孤独时，总令人不免感到意外。他们含着眼泪追忆初中、高中或大学时代的好朋友，但这些朋友都已成过去，即使现在还见得到面，大家的共同点已很少，往往就只剩甜蜜与苦涩交杂的回忆。

很多人以为朋友跟家庭关系一样都是自然发生的，如果这些关系失败，除了自怜就没有别的法子可想。青少年总有一大堆兴趣跟别人分享，可以挥霍在朋友身上的时间又那么多，交朋友看来真的完全发乎自然。但人生到了后期，友谊就很少出于偶然：它跟工作或家庭一样，必须努力培养。

## 胸怀大我

一个人只有把精神能量投注在与别人共同拥有的目标上，才能成为家庭或友谊的一分子。同样，一个人若认同一个社会群体、一个种族团体、一个政党、一个国家，就能隶属于这个更广大的人际系统。像甘地或特蕾莎修女，把全部精神能量投注在他们心目中的全人类的共同目标上。

在古希腊人的观念中，“政治”一词指的是一切与人有关而又超越个人与家庭之上的事务。在这么广泛的定义下，政治可能是个人所能参与的最有乐趣和最复杂的一种活动，因为一个人投入的社会竞技场越大，挑战也越大。一个人独处时除了处理非常复杂的问题，还会把注意力分给朋友和家人。但要把一群不相干的人的目标发挥到极致，涉及的复杂程度就大得多了。

不幸的是，很多涉及公共事务领域的人，行为复杂程度的层次并不高。政客要的是权，慈善家要的是名，自命圣人者只想证明自己是多么正确。如果投入足够的精力，这些目标并不难实现，但更大的挑战是，在满足个人心愿之外，同时还要帮助别人。这么做困难度会增加，但成就感也更高，如此一来，政客可以真正改善社会状况，慈善家能真正救助匮乏的人，圣人也能为其他人树立生活的典范。

如果只考虑物质的收获，我们或许会认为，一味为自己争权夺利的政客很精明。但如果承认人生真正的价值在于最优体验，我们就必须说，为众人谋福利的政治家才是聪明绝顶的，因为他们接受了更高的挑战，更有机会体验真正的乐趣。

## 先改变自己，再改变世界

公共事务领域潜藏着很多乐趣，但必须通过心流的架构才能找得到。不论从参加童子军、古典名著读书会，还是从保护环境或声援地方工会着手，重要的是确立一个目标，集中精神能量，注意回馈，确定挑战与自己的技巧水准相称。早晚这样的互动会发生作用，心流体验就随之出现。

当然，精神能量有一定的极限，我们不能期望每个人都对公共目标感兴趣。有些人光是在充满敌意的环境里求生，就已经耗尽了全部的注意力；其他人则全心投入特定的挑战（例如艺术或数学），不能有丝毫分心。倘若没有人乐于把精神能量投注在公共事务上，并且在社会体系中创造同舟共济的情操，人生就太无情趣了。

心流的观念不仅能帮助个人改善生活品质，也指出了公共行动的方向。或许心流理论对公共事务最大的效用，就是提供一幅改革既有制度的蓝图，使它更有助于产生最优体验。过去几个世纪以来，经济发展太顺利，以至于我们已经习惯用金钱来计算所有人类努力的成绩。但纯粹从经济的角度来看生活极不合理，价值的计算还得包含体验的品质与复杂性。一个社群之所以好，不是因为它科技先进、物质富庶，而是必须提供尽可能从生活各个方面享受乐趣的机会，同时让人在追求越来越大的挑战中，发挥个人的潜能，才称得上是好。同样，学校的价值与它的名声或对学生应付生活需求的训练无关，而在于它能传授多少终身学习不辍的乐趣。一家好工厂不见得是最赚钱的工厂，而是最能改善工人与顾客生活品质者。政治的真正作用也不是使人民更富有、更安全、更有权力，而是尽可能让人从越来越复杂的生活中发现乐趣。

个人意识必须先改变，社会改革才会产生。一个年轻人问历史学家卡莱尔，他将如何改变这世界，卡莱尔答道：“改变你自己，这样世上就少了一个恶棍。”他的忠告至今仍然适用。企图改善所有人的生活，却不先学习控制自己生活的人，到头来往往把世界搞得更糟。

## 第九章 挫折中如何自得其乐？

人生的悲剧在所难免，但遭受打击未必与幸福绝缘。人在压力下的反应，决定他们能否转祸为福，或只是徒然受苦受难。

谈了这么多，可能还是有人认为，只要运气够好，拥有健康、金钱及出众的外表，就很容易获得快乐。如果事业不是那么顺利，命运发给我们一副烂牌，又怎么能改善生活品质呢？不必担心月底会没钱吃饭的人，当然大可慢慢思索乐趣和享乐之间的差异，但对于大多数人而言，沉溺于这种比较之中根本就是种奢侈。假如你有一份收入很好、又有兴趣的工作，当然不妨多考虑一下挑战和复杂性的问题，但一份根本就是愚蠢而抹杀人性的工作，有什么好改进的呢？我们怎么能要求疾病缠身、贫困、遭受种种打击的人，控制自己的意识呢？一定得先改善实际物质条件，然后心流才能对生活品质有所裨益。换句话说，最优体验只是锦上添花，健康与财富才是根本。只有巩固“根本”以后，心流才有助于创造生活的主观满足感。

不消说，本书彻头彻尾都反对以上这种论调。主观体验不只是人生的一个面，它就是人生。物质条件只是次要的，它们只能通过体验，对我们

产生间接的影响；心流却直接裨益生活品质，甚至享乐也有同样的效果。健康、金钱，还有其他物质上的优势不一定能改善生活；一个人除非先学会控制精神能量，否则这些优势都发挥不了作用。

相反，很多人历经艰难困苦，不但没有被打倒，反而充分享受到生活的乐趣。这些人怎么能在匪夷所思的恶劣环境下，找到心灵的和谐，提升复杂性呢？本章所要讨论的就是这么一个看似很简单的问题。

## 扭转悲剧

如果以为能控制意识的人，不论发生什么事仍然会快乐，那就未免太天真、太理想主义了。一个人所能承受的痛苦、饥饿、剥夺，都有一定的限度。正如亚历山大大夫所说的，“心灵统治肉体的论调，虽然没有生物学或医学的根据，却是生命过程中最根本的事实”。整体医学、诺曼·卡曾斯对抗绝症成功的故事，以及西格尔大夫有关自我医疗等书籍的出版，都使20世纪盛行的建立在唯物观点上的保健理论不得不重做调整。我们在此要强调的是，一个懂得在生活中找到心流的人，即使在全然绝望的情形下，也仍然能找到乐趣。

米兰的马西密尼教授收集到的资料中，有些处于极端困境仍能找到心流的实例，令人叹服不已。他的研究对象有一组是半身不遂的病人，他们年纪轻轻，便因意外事故丧失了运用肢体的能力。这项研究最出人意料的是，大多数患者都说，导致半身不遂的那场意外是他们一生中最不幸，但也是最有意义的事件。悲剧事件的正面意义在于，它带给受害者一个非常明确的目标，并减少了冲突性或不必要的选择。学会面对残疾挑战的病人觉得，人生方向变得前所未有的清晰，重新学习生活就是一种骄傲和乐趣。他们把意外事故从精神熵的来源，转变为内在秩序的开端。

## 苦难是人生的契机

这群人中有个名叫鲁吉奥的青年，他在20岁那年骑摩托车出事，腰部以下全部瘫痪。在这之前，他只是个浑浑噩噩的加油站工人，喜欢踢足球、听音乐，自认人生没有目标，也一直没发生过什么大事。车祸以后，他体验到的乐趣大有提升。休养期间，他去念大学，并获得了语言方面的学位。现在他自己开业，替人做税务顾问。他觉得学习与工作都是强大的心流泉源，钓鱼和射箭的效果也不错。最近，他还赢得了区域



射箭比赛的冠军——是坐着轮椅出赛的。

鲁吉奥接受访问时说：

瘫痪使我重生，所有我过去做的事都必须从头开始学习。我必须学习自己穿衣服，好好用自己的头脑；必须成为环境的一部分，利用它，却不试图控制它……这需要专注、意志力、耐心。说到未来，我希望能不断进步，打破残障的限制……每个人都需要一个目标。在半身不遂以后，在这些方面进步就成为我的人生目标。

还有一个名叫法兰戈的青年，他的腿在5年前瘫痪，还有相当严重的泌尿方面的问题，必须动好几次大手术。事故发生前，他是个电器工人，工作带给他很多乐趣，但他最强烈的心流体验来自每星期六晚上的有氧运动。腿部的瘫痪对他构成格外沉重的打击。常人难以想象的障碍，非但没有削减法兰戈体验的复杂性，反而使它变得更丰富、更充实。现在他担任其他半身不遂患者的心理辅导员。法兰戈自认目前最大的挑战是，帮助其他病人重建信心，并提供恢复健康方面的协助。他最重要的人生目标是：“觉得我对别人有用，帮助最近才出事的人接受这种处境。”法兰戈跟一位曾因车祸瘫痪而极为消沉的女孩订了婚。他们第一次约会的时候，他开车（有配合残障驾驶的设计）载她到附近的山上去玩，不料车子抛锚，他们两个被困在荒凉的山路上。女朋友惊慌失措，甚至连法兰戈也不知如何是好，但他们终于找到人帮忙。诸如此类化险为夷的小事件，使他们觉得更有自信。

## 目盲心不盲

米兰研究小组的研究对象，有一组包括数十位先天或后天失明的人。访谈记录中最值得注意的乃是，很多人认为失明是一桩使人生变得更充实的积极改变。以碧拉为例，她现年33岁，12岁时因视网膜脱落而永久失明。失明使她不必再目睹家中的暴力与贫困，她的人生因而有更远大的目标和收获，这都是拜丧失视力所赐。她跟很多盲人一样，都在当电话接线员。她提到的心流体验包括工作、听音乐、帮朋友洗车，以及“我做的任何事”。她觉得工作时最大的乐趣就是，得知她负责接通的电话，通话非常顺畅，谈话衔接得如行云流水。这时她会觉得：“好像上帝似的，非常满足。”碧拉认为，失明对她的人生有积极的影响，因为“它带给我连大学文凭也无法带给我的成熟度……例如，我周遭的人认为极为严重的问题，我都不受影响”。

现在30岁的保罗，6年前完全丧失视力。他并没有把失明列为积极的影响，但他提到这次不幸事件带来的四个正面结果：“首先，虽然我知道，也接受了自己因失明而造成的限制，但我还是会不断试图克服这些限制。其次，我决心要尝试改变我不喜欢的状况。第三，我会小心避免重复过去所犯的错误。最后，我现在已没有幻想，但我会努力包容自己，同时也包容别人。”

保罗和大多数残障者一样，都把控制意识看作最重要的目标，实在很令我们意外，但这并不代表挑战只限于精神层次。保罗是全国西洋棋协会的会员，也参加盲人运动会，平日靠教音乐维生。他把弹吉他、下棋、运动、听音乐都列为目前的心流源泉。最近，他在瑞典的残障游泳友谊赛中赢得了第七名。他的妻子也是盲人，在一个失明妇女的体育队担任教练。现在他计划用盲人点字，写一本古典吉他弹奏的教科书。

还有安东尼奥，他在高中教书，妻子也是盲人；他们目前面临的挑战是领养一个盲童，这很可能是意大利第一宗如此特殊的案例。安妮姐说，用黏土雕塑、做爱、阅读点字，都能产生强大的心流。生下来就失明、现在已85岁的狄诺，已婚，育有两个孩子，以整修旧椅子为业，他说工作始终能带给他多姿多彩的心流体验：“我用天然藤修理椅子，不像一般店里用合成材料……当你调整得恰到好处，弹性刚刚好时，感觉实在太棒了——尤其一试就成功的话……完工以后，椅子保证可以再坐20年。”另外，还有很多很多像他们一样的人。

## 流浪汉的告白

马西密尼教授的另一组研究对象中，包括无家可归的流浪汉。露宿街头的人在欧洲大城市里很常见，我们常会认为他们很可怜。不久前，这些无法适应“正常”生活的人，还可能被诊断为精神病或更严重的症状。事实上，他们之中很多人确实是被各式各样的灾难打垮而落得孤苦伶仃。但再次出乎我们意料的是，他们之中也有很多人能把悲惨的境遇变成十分满足的心流体验。我们从众多实例中特别选出一段具有代表性的记录。

芮亚是埃及人，今年33岁，睡在米兰公园，以到慈善机构吃救济餐维生，偶尔需要钱用，就到餐厅里帮人洗盘子。接受访问时，访谈者先读了一段关于心流体验的描述给他听，然后问他是否有过类似的感受，他回答道：

是的，我从1967年到现在的的生活一直就是这个样子。1967年“以阿战争”<sup>[1]</sup>结束后，我决心离开埃及，就一路搭便车来到欧洲。从此以后，我就过着心灵非常集中的生活。这不仅是一次旅行，还是自我的追寻。每个人的内心都有些亟待发现的东西。我老家的人在我决心徒步来欧洲的时候，都以为我疯了。人生最棒的事就是了解自己……我从1967年到现在，只有一个念头：找到自己。我必须跟很多事物做斗争。我经历过黎巴嫩的战事，经过叙利亚、约旦、土耳其、南斯拉夫，终于来到这儿。我也经历过各种自然灾害。在暴风雨中，我睡在路旁水沟里；我出过意外，有朋友就死在我身边，但我的注意力不曾松弛过……这是一场持续了20年的冒险，它还会持续到我这辈子结束……

我像一只刚孵出来的雏鸟，展开这场旅程，从此我就能自由地飞翔。每个人都应该了解自己，亲自体验生命的每个形式。我也可能还是在老家的床上呼呼大睡，或到镇上谋一份现成的工作，但我选择跟穷人在一起，因为每个人都必须受过苦才能成为一个真正的人。结婚、做爱，并不能让你成为男子汉；做男子汉就得负责，知道什么时候该说话、说些什么，什么时候又该保持沉默。

芮亚的话还有很多，但他说的每句话都完全符合他坚持追求的精神目标。就像2000年前浪迹沙漠、寻求启示的先知，芮亚也从日常生活中提炼出清晰无比的目标：控制意识，建立自我与上帝沟通的桥梁。是什么使他放弃“人生的好东西”，去追求一个如此捉摸不定的目标？他是否天生荷尔蒙不均衡？他的父母是否造成他心灵上的创伤？这些颇能引起心理医生兴趣的问题，我们在此都不予讨论。芮亚为何与众不同并不重要，但是他能把大多数人无法忍受的处境，转变成有意义、有乐趣的生活，这才是真正值得我们注意的。很多养尊处优的人都还做不到这一点呢！

[1] “以阿战争”，即以色列与阿拉伯国家之间为巴勒斯坦问题而发动的战争，前后共有五次，文中提到的1967年的战争为第三次。——编者注

## 纾解压力

英国哲人约翰逊说：“让一个人得知他两个星期后会被处决，对于他集中精神有莫大的帮助。”这种说法也适用于我们刚才所举的每一个例子。人生的中心目标受到重大打击，如果自我没有因而完全毁灭，就可能迫使我们用全副精神能量，在硕果仅存的目标周围建筑一道藩篱，防御命运再度发动攻势；要不然，灾祸也可能带来一个更清晰、更迫切的

新目标，那就是克服挫败造成的新挑战。如果选择第二条路，这场悲剧不见得对生活品质有不利的影响。事实上，正如鲁吉奥、保罗以及不计其数像他们一样的人，旁观者眼中的厄运，或许反而能使他们的人生变得更充实。即使失去一种最基本的能力，例如视力，也不代表意识会因而变得贫瘠，结果往往正好相反。是什么造成这样的结果？同样的打击，为什么有人从此一蹶不振，却也有人用它创造内在的秩序？

心理医生通常把这种问题归为“压力的适应”。很明显，某些事件产生的心理压力特别大，例如，丧偶之痛比抵押房屋借款严重得多，被迫质押房屋又比接到交通违规罚单严重得多。显而易见的是，在同样的情况下，有些人一味自艾自怜，有些人却咬紧牙关、力图振作。一个人应对压力的态度，就称为他的适应能力或适应方式。

在分析压力下的适应能力之前，先要谈谈三种不同的支持来源。第一种是外来的助力，尤其是社会给予的支持。例如，罹患重病时，若有完善的社会保险和挚爱的家人在旁照顾，情况就会缓和许多。第二种是个人的心理资源，包括智能、教育水准以及其他相关的人格因素。比方说，对于内向的人而言，搬家到另一个城市、结交新朋友构成的压力，比外向的人更大。最后一种资源则是一个人对付压力的策略。

在这三种因素中，第三种最重要。光靠外来的支持缓和压力的效果不大，这一招往往只对本来就很坚强的人有用。心理资源大多也不在我们的控制之内——我们很难使自己变得更聪明、更外向。然而适应策略不但能改变压力产生的效果，也最具弹性，可以完全由自己控制，因此特别值得重视。

## 40岁失业

一般人面对压力的反应，可分为积极、消极两大类。研究哈佛大学毕业生的生活状况达30年之久的心理学家范伦特，把积极的反应称为“成熟型防御”，其他学者则称之为“转换型适应”。消极反应分别被称为“神经过敏型防卫”或“退化型适应”。

我们以吉姆为例，说明两者之间的差别。吉姆是一个财务分析师，本来拥有一份养尊处优的工作，40岁时却被炒鱿鱼了。在人生压力的量表上，失业大约居于中间位置；它的影响当然会随个人的年龄、技能、储蓄、就业市场的状况而有所不同。吉姆面对这件不愉快的事，可以做两种选择。他可以过隐遁的生活，晚起、否定一切、拒绝去想它；他也可

以把挫折感发泄到家人和朋友身上，或借酒消愁。这些行径都属于“退化型适应”或“神经过敏型防卫”。

当然，吉姆也可以保持冷静，暂时压抑自己的愤怒与恐惧，合理地分析问题，并重新评估处事的先后顺序。这样他可以重新界定问题所在，设法解决——例如，他可以换到更需要他的技能的工作岗位上，或接受新训练，从事别的工作。选择这些出路，就是“成熟型防卫”或“转换型适应”。

很少有人会只用一种策略渡过难关。吉姆很可能在失业的第一晚喝个酩酊大醉，跟一年到头都在抱怨他的太太大吵一架，但第二天或一星期以后，他会冷静下来，开始思考下一步要怎么办。各个人应用策略的能力有别，赢得射箭比赛冠军的半身瘫痪者、双目失明的西洋棋高手，承受的人生压力远超常人，他们是“转换型适应”中的佼佼者。但也有人不算太严重的压力下就轻言放弃，从此降低生活的复杂度，不作他图。

## 勇气是应变的开始

把不幸的灾祸变成幸运的契机，是一种难得的天赋才能。具备这种能力的人被公认为是社会的“适存者”，他们的力量来自弹性或勇气。不论我们如何称呼他们，能够克服万难、超越障碍，已足以使他们鹤立鸡群。事实上，一般人谈起他们最佩服某个人的理由，大多不外乎勇气过人、不畏艰难。培根引用禁欲学派哲学家塞涅卡的话指出：“人在得意时表现出的种种优点令人羡慕，但人在困境中表现的种种优点更令人佩服。”

在我们的一项研究中，受人佩服者的名单包括一位半身不遂的老太太，她一直保持心情愉快，并随时乐意聆听别人的苦恼；还有一位青少年夏令营的营地辅导员，在一名学员游泳失踪，所有人都惊慌失措时，还能保持冷静地组织救援队，成功完成了一次救援任务；另一位女性主管则在男性的嘲弄与打压之下，克服艰苦的环境，获得成功。19世纪的匈牙利医生塞麦尔维斯，无视其他医生的冷嘲热讽，坚持相信只要医生在接生前把手洗干净，很多妇女就不至于在分娩时丧生。这些人和其他数以百计的榜上有名者，都因相同的理由受人尊敬：他们坚持自己深信不疑的事，不在别人的反对之下退缩。他们有超乎常人的勇气——也就是古人所谓的“美德”。

一般人特别重视勇气，当然是有原因的。在所有美德当中，首推把困境

转变为乐趣盎然的挑战的能力，而这也最有用，在求生时最不可或缺，且最有可能改善生活品质。能欣赏别人所具有的这种能力，代表我们已对这种人付出注意力，必要时我们极有可能效法他们。因此，佩服有勇气的人本身就是一种优点，会这么做的人已经为灾祸的来临，做了最好的准备。

仅是把摆脱混沌的能力命名为“转换型适应”，或把具备这种能力的人称为“有勇气”，还不足以充分说明这份独特的天赋。正如法国剧作家莫里哀的剧中人，声称睡眠是“入睡能力”，如果我们说良好的适应是“勇气”这种美德所造成的，根本就是把事实真相越搞越糊涂。我们需要的不仅是名词和描述而已，还需要了解它的整个运作过程。不幸的是，我们目前在这方面所知还相当有限。

## 化腐朽为神奇

一个很明显的事实就是，从混沌中创造秩序的能力不仅限于心理层次。事实上，有的进化观认为，复杂的生命形式依靠从精神熵中汲取能量而生存——把废物重新加以利用，改造成有结构的秩序。曾获诺贝尔奖的化学家普利高津，把控制随机运动中，原来会散失掉能量的物理系统，称作“耗散结构”。例如，地球上的植物界就是一个庞大的耗散结构，因为它靠光进行光合作用，光本来只是太阳燃烧的副产品，没什么用途。植物有法子把这种可能浪费掉的能量，转变为叶、花、果、树皮及树干生长所需的原料。又因为没有植物就不会有动物，所以也可以说，地球上所有的生命，都靠着耗散结构把混沌塑造成复杂的秩序才得以存在。

人类也会运用可能报废的能量，实现自己的目标。科技上的第一个重大发明——生火——就是一个很好的例子。最初，火都是由偶发事件所引起的：火山爆发、闪电、各种易燃物的自燃。自然腐朽的树木到处弃置，毫无用途可言。人类学会用火以后，原来可能散失的能量就可以用来温暖他们的洞穴、炊煮食物，还可以用于冶铸金属用品。利用蒸汽、电力、汽油、核能推动的引擎，也是基于相同的原理，把原来不是散失掉就是与我们的目标背道而驰的能量，重新加以利用。要不是人类学会把无秩序的力量转变为可以利用的形式，我们就不可能生存得像今天这么顺利。

不如意事常八九

前面已谈过，心理的运作方式也遵循类似的原理。自我的完整取决于把中立或破坏性事件，转变为对自己有利状态的能力。如果被开除是找一份更符合个人志趣的工作机会，就不是什么坏事。一个人一生中好运连连的时候，可说是微乎其微，每个愿望都实现的可能性更可谓是等于零。所有人早晚都必须面对与目标相违背的情况：失望、罹患重病、财务困境，到头来还有不可避免的死亡。这些事都会产生消极的回馈，造成心灵的失序。它们都对自我构成威胁，并破坏它的正常运作。如果受到严重的心灵创伤，一个人可能就无法再把注意力集中到主要目标上，自我就此失去控制力。重大的伤害会使意识陷入一片混乱，当事人可能就此丧失心神，也就是产生各种精神官能症。在比较轻微的状况下，饱受威胁的自我能继续生存，但不会再成长；它在攻击下畏缩，退居自卫的屏障之后，在不断的自我怀疑中茫然度日。

也正因为如此，勇气、弹性、坚忍不拔、“成熟型防卫”或“转换型适应”（亦即心灵的“耗散结构”）都不可或缺。少了它们，我们就会一直处于精神“陨石”的火力扫射之下。若能发展积极的应付策略，至少可以把不利的情况转为中立，或进而把它们变成有助于自我茁壮、复杂的挑战。

## 适应技巧随年龄增长

转换型技巧通常是在青春期的晚期养成，较年幼的孩子或刚步入青春期的少年，大多依赖社会网络所提供的屏障免于伤害。当孩子受到任何打击——即使是诸如成绩考砸了、下巴长了颗青春痘或学校里同学不跟他说话这类小事，他们都觉得像是世界末日，生命不再有意义。倘若别人能适时给予正面的回馈，只需要几分钟就足以振作他的精神。一个微笑、一通电话、一首好歌，就足以吸引他的注意，使他忘记忧虑、重建心灵的秩序。我们从心理体验抽样法的研究中得知，健康的青少年沮丧的时间每次平均不超过半小时（成年人从恶劣的心境中复原，却平均需要两倍的时间）。

不过，大约到十七八岁左右，青少年大多就已经能比较清醒地看待不利的状况，如果一件事情未能按照预期发展，也不至于构成致命的打击。大多数人到这个年纪，已开始有能力控制意识。这种能力部分归功于时间的历练：曾经失望、熬过失望。长大了的青少年知道，其实事态并没有乍看之下那么糟。部分则由于知道别人也会遇到相同的问题，而且终能解决。得知自己的问题也会发生在别人身上，使年轻人的自我产生新

的觉悟。

当年轻人在自行拣选的目标上建立了坚强的自我，任何外来的失望都不能撼动时，适应型技巧的发展就已臻至巅峰。对某些人而言，这股力量来自认同家庭、国家、宗教、意识形态而确立的目标；对其他人而言，这股力量来自精通一套和谐的符号系统，诸如艺术、音乐、物理等。印度的年轻数学天才拉马努金，把所有精神能量都投注在数学理论上，贫穷、疾病、痛苦及短暂的寿命，虽令他疲惫不堪，却不能使他分心——甚至还进而刺激他更努力地发挥创造力。弥留之际，他还对自己发现的方程式赞叹不已。他心灵的宁静悠远，正反映出他所运用的象征符号秩序井然。

## 化危机为转机

为什么有些人的力量被压力削弱，有些人却变得更坚强？答案很简单，懂得如何把无助的状况转变为新的心流活动，并加以控制的人，会为自己找到乐趣，在考验中锻炼得更坚强。这样的转变可以分三个步骤来讨论：

第一，不自觉的自我肯定。罗根曾对受过严格体能折磨的人做过一项研究，这些人包括单独到北极流浪的探险家、集中营的囚犯等，他们共有的心态就是，深信命运掌握在自己手中，我们不妨说他们是自信，但同时他们的自我又似乎并不存在：他们一点儿也不以自我为中心，他们的能量不用于控制环境，而是致力于寻求一种与环境和谐共存的途径。

抱持这种态度的人，不把环境视为敌人，也不坚持自己的目标和企图必须凌驾于一切事物之上。他只觉得自己是周遭的一部分，应当在运作的体系当中尽一己之力。而矛盾的是，承认自己的目标或许是一个更伟大的实体的附庸，为了成功，可以遵守一套并非出于自己选择的游戏规则，往往是强者必备的特征。

在此举一个很普通的例子。假定某个寒冷的早晨，你赶着要去上班，但车子却发动不了。在这种情形下，很多人会变得越来越固执，一心一意非赶到办公室不可，没法子拟订其他计划。他们可能咒骂车子，拼命转动车钥匙，或愤怒地猛敲仪表板，而这些动作通常都不会有任何效果。他们的自我太强，使他们无法适应挫折，也不能实现目标。比较理性的态度是，认清不管你是否急着赶到公司，汽车自有它的运作方式，唯一能发动汽车的法子就是按照它的规矩来。如果你实在不知道点火系统出



了什么问题，倒不如叫辆计程车，或干脆请一天假，在家做些别的有用的事。

基本上，要达到这样的自信，一个人首先要对自我、自己的处境、自己在环境中的地位，都有相当的信心。一名优秀的飞行员知道自己有什么样的技巧，对飞机有信心，也知道万一遇到飓风或机翼结冰，该如何应付。他对自己在任何天气状况下的适应能力都有信心，并不是因为他能强迫飞机服从他的意志，而是因为他把自己当作调节飞机性能、配合天气的工具。他是飞机航行安全不可或缺的环节，但只有在他以一个环节自居时，才能实现自己的目标。

第二，注意力集中于外界。注意力向内集中时，精神能量都被自我的关注与欲望吸收，很难再去观察周遭环境。懂得如何把压力转换成充满乐趣的挑战的人，很少花时间想到自己，他们不会把所有的能量都用在满足自己的需求上，或为受社会制约的欲望烦恼。相反，他们的注意力随时保持警觉，不断处理来自周遭环境的资讯。注意焦点仍由个人的目标决定，但尤需保持开放，随时注意外界的变化，做出相应的调整，尽管这些变化不见得跟他想要实现的目标直接相关。

开放的态度使一个人更客观，能够注意到变通的可能性，自觉是周遭环境的一部分。攀岩者修伊纳把那种与环境融合为一的感觉表达得很好，他描述攀登险峻的约塞米蒂谷埃尔卡皮理岩壁的经历说：

花岗岩的每个结晶都像从石头上凸显出来，云朵的变化万千，一直吸引我们的注意。有生以来第一次，我们发现岩壁上布满了小昆虫，它们小到几乎看不见的程度。我盯着一只小虫足足看了15分钟，看它爬来爬去，对它鲜红的外壳赞叹不已。有这么多美好的东西供你观看和感觉，你怎么可能厌倦？我们跟如此充满乐趣的环境结合在一起，无微不至、无远弗届的感知，带给我们一种多年来不曾有过的感受。

达到这样天人合一的和谐境界，不仅是享受心流体验乐趣的重要因素，也是克服困境的中心机制。首先，把注意力从自我转移出去，欲望受挫就较不可能干扰意识。精神熵是因为注意力集中于内在的无秩序而产生的，这时若把注意力转而投注在周遭的事物上，压力造成的破坏就会减轻。其次，如果一个人沉浸在环境中，成为环境的一部分，利用精神能量参与到环境体系之中，这样一来，他就更能了解体系的特性，可以用更好的方式适应不利的情况。

再回到前面那个车子发动不了的例子：如果你的注意力全都放在及时赶到办公室这个目标上，你心里想的可能只是万一迟到会有什么后果，对不肯合作的车子满怀敌意。因而，你就不大可能会注意到汽车要告诉你的信息：引擎油气太重，或电瓶没电了。同样，如果飞行员一心只想着他要飞机怎么做，就可能忽略有助于安全导航的资讯。第一个单人飞渡大西洋，开创飞行纪元的林白，把对环境完全开放的心理状态描述得非常好：

我的驾驶舱很小，墙也很薄，但在这个小空间里，尽管思潮汹涌，我却觉得很安全……我对驾驶舱里每个细节都非常清楚——所有的仪表、扳手、结构上的每个角度。每件东西都具有新的价值。我细看管路上焊接的痕迹（曾经有多少肉眼看不见的沉重压力凝固在金属的皱褶中）、高度表上四溅散开的油漆……成排的燃料阀……这一切我过去不以为然的東西，现在都觉得十分醒目而重要……我一方面驾驶着复杂的飞机，在空中飞行；另一方面在机舱里，周遭只有单纯的东西，思考也摆脱了时间的局限。

他还讲到他过去的一位同事G在空军服役时的一次令人毛骨悚然的经历，说明当我们过度以安全为念、忽略了现实状况时，反而可能造成严重的危机。朝鲜战争期间，G的部队参加一次例行的跳伞演习。有一天，一组受训的伞兵发现标准型的降落伞不够，有个惯用右手的人，被迫使用左手开纹的降落伞。负责军需品的士官长向他保证：“两种伞完全一样，只是拉绳在背带左边。你可以用任一只手开伞，但是用左手会比较容易些。”全组登机，飞到8英尺的高空，大家在目标降落区的上空，一个接一个往下跳。一切都很顺利，除了一个人：他的降落伞没有打开，活活摔死在沙漠里。

G是负责调查降落伞为何没能打开的特别小组成员。死去的士兵是被分配到用左手开启降落伞的那个人，在他的制服右襟，标准降落伞开伞拉绳所在的位置已被完全撕裂，甚至右胸也被他染血的右手抓得皮开肉绽，只要再向左几寸就是拉绳实际的位置，但那根绳子完全没有动过的痕迹。降落伞一点儿问题也没有，问题就在于这个人下坠时，一心一意只想在习惯的部位找到拉绳，他知道拉开绳子自己就安全了，但他的恐惧太过强烈，根本没想到真正的安全只差几英寸。

危机迫在眉睫时，我们自然会动用精神能量自卫，但这种内在的反应不见得有助于适应状况。它往往反而使内心的混乱加剧，削弱反应的弹性。更糟的是，它还可能使一个人变得孤立于世界之外，独自面对挫

折。相反，如果我们继续跟事态发展保持接触，就会出现新的可能，启发我们采取新的因应对策，不至于被完全排除在生命的主流之外。

第三，找寻新出路。 应付造成精神熵的状况，有两种基本的方法：一种是把注意力集中在阻挠我们实现目标的障碍上，消除它，并重建意识的和谐，这种方法比较直接；另一种是把注意力集中于整个状况，包括自己在内，探讨有没有其他更合适的目标，寻求不同的解决之道。

比方我们可以假定，应该可以升为公司副总裁的费尔，眼看着升迁机会可能落到另一位跟总裁处得特别好的同事头上。这时他有两个基本的选择：设法改变总裁的想法，证明自己比较胜任副总裁一职（第一种方法）；或考虑新的目标，如转到公司别的部门，或干脆转行，或降低事业野心，多投注精力照顾家庭、社区或自我人格的发展（第二种方法）。任何一种方法都不会是绝对的好，而重要的是，费尔选择的出路对他整个人生目标有无意义，能否帮助他享受到人生最大的乐趣。

不论采取何种对策，只要费尔把自己、自己的需要看得太重，一旦事态不能按照预期发展，他就会出问题。若不保留注意力寻觅实际的变通之道，就非但找不到有乐趣的新挑战，反而会陷入压力的重重包围。

## 俯拾皆是的契机

人生各种状况都可能成为成长的契机。我们已谈过，即使像失明或半身不遂这样的灾难，也能转变为带来莫大乐趣、增加复杂性的状况。甚至死亡的逼近，也能创造意识的和谐，不需要感到绝望。

然而，这些转变都要求当事人随时做好迎接意外的准备。很多人都对遗传和社会制约习以为常，全然忽视了选择不同行动的可能性。完全遵守遗传和社会制约，在万事顺利时，没什么问题。一旦目标受挫——这是早晚必然会发生的事，一个人就必须设定新目标，为自己创造新的心流活动，要不然他就会在内在的混乱上浪费大量能量。

如何找出变通的策略？答案很简单：只要怀着不以自我为出发点的信心，对环境保持开放的态度，充分投入，出路自然会铺展在你眼前。发掘人生新目标的过程，在很多方面都跟艺术家创造一件艺术品的历程颇为相似。传统艺术家开始为画布上颜料时，已经知道自己要画什么，他会坚持自己的构想，直到完工为止；但一位原创艺术家一开始只有很强烈的感受，并没有明确的目标，他会随着画面上兴之所至的色彩与图

形，修正构图，最后完工的作品可能和先前构想截然不同。一方面，如果艺术家服膺内心的感觉，了解自己喜欢和不喜欢什么，对画布上呈现的一切付出注意力，就一定会完成一幅好画。另一方面，如果他坚持原先的构图，对眼前次第呈现的其他可能性置之不理，画出来的肯定是幅平庸之作。

我们在人生初始就有种种预设的期许，包括基因为了确保生存而规划的基本需求——食物、舒适、性、控制其他生物；我们的文化塑造的特殊需求——苗条、财富、教育、讨人喜欢也包括在内。如果我们接受这些目标，而且运气够好，或许能如法炮制这个时代和地域对外表与社会地位的理想，但这能算是精神能量最好的用途吗？万一无法实现目标又该怎么办呢？除非我们能像密切注意画布上变化的画家一般，对周遭的一切付出关心，根据事物直接给我们的感觉加以评估，不受成见拘囿，否则就不可能察觉到其他的可能性。这么做我们就会发现，事实往往与我们的预期相反，帮助别人远比击败他人更令人满足，跟两岁的孩子聊天也比陪董事长打高尔夫球更有乐趣。

## 培养自得其乐的性格

本章再三强调的是，外来的力量无法决定困境能否转变成乐趣。一个健康、富有、强壮、有权力的人，在控制自己的意识上，并不见得比一个疾病缠身、贫穷、衰弱、受尽迫害的人更有胜算。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。

“自得其乐的自我”倾向于把潜在的威胁解释成充满乐趣的挑战，因此得以维持内在的和谐。一个永不觉得厌倦、很少感到焦虑、投入周遭事物，并经常处于心流状态的人，可以说是具备了“自得其乐的自我”。这一词的意义也就是“拥有自足目标的自我”，大多数人的目标都受生理需要或社会传统的制约，亦即来自外界。自得其乐的人，主要目标都从意识评估过的体验中涌现，并以自我为依据。

自得其乐的自我会把可能发展成精神熵的体验转变成心流。培养这样一个自我的规则很简单，直接源于心流模式，可以简略地归纳成以下几点。

## 确立目标

要体验心流，先得有一个清楚的奋斗目标。一个具备“自得其乐的自我”的人会干净利落、镇定自若地做抉择——从择偶、就业等终身大事，乃至周末如何消磨、待在牙医候诊室时做些什么等小事。

选择目标与认知挑战有关。如果决心学打网球，我就该学发球、打反手拍和正拍，训练体力和反应。或者过程也可能刚好相反：因为我从击球过网中得到乐趣，我渐渐把学打网球当成一个目标。两种情形下，目标与挑战都是相辅相成的。

从目标与挑战中确立行动的体系后，在体系运作中所需的技巧就显而易见了。如果我决心辞去工作，转行经营度假事业，我就该学习旅馆经营、财务管理、选择开业地点等。当然，这整件事情的发展过程也可能正好相反：我认为自己的技巧可以经由一个特定的目标充分发挥——我可能因具备足够的条件，才决定投入度假休闲这一行。

在培养技巧的过程中，我们必须注意行动造成的结果，也就是留意所有的回馈。一位优秀的度假休闲业经营者，必须对创业企划书在一位银行家心目中可能引起的反应做出正确的评估，还必须知道旅客会喜欢哪些措施和设备，哪些又可能引起他们的反感。若不能对回馈保持密切注意，他很快就会与行动体系疏离，技巧不再进步，效率也一落千丈。

一个人有没有“自得其乐的自我”，最根本的不同在于，自得其乐的人知道目标完全由自己选择，并不是什么随机效应，也不是外来力量所造成的。这个事实造成两个乍看可能截然相反的结果：一方面，自行做主的信念使一个人更能全心投入目标，他的行动确实而有内在的控制；另一方面，由于对目标有主控权，必要时他可以很容易修正。由此可见，自得其乐的人待人处事既能做到前后一致，又能保持相当的弹性。

## 全神贯注

选定行动体系以后，具备自得其乐性格的人就会一头扎进他所做的事情里面。不论是驾飞机绕地球飞行一周，还是吃罢晚餐清洗碗盘，他都会把注意力投注于手头的工作上。

要做到这一点，必须先学会在行动的机会与本身具备的技能之间取得平

衡。有些人抱着不切实际的期望，诸如拯救全世界，或在20岁以前成为百万富翁等，希望破灭时，大多数人都会觉得沮丧，精神能量浪费在没有结果的追逐上，使他们萎靡不振。在极端的情形下，很多人因对自己的潜力丧失信心而停滞不前，于是选择安全而微不足道的目标，使复杂性的发展局限于最起码的层次。在行动体系中妥善运作，最重要的就是使环境的要求与行动的能力保持在伯仲之间，相去不远。

举个例子，如果一个人走进一个拥挤的房间，决定加入派对，也就是尽可能多认识一些人，玩个痛快。如果他缺乏自得其乐的性格，很可能就没办法主动展开人际接触，而会退缩到角落里，希望有人会注意到他。要不然，他也可能表现得太聒噪、太招摇，不合身份的虚情假意，极可能引起别人反感。这两种策略都不可能成功，也无助于玩得愉快。但一个自得其乐的人，一走进房间，就把注意力由自己身上转移到派对——也就是他打算加入的“行动体系”。他会观察所有的来宾，研究判断哪些人可能在兴趣和气质上跟自己合得来，开始与对方谈论双方可能都感兴趣的话题。如果回馈很消极——例如话题变得很乏味或对方接不上，他就可以换个话题或换个谈话对象。只有在一个人的行动与行动体系提供的机会相称时，才可能真正投身其中。

集中注意的能力越强，投入就越容易。注意力失序、精神容易涣散的人，总觉得被排除在心流之外。任何转瞬即逝的外来刺激，都有可能使他们分心。如果分心不是出于自愿，就可见对自我缺乏控制。令人意外的是，大多数人都不曾在加强控制注意力上下过什么工夫。如果没办法专心阅读一本书，我们非但不设法提升注意力，反而丢下书，打开电视，让剪接粗糙、不时被广告打断、情节低俗的电视节目进一步割裂我们的注意力。

## 避免过于自我

投入需要专心，保持投入更要不断专注。运动员都知道，比赛中只要一分神，就可能招致惨败。重量级拳王如果没看见对手一记左钩拳，很可能就被打昏过去；篮球选手若因观众的欢呼而分心，上篮就会失误。任何置身复杂体系中的人，都面临相同的考验：他必须不断投入精神能量，才不至于被淘汰出局。不肯用心聆听孩子说话的家长，会损害亲子间的互动关系；心有旁骛的律师很可能辩输案子；心不在焉的外科医生，则会使病人不再上门。

“自得其乐的自我”能维系投入的状态。最常见的一个分心因素——自我意识过强，在这种人身上并不构成问题。他们并不担心自己的表现好不好，别人怎么看他，只是全心投注在自己的目标上。有时候，全心投入能把自我意识排除到意识之外，但有时候却正好相反：因为缺乏自我意识，所以能强烈投入。自得其乐性格的各项因素往往互成因果，难以区分。选定目标、培养技巧、加强集中注意的能力及摆脱自我意识，何者为先，其实并不重要。我们可以从任何一点开始，心流活动一旦展开，其他因素自然水到渠成。

一个人把注意力投注在互动关系上，不为自我烦恼，得到的结果乍看可说是矛盾的：他不再自觉是独立的个体，但自我却变得更强大。自得其乐的个人借着把精神能量投入所属的体系，得以超越个人的极限。个人与体系结合，自我的复杂性才能更上一层楼，就由于这个缘故，曾拥有爱而失落胜于从未爱过。

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。

芝加哥市政府对面的广场，一座毕加索户外雕塑举行揭幕典礼时，我也在场，旁边站着一位专办个人伤害案件的律师，我们有过数面之缘。主席致辞时，我注意到他脸上的表情十分专注，嘴唇开阖，喃喃自语。我问他当时在想什么，他说他在估计，如果小孩爬到雕像上，摔下来受伤的话，市政府一共要付多少钱来解决纠纷。

这位律师把任何事情都转化为他专业领域上的问题，因此他一直处于心流状态之中，这是否很幸运？换个角度看，他只注意自己熟悉的事情，对这项典礼在美学、服务民众、社交等方面的意义浑然不觉，是否错失了成长的良机呢？或许两种说法都没有错。但长此以往，只从自我的小窗户观看世界，毕竟是一种局限。即使是深孚众望的物理学家、艺术家或政治家，倘若只对自己在宇宙中有限的角色感兴趣，早晚也会变成一个空洞无聊的人，丧失生活的乐趣。

## 从当前体验中寻求乐趣

拥有“自得其乐的自我”，能够学会确立目标、培养技巧、接收回馈，并懂得如何投入和参与，即使客观情况极为不利，也仍然能找到生活的乐趣。能控制心灵就能使周遭发生的事情成为乐趣的来源。大热天迎面吹

来一阵凉风，摩天大楼的玻璃帷幕掩映的晴空云影，处理一笔生意，看一个小孩跟狗玩耍，喝一杯白开水，都可能产生莫大的满足感，使生活更充实。

要达到这样的控制需要决心与纪律。纵情逸乐，把一切烦恼置之度外的生活方式，并不能带来最优体验；轻松而顺其自然的态度，也抵挡不住混沌来袭。本书从一开始就强调，把随机事件转变成心流，需要培养技巧，扩充自己的能力，不断追求成长。心流会鞭策一个人发挥创意，表现杰出。不断加强技巧，维系乐趣的需求，正是文化不断演进的原动力。它促使个人与文化都向更复杂的境界迈进。在体验中创造秩序的报酬，推动世界不断前进，为我们的子孙后代铺路，当他们在这个世界上取代我们的地位时，一定比我们更睿智。

然而仅仅学会控制一时一刻的意识状态，还不足以把所有的存在都化为心流体验——我们还必须有个整体目标，使日常生活中每件事都具有意义。如果一个人在不同心流活动之间穿梭，没有衔接的秩序，走到人生终点时，回顾经历过的每件事情，就很难说出其中有什么意义。从自己做过的事情当中创造和谐，是心流理论赋予追求最优体验者的最后一项任务。通过它，整个人生串联成具有一贯目标的大心流活动。

## 第十章 追寻生命的意义

若能赋予人生意义，就能使生命丰富璀璨，人生至此，夫复何求？是否苗条、富裕、掌权，都已无关紧要了，此时澎湃的欲念止歇，连最单调的体验也变得兴味盎然。

常见网球选手在球场上完全投入，充分享受打球的乐趣，但一下球场他们就变得闷闷不乐、难以相处。毕加索从绘画中得到很大的乐趣，但一搁下画笔，他就变成一个令人讨厌的人。西洋棋怪才费舍除了下棋，做其他事都显出无可救药的笨拙。不计其数类似的例子都在提醒我们，能在一种活动中达到心流，并不能保证这个人在人生其他方面的表现也会有相同的水准。

如果我们能从工作和友谊中找到乐趣，并且把每一次挑战都视同磨炼新技巧的机会，生活带来的回报当然会超过一般的水准，但这仍然不足以保证我们会达到最优体验。不能以一种有意义的方式相互衔接的活动，只能产生支离破碎的乐趣，这时我们还是抵挡不住突如其来的袭击。即使最成功的事业，最令人满足的家庭生活，早晚也会枯竭；对工作的热



情会逐渐冷却，配偶会离开人世，孩子也会长大离家。因此，我们必须完成控制意识的最后一步，也就是达到最优体验。

这一步要做到的就是，化整个生命为统一的心流体验。如果一个人决心实现一个困难的目标，所有其他目标都是为这个大目标而存在，他就会投入所有精神能量，培养实现这一目标所需的技巧，那么所有的行动与感受就会形成蔚为和谐的整体，人生各个不同的部分也会契合无间。不论过去、现在，还是未来，每种活动都深具意义。在这种情形下，一个人的生命就有了意义。

要求人生有一个和谐而完整的意义，是否天真得不可思议呢？毕竟，自尼采宣布“上帝死了”，哲学家和社会科学家就一直忙着证明：存在没有任何目的，我们的命运受概率和非人的力量所操纵，所有价值观都是相对而断章取义的。如果我们所谓的“意义”是建立在自然界架构和人类经验之上，并适用于每一个人的目标，那么人生确实没有意义可言，但这并不表示我们不能赋予生命意义。文化与文明大多是人类在艰困无比的条件下，为自己和子孙后代创造目标、奋斗不懈的成果。承认生命不具有意义是一回事，但单凭这个事实就决定一切听天由命，却是另一回事。前一个认知和后一个反应之间，没有必然的关系，正如同人虽没有翅膀，却不见得不能在天上飞翔一样。

以个人的观点来看，最终目标只要能为一生的精神能量建立秩序，它本身是什么并不重要。它可能成为啤酒瓶收藏家、找出癌症疗法或纯属生物本能——希望儿女过得好，光耀门楣。只要方向明确，行动规则清楚，并能提供集中注意力的方法，任何目标都能使人的一生充满意义。

过去几年，我跟几位伊斯兰教徒建立了良好的友谊，包括电子工程师、飞行员、商人、教师，他们大多来自沙特阿拉伯或其他波斯湾国家。跟他们谈话的时候，我意外地发现，即使处于沉重的压力下，他们仍能保持轻松自如。当我表示困惑时，他们告诉我：“这不算什么，我们把生命交托在真主手中，一切都由他决定，所以我们不会焦虑不安。”

## 何谓意义？

“意义”是个很难界定的概念，“意义”本身究竟有什么意义呢？这个词可以做三种解释，说明达成最优体验的最后步骤。第一种解释指涉一个目标或重要性，例如在“人生有什么意义”这句话中，“意义”一词反映一种假设，即事件之间基于一个最终目标而互有关联，它们有一种现成的秩

序和联系。这一假设的前提是，各种现象都不是随机发生的，都遵循一种可辨识的模式，指向一个最高的目标。第二种解释指的是个人的企图，例如“她通常都是好意”，这句话里的“意”已经认定，一般人会在行动中泄露他们的目的，通过可预测的、表里一致、有秩序的方式，表达真正的目标。最后一种解释指的是一种有秩序资讯，例如，“耳鼻喉学意即从事耳朵、鼻子、喉咙等方面的研究”，或“黄昏时满天红霞，意即明天会有个晴朗的早晨”，这两句话里的“意即”赋予不同字句对等的地位，界定事件之间的相关性，有助于澄清不相干或互相矛盾的事件，并确立其间的秩序。

创造意义就是把自己的行动整合成一个心流体验，由此建立心灵的秩序。上面所介绍“意义”一词的三种解释，有助于我们了解如何创造意义。肯定人生有意义的人，通常都有一个富于挑战性、足够凝聚他们全部精力的目标，人生意义就建立在这个目标之上。我们不妨把这个过程称为“找到方向”。心流的首要条件便是，行动必须有目标，如赢得一场比赛、跟某个人交朋友、用某种特定方式办成一件事。目标本身通常并不重要，重要的是经由目标，集中注意力，投入一种实际可行而充满乐趣的活动。

## 拿破仑与特蕾莎修女

有些人能够经由同样的方式，把一生中的精神能量都集中于一点。各个独立的心流活动能把看似不相关的目标，结合成一场无所不包的大挑战，使一个人一生中做过的每一件事，顿时有了方向。建立方向感的方式很多，拿破仑追求权力，一将功成万骨枯，赔上了数十万法国士兵的性命；特蕾莎修女奉献一生，帮助无依无靠的人，以信仰为基础的无条件的“大爱”，赋予她人生的方向，建立了一种超乎理解的精神秩序。

从纯心理学的观点来看，拿破仑和特蕾莎修女的内心方向感均属于相同的层次，都可视为最优体验。但两者之间明显的差异，使人不得不考虑一个道德上的问题：这两种赋予人生意义的方式，各有什么样的后果？我们的结论可能是：拿破仑使不计其数的生命陷入混沌，特蕾莎修女却缓和了许多人的精神熵。我们在此不打算对行动的客观价值进行判断，我们关注的是：统一的方向感为个人意识带来什么样的主观秩序。“人生有什么意义？”这个老问题的解答顿时变得很简单。人生的意义就在于“寻求意义”：不论它的本质，不论它来自何处，只要找到一个统一的大方向，人生就会有意义。

意义的第二种解释与企图的表达有关。这个解释也适用于把整个人生转变为心流活动，并从中创造意义的情况。找到一个能统一所有目标的方向还不够，我们仍必须不屈不挠地面对随之而来的每一个挑战。方向需要奋斗，企图一定要化为行动，这就是追求目标的决心。一个人制定的目标完成多少并不重要，重要的是他有没有为实现目标而努力，不让自己的精力消散或浪费掉。哈姆雷特说：“决心的本色在顾虑的阴影下变得苍白……气壮山河的冒险……也失去行动之力。”一个知道该怎么做，却无法打起精神实践的人，实在很可悲，所以英国浪漫诗人布莱克说：“心中有欲望却不付诸行动的人是在毒害自己。”

追求意义的第三种方式，是前两种的结果。痛下决心追求一个重要的目标，各式各样的活动都能汇集成统一的心流体验时，意识就呈现出一片祥和。知道自己要什么，并朝这个方向努力的人，感觉、思想、行动都能配合无间，内心的和谐自然涌现。生活在和谐之中的人，不论做什么、遭遇什么，都不会把精神能量浪费在怀疑、后悔、罪恶感及恐惧之上，精力永远用在有益的方面。对生命胸有成竹的人，内心的力量与宁静，就是内在一致的最高境界。

方向、决心加上和谐，就能把生命转变成天衣无缝的心流体验，并赋予人生意义。达到这种境界的人再也不觉得匮乏。意识井然有序的人不需要害怕出乎意料的事，甚至也不惧怕死亡，活着的每一刻都饶富意义，大多数时候也都乐趣无穷。这种境界听来实在很有吸引力，但我们该怎么做才能进入这种境界呢？

## 培养方向感

很多人都能在生活中为每天所做的事情找到统一的方向——一个像磁铁一般，能吸引他们的精神能量，并整合所有次要目标的标杆。这个目标决定一个人必须面对哪些挑战，才能把生活转变成心流活动。缺乏这样的方向感，即使是有秩序的意识也不会有意义。

在人类历史中，努力寻求能赋予经验意义的例子，可说俯拾皆是。这些典范彼此相去可能甚远。例如，社会学家阿伦特指出，古希腊人通过英雄式的作为，追求不朽；基督教世界里的男男女女则效法圣徒，追求永生。阿伦特认为，终极目标与人生有限的认知有关：它必须能给人一种延伸到死后的方向感。不朽或永生都有这种作用，但运作的方式却不尽相同。希腊英雄崇高的行为是为了赢得同侪的尊敬，希望个人的英勇行

为能靠歌谣与故事，一代接一代，传颂千秋万世。圣徒却放弃个人的独特性，一言一行都以上帝的旨意为依归，希望借着与上帝结合，得到永恒的生命。不论英雄还是圣徒，都为着一个远大的目标，奉献全部的精神能量，终身笃行，至死方休，使生命成为统一的心流体验。社会其他成员就遵照这些榜样，过着比较平凡的生活，人生遂也具备一个不那么明确，但也多少算得上中规中矩的意义。

## 文化三阶段

按照定义来说，每种文化都自有一套意义体系，帮助个人规划目标的方向。比方说，索罗金把西方文明分为三大类型。他认为，2500年来，这三种类型不断交替出现，有时能持续数百年，有时仅数十年。他称之为文化的“知觉”、“观念”与“理想”三个阶段，他试图演绎，每个阶段都用不同的优先顺序，证明一套存在的目标。

知觉阶段的文化对现实的观念，以满足感官为整合的主轴。这类文化倾向于享乐主义及功利主义，并以具体的需求为主要考量。这一阶段的文化中，艺术、宗教、哲学以及日常行为模式，都以实际体验的目标为主。索罗金指出，知觉文化在公元前440—公元前200年，是欧洲文化的主流，并于公元前420—公元前400年登峰造极。过去100年，知觉文化在发达的资本主义民主国家再度兴起。生活在知觉文化中的人，不见得崇尚物质，但他们整理目标，或证明自己行为的正当性时，都以乐趣与实用性为主，很少考虑到抽象的原则。他们心目中的挑战，几乎完全以如何使生活更轻松、更舒适、更愉快为出发点。他们所谓的“善”，就是愉快的感觉，对理想化的价值观念则抱着不信任的态度。

观念阶段文化的组织原则，与知觉文化阶段恰好相反：它们轻视具体事物，全心追求非物质及超自然的目标。他们强调抽象的原则，主张禁欲，并超越对物质的关心。艺术、宗教、哲学、日常行为模式的正当性，都附属于精神秩序的实践之下。一般人的注意力都投注在宗教或观念之上，如何生活得更好对他们而言并不构成挑战，心灵的澄明与坚定才是真正值得追求的目标。索罗金说，公元前600—公元前500年的古希腊、公元前200年至公元400年的西欧，都是这种世界观的高峰期。

## 知觉、观念文化的差异

以知觉为中心或以观念为中心的文化的差异，可用一个简单的例子来说

明。我们的社会和法西斯社会都重视强健的体魄，崇拜人体之美，但出发点截然不同。我们的知觉文化把锻炼身体当作追求健康与快乐的途径，观念文化却把身体当作某些抽象原则的象征，它的价值在于形而上的完美。在知觉文化中，俊美青年的海报可能会刺激性欲，被当作商品出售牟利。而在观念的文化中，同一张海报却成为观念的宣言，具有政治上的效用。

当然，任何时代、任何社会，都不可能只用这两种方式中的一种来整理体验的秩序。知觉或观念的世界观，会衍生出各种不同的次类型或综合类型，共生在同一个文化之中，甚至在同一个人的意识之中。所谓“雅痞”生活方式，就是建立在知觉原则之上。美国的“圣经”地带 [\[4\]](#)，基督教基要派信徒却属于观念的系统。这两种形态及其衍生出来的次形态，在当前的社会体系中虽然各自为政，但它们所具备的目标系统，却有助于把人生整理成首尾一致的心流活动。

不仅文化能概括这两种意义体系，个人也能做到这一点。诸如艾柯卡或佩罗特等商界领袖，人生秩序一方面建立在具体的企业挑战上，另一方面却也经常在追求感官享乐方面领先群伦。《花花公子》杂志的老板赫夫纳代表知觉世界观较原始的一面，他提倡的“花花公子哲学”鼓吹纯粹的享乐取向。肤浅的观念型人生观，还包括宣扬盲从、过分简化人生疑难的神棍和故弄玄虚的神秘主义者。他们当然也有多种变化与组合：例如电视布道家贝克和斯华格等人，嘴上讲的是要求观众奉行观念的目标，私下却沉溺于感官的享受。

### 三者各有利弊

有一种文化能成功地整合这两种各走极端的模式，保存两者的优点，弥补两者的缺点，索罗金称之为“理想文化”。它能结合具体的感官体验，而仍然保持对精神目标的尊重。中世纪晚期的西欧与文艺复兴时代，在索罗金心目中都颇具理想倾向，并在14世纪前20年之内臻于巅峰。不消说，理想文化当然是最好的方案，一方面避免物质主义的散漫，另一方面也没有观念体系的狂热禁欲作风。

索罗金的文化三分法虽然太过简化，颇有可议之处，但是在说明一般人整理终极目标的原则时，还是相当有用。知觉文化永远是个受欢迎的选择，它要求对具体的挑战做出反应，用具有物质倾向的心流活动塑造人生。它的优点包括：规则人人都能懂、回馈清晰——健康、金钱、权

力、性满足，都是人人渴望的东西，毋庸置疑。但观念模式也有它的优点：虽然形而上的目标也许永远达不到，但也没有人能证明你已失败：虔诚的信徒无论如何都有法子歪曲回馈，利用它来证明自己没有错，自己是上帝的“选民”。理想模式或许是把人生整合成心流的最好方法，但是在挑战中兼顾物质条件的改善和精神目标，殊非易事，在一个侧重感官的社会里，要做到这一点，更是困难重重。

说明个人如何整顿行动秩序的方式，也可以不谈挑战的内涵，改从挑战的复杂性着手。一个人是物质主义者还是观念主义者，或许并不重要，如何区别与整合自己的目标才最重要。前面我们已经谈到，复杂性取决于一个体系如何发挥它的特色与潜力，还有不同特色之间的关系。从这一点来看，基于感官享乐的人生观，若能经过精心策划，对各种多姿多彩的具体人生经验做出反应，具备内在的一致性，就比未经深思熟虑的理想文化更好。

## 建立复杂意义

研究一般人如何发展自我观念、人生的长期目标等专题的心理学家，有一个共识：每个人刚开始都只想到求生、保持身体及其基本目标的完整性，这时人生的意义很简单——就只是求生、求舒适、求享乐而已。当身体的安全得到充分保障后，一个人就可以扩张意义系统，包容家人、邻居、宗教或种族等团体的价值观。这一步骤虽然通常会要求个人认同传统的标准与规范，但仍能提升个人的复杂性。下一步发展又回到个人主义的反省。个人再次转向内心，从自我寻求权威与价值标准的新基础。他不再盲目认同，开始发展独立自主的善恶观念。这时人生的主要目标变为追求成长、进步和实现潜能。前面各步骤都已臻至圆熟，第四步才能展开，这是最后一次脱离自我，认同他人及宇宙共同的价值观。在这个阶段，极端个人化的人——就像修行功德圆满，听任河水控制船行方向的佛陀——终于心甘情愿让自己的利益融入大我的利益之中。

这套建立复杂意义系统的过程，说来好像注意力会不断在自我和他人之间转来转去。首先，精神能量投注在个体的需求上，精神秩序就是享乐的同义词。这一层次完成以后，注意力就可以转移到社群的目标上，亦即在团体价值观中具有意义的事，这时宗教、爱国心、别人的接纳与尊敬，都成为内在秩序的变数。这套辩证过程的下一个动作又回到自我：一个人对较大的人群体系产生归属感以后，开始觉得发掘个人极限变成一项挑战，这促使他追求自我实现，并尝试不同的技巧、观念与训练。



在这个阶段，乐趣已取代享乐，成为主要的“报酬”。但因为一个人在这个阶段又成为追寻者，中年危机很可能随之出现，他可能转业，个人能力的极限也构成越来越沉重的压力。从这时起，个人已准备最后一次改变精力的方向：他已知道什么事自己能做，什么事光凭一个人的力量做不到，最终目标是跟一个超乎个人的体系——一种主义、一种观念、一个超越的整体合而为一。

并非每个人都能沿着这个复杂性渐增的“螺旋梯”爬到顶。一小部分人永远停留在第一阶段。如果求生的压力一直压得人无法把注意力投向其他方面，他就不能为家庭或社群的目标贡献多少精神能量。个人的利益也能赋予生命意义；大多数人很可能在第二阶段就觉得很安适，家庭、公司、社区或国家，就成为他们主要的意义源泉。较少的人攀升到反省式个人主义的第三层次，到达与宇宙价值观结合的境界者更少。因此后两个阶段不见得能反映现实状况或可能发生的状况，它们只代表一个人如果够幸运，能成功地控制意识，结果会是什么样子。

上述四个阶段，对意义按照复杂度渐次增加而显现的过程做了极为简单的描述，另外可能还有六阶段或八阶段的区分法。阶段的多少并不重要，重要的是，大多数理论都承认个体与团体的对峙，以及独特化与整合不断交替发生的重要性。从这个观点来看，个人的生活包含一连串不同的“游戏”，代表不同的目标与挑战，会随着个人渐趋成熟而改变。复杂性需要我们投注精力，培养与生俱来的技巧，学习自制与自立，意识到自己的独特与极限。同时，我们也需要投注精力去认识和了解个人疆界之外的力量，并设法与之配合。当然我们大可不理会这些事情，但如果不动，多半的情形下，你迟早会后悔的。

[1] 美国“圣经地带”是指美国南部部分州的别名。这些州的民风非常保守，对宗教非常狂热。关于这一地带的具体范围，有三种说法：其一，包括美国东南部及中西部各州，大致是西北至堪萨斯州，西南至得克萨斯州，东北至弗吉尼亚州，东南至佛罗里达州。其二，是指南北战争期间所有南方各州及其西面延伸，但不包括加利福尼亚州。其三，认为连加拿大的艾伯塔省及卑斯省的费沙谷也包括在内。——编者注

## 下定决心

目标给人方向感，但不见得能使日子更好过。目标可能带来各式各样的问题，往往使人想干脆放弃，另谋比较简单的出路。遇到阻力就改变目标必须付出的代价就是，虽然生活可能会舒适愉快一些，但人生到头来可能落得空洞而没有意义。

最早移民到美国的清教徒，认定维系自我完整的唯一方法，就是根据自

己的良心服侍上帝。他们深信，个人与至高无上的神之间的关系是世上最重要的事。自古就有很多人经由选择一个至高无上的目标，整顿人生的秩序，清教徒的不同处在于，他们不让迫害与困境动摇自己的决心。他们跟着既定的信念走，不惜放弃舒适的生活，甚至不惜放弃生命。由于他们有这样的表现，不论他们的目标本来会得到什么样的评价，也就变得崇高起来。清教徒的献身赋予目标以价值，目标也为清教徒的生活创造意义。

## 目标决定努力方向

目标一定要先受重视，才能发挥作用。每个目标都有一连串影响，如果我们不准备把它们列入考虑，目标就变得没有意义。登山者在决定攀登一座崎岖的山峰时，已经知道要历经种种危险，把自己弄得筋疲力尽。如果他轻易就放弃，这场追求就没什么价值可言。所有的心流体验也是如此：目标与努力之间有对应关系。开始时靠目标证明努力的必要，到后来却变成靠努力证明目标的重要性。一个人结婚是因为找到了值得终身厮守的伴侣，如果他的表现一点儿也不像要终身厮守的样子，婚姻就会渐渐变得不值得维系了。

考虑各种因素以后，实在不能说人类没有贯彻决心的勇气。任何时代、任何文化，都有不计其数的父母为儿女牺牲自己，因而使自己的人生更有意义。可能也有许多人为了土地和同胞，付出全部精力。数以百万计的人为国家、信仰或艺术，放弃了一切。凡是能无视痛苦和失败，坚持下去的人，他的人生就有可能成为一股涓涓不断的心流：一系列有焦点、全神贯注、表里一致、秩序井然的体验，从内在秩序中创造出无穷的意义与乐趣。

随着文化不断演进，这种程度的决心越来越难达成。竞争的目标太多，谁能说哪一个目标才是值得一生为它奉献的呢？才不过几十年前，一个女人还理所当然地以为，家人的幸福就是她这一生最高的目标，因为她没有太多其他的选择。今天的女人可以往商界、学术界、艺术界发展，也可以从军，做一个贤妻良母已不再是女人的天职。所有人都同样面临一片更开阔的天空，便利的交通使人不必再困守家乡，任何人都不必只跟自小生长的街坊邻居来往，不必只认同自己的出生地。如果这山望见那山高，尽可以去爬那座山。其实，生活方式或宗教信仰很容易替换。在旧时代，一个猎人一辈子打猎，铁匠一辈子打铁；现在要换职业很方便，没有人非得干一辈子会计不可。



# 认识你自己

我们今天面临多样的抉择，个人的自由因而大为扩张，这是100年前无法想象的。但吸引人的选择机会一多，不可避免地会带来方向摇摆不定的结果；方向不定，决心当然会受到影响；决心不足，选择也就随之贬值了。由此可见，自由不见得有助于创造生命的意义——事实上还正好相反。游戏规则弹性太大，注意力就会减退，导致更不容易进入心流状态。投入一个目标和它的相关规则，在选择比较少而明确时，比较容易做决定。

这并不代表我们应该回归过去那种价值观森严、选择有限的时代——事实上，我们也回不去了。我们的祖先一直奋斗争取的复杂性和自由，已成为我们必须设法克服的挑战。若能成功，我们的后代都会受益，生活的丰富程度也将是地球上前所未有的。倘若失败，我们就面临着把精力浪费在互相矛盾、没有意义的目标上的危险。

目前，我们怎么知道把精神能量投注在哪方面呢？没有人会挺身而出告诉我们：这就是值得你一生投入的目标。因为该走哪个方向没有定论，每个人都必须发掘自己的终极目标。经过尝试与犯错，经过努力学习，我们才能把纷乱的目标理出头绪，挑出能带给行动方向感的那一个。

“自知之明”这个救命秘方，往往因用得太久而被人忘怀，却是整理纷乱的选择的最好出路。德尔斐神庙的门楣上就刻着“认识你自己”几个大字，而自古以来也一直有数不清的警句，宣扬这些字眼的妙用无穷。忠告会被人重复，就是因为它能发挥作用；但每一代人都必须重新探讨这几个字的意义，它如何能适用于个人的特殊处境？要做到这一点，就该用现代知识表达这个观念，并用现代的方法实践它。

## 剔除旁枝目标

内在冲突是注意力分散、难以分配的结果。欲望及不协调的目标太多，竞相争夺精神能量，应付这种情况唯一的方法就是挑出最基本的目标，把无关紧要的枝节目标剔除，并为保留的目标排定先后次序。要做到这一点，有两个基本的法则，也就是古人所谓的“行动式生活”和“反省式生活”。

沉浸在行动式生活中的人，借着面对具体的外在挑战达到心流状态。丘

吉尔、卡耐基等伟大领袖，都以无比的决心终身追求一个目标，似乎没经过什么内心的挣扎，优先秩序也毋庸置疑。成功的主管、经验丰富的专业人士、天才艺术家，都学会信任自己的判断与能力，并运用与生俱来的直觉，即刻展开行动。只要行动的竞技场具有足够的挑战，一个人就会在自己选择的行业中，不断体验到心流，几乎没有余裕去察觉正常生活中还有精神熵存在。这时和谐就以一种间接的方式，在意识中重现——不需要直接面对冲突，或消除目标与欲望的矛盾，而可以专心致志地追求自己选择的目标，使所有杂念都毫无机会乘虚而入。

行动虽有助于创造内在秩序，但也不是没有缺失。一个全心全意投注在实际目标中的人，或许可以消除内心的冲突与矛盾，但他的选择机会也会大受限制。决心45岁要当上厂长的年轻工程师，把全部精力都放在这个目标上，开始几年，他可能十分成功，信心十足，但早晚他就会想起自己放弃的其他机会，心中会涌现难以言喻的怀疑与后悔。为升迁而牺牲健康，值得吗？可爱的子女一下子变成了脾气别扭的青少年，这几年发生了什么事？我现在坐拥权力和金钱，有什么用？换言之，目标虽能支持行动一段时间，却不能赋予整个人生以意义。这时就可以看出反省式生活的好处。

## 行动、反省相辅相成

对经验进行独立反省，实际评估各种选择机会及其效果，一直被视为追求美好人生的最佳途径。不论是躺在心理医师诊疗室的长椅上，不厌其烦地发掘饱受压抑的欲望，并把它整合到意识之中；还是像耶稣会修士的良心考验一般，每日数次反省自己的言行，严格检讨过去几小时内所做的一切，是否符合长期的目标；各种建立自知之明的方法，都以增加内在的和谐为目标。

最理想的方法其实应该是，行动与反省相辅相成。行动本身是盲目的，光靠反省又流于缺乏行动力。在为一个目标投下大量精神能量之前，应该先提出几个基本问题：我真的想做这件事吗？做这件事会有乐趣吗？在可预见的将来，我仍然能从中得到乐趣吗？我和其他人，必须为它付出的代价值得吗？完成这件事以后，我还会喜欢自己吗？

这些问题乍一看很简单，但一个跟自己的体验脱节的人是答不出来的。如果一个人连自己要什么都懒得去研究，注意力都放在外在目标上，连自己的感觉都无暇顾及，那么他就不可能形成对行动有意义的企图。而

如果一个人已养成良好的反省习惯，就不需花大量时间探索内心深处，才能决定行动过程是否会造成精神熵。他几乎凭直觉就可以知道，某种推销方式会产生跟收获不成比例的压力，某段友谊虽然很吸引人，但若发展成婚姻，却会造成令人无法忍受的压力。

为心灵创造短时间的秩序并非难事：只要有个切合实际的目标，就能做到这一点。好好玩一场、工作出现转机、家人愉快的聚会，都能集中注意力，创造和谐的心流体验。但把这种状态延长为整个人生历程，就困难多了。首先需要有一个极具说服力的目标，即使资源已用尽，天公也不作美，生活险阻重重，我们仍觉得有必要投注精力。如果目标选得好，我们又有勇气无视阻碍，坚持到底，就能全神贯注在周遭的行动与事件上，无暇觉得不快乐。那时我们就会在人生的挫折中找到一种秩序感，使所有的思想与感情融合成一个和谐的整体。

## 重获内心和谐

目标与决心塑造人生，能创造内心的和谐感，意识中也会洋溢着流动不息的秩序。也许有人会说，达到这种内在秩序有什么难的呢？为什么要奋斗得那么辛苦，使人生成为一致的心流体验呢？一般人难道不是生下来就表里一致吗？人性难道不是天生就有秩序吗？

在养成自省的习惯之前，人类意识的原始状态确实已具备内在的平静，只是偶尔会被饥饿、性欲、痛苦或危险打断。目前带给我们那么多苦恼的精神熵——无法满足的需要、受挫折的期待、寂寞、沮丧、焦虑、罪恶感——都可能最近才侵入人类的心灵。这类情绪都是大脑皮层的复杂度急速提升，加上文化象征日趋丰富的副产品，它们可视为意识黑暗面的呈现。

如果通过人类的眼光诠释动物的生命，我们可能会觉得它们大部分时间都处于心流之中，因为它们观念中该做的事，通常也就是它们正准备要做的事。狮子肚子饿的时候会四处寻找猎物，直到饥饿感消除为止；吃饱了，就躺在太阳底下，做只有狮子才会做的梦。我们没有理由认为它会受不满足的野心折磨，或者它会被迫在眉睫的责任压得喘不过气来。动物的技巧总是能配合实际的需要，因为它们的心灵只容纳环境中确实存在的，并与它们切身相关、靠直觉判断的资讯。饥饿的狮子只注意能帮助它猎到羚羊的资讯，吃饱的狮子注意力则完全集中在温暖的阳光上。它的心灵不会去考虑当时不存在的可能性，不会想象其他更好的选

择，也不担心失败。

生物程序规划的目标无法实现时，动物也会跟我们一样觉得痛苦。它们会有饥饿、痛楚、性欲得不到满足的冲动。被训练成人类之友的狗，一旦被主人抛下，就会变得不知所措。但动物中除了人以外，都不会自作自受，它们的进化程度还不足以感受沮丧和绝望，只要没有外来的冲突干扰，它们就能保持和谐，体验到人类称为心流的那种圆满。

## 快乐的野蛮人？

发生在人类身上的精神熵，都是因为觉得该做的事比做得到的更多，或自觉能做到的比环境许可的更多所引起的。这种现象只有在一个人同时考虑多个目标，不同欲望发生冲突时才会出现；只有在一个人不仅知道自己是什么，也知道自己能成为什么时，才会发生。一个体系越复杂，变通的出路越多，就越可能出问题。心灵的演进正是如此：处理资讯的能力越强，内在冲突的可能性也随之增加。面临太多要求、选择及挑战，我们会觉得焦虑；但太少时，我们又觉得厌烦。

把演化的譬喻从生物层次推广到社会层次，或许可以说，较落后的文化，社会角色种类少，复杂性低，变通的目标或行动方向都几乎等于零，因此体验心流的机会反而比较大。来自较文明社会的人，发现较落后的种族不怕外来的威胁，仿佛得天独厚，拥有宁静的心灵，于是“快乐的野蛮人”观点就不胫而走。但这个说法只说明了事实的一半：在饥饿或出猎时，野蛮人不见得比我们快乐；他处于不愉快状态下的时间可能比我们还多。科技较不发达的种族，选择的机会和可应用的技巧种类都很有限，好处是容易得到内心的和谐。我们的灵魂骚动不已，正是被无限的机会和臻至完美的可能性永远开放所赐。在德国文学家歌德笔下，象征现代人原型的浮士德与魔鬼的交易，充分呈现了这种两难境地：浮士德得到了知识与权力，付出的代价却是灵魂的纷扰难安。

## 重获清明之心

我们不需行万里路就能知道，心流本是生活的一部分。小孩子在自我意识介入之前，做任何事都是发乎自然、全心全意的。当他们必须在人为设限下辛苦学习时，才会知道厌倦是怎么回事。这并不代表小孩儿永远都快乐。残忍冷漠的父母、贫穷和疾病、生活中不可避免的意外事故，都会使小孩儿痛苦，但小孩儿不会没来由地不快乐。很多人怀念童年时

光，并非事出无因；很多人都像托尔斯泰笔下的伊凡·伊里奇一样，觉得童年的完整宁静的心灵，对此时此刻的专一投入，都随岁月流逝越来越难唤回。

我们在缺乏机会与变通时，和谐可谓唾手可得。欲望很单纯、选择很清楚，没有矛盾存在的空间，也不需要妥协，这就是简单体系的秩序——它根本欠缺秩序。这种和谐非常脆弱，复杂度一步步增加，由体系内部产生精神熵的可能性也相对增加。

我们可以提出很多因素，说明意识为什么会越变越复杂。从生物物种的角度来看，中枢神经系统的演化是一个因素。当心灵不再完全受直觉和反射作用限制，就有了选择。从人类历史的角度来看，语言、信仰体系、科技的发展，是心灵内涵日趋独特化的另一个因素。社会组织从一盘散沙的渔猎部落转为拥挤的大都市，角色独特化造成个人的思想与行动自相矛盾。所有人都以打猎维生，有相同的技巧和利害考量的时代已成过去。农夫、磨坊工人、教士、士兵，对世界的看法各不相同，没有绝对正确的行为法则，不同的角色需要不同的技巧。从个人的角度来看也是如此，年龄渐长，接触到互相矛盾的目标越多，不能协调的行动机会也越多。小孩儿面对的选择寥寥无几，冲突也小，但它们会一年年增加。童年时心流自然涌现的那颗清明的心，会随着纷纭杂沓的价值观、信念、选择及行为模式，逐渐变得黯淡模糊。

很少人会坚持，简单的意识比复杂的意识好，虽然前者比较和谐。我们可能会羡慕狮子休息时的平静、部落成员面对自己命运时的坦然，以及孩子对此时此刻的专注，但这些模式都解决不了我们当前的困境。建立在天真无邪基础上的秩序，对我们已是遥不可及。一旦摘下知识树上的果实，重返伊甸园的路就永远被封闭了。

## 一贯的人生主题

除了一味被动地服从生物本能或社会规范所提供的统一目标，我们也可以根据理性与自由选择，创造和谐。包括海德格尔、萨特、梅洛-庞蒂在内的哲学家，都肯定现代人的这项任务，并称之为“人生计划”，意为由目标指引，塑造个人的一生，并赋予生命意义的所有行动。心理学家则称之为“特有奋斗”或“人生主题”。这些观念都指涉一系列跟一个终极目标有关的目标，个人所做的每件事都因终极目标的存在而具有意义。

人生主题就像游戏规则，参加者一定要按照规则行动才能体验到心流，

这可视为生命乐趣的泉源。有了人生主题，所有事情都会有意义——不尽然是好的意义。如果一个人只想在30岁以前赚到100万，所有的事情不是使他更接近目标，就是更远离目标。清楚的回馈帮助他一直投入行动之中。即使损失所有的钱，他的思想与行动仍然与终极目标密切结合，仍然觉得所有的体验都有价值。同样，一个决心穷毕生之力找出治愈癌症方法的人，通常也一直知道自己是否距离目标更近——在这两种情形下，该怎么做很清楚，当事人的任何抉择都具有举足轻重的意义。

## 撰写人生的脚本

精神能量与人生主题结合时，意识就能达到和谐。但并非所有的人生主题都具有建设性。存在主义哲学家把人生计划分为真、伪两种。真人生计划乃是一个人知道自己有选择的自由后，根据经验进行理性的价值判断所选择的主题。只要选择足以代表这个人真正的感觉与信念，他最后选择的是什么并不重要。伪人生计划指的是一个人因为觉得什么事都该做，什么事别人都在做，所以自己没有别的选择，也只好这么做。真人生计划有自发的动机，因自身的价值而被拣选；伪人生计划则必须靠外来的力量推动。人生主题也有类似的区分：“发现性”人生主题是一个人基于个人经验和选择的自觉，自行撰写行动的脚本；“接受性”人生主题则是按照别人写就的脚本，扮演分配在自己头上的角色，照本宣科。

这两种人生主题都有助于赋予生命意义，但两者也都有缺点。接受性人生主题在健全的社会体系下，能运作得很妥善，但社会体系一出问题，个人就很可能陷入变态的目标，不能自拔。把数十万人送入煤气室的纳粹刽子手艾希曼，把官僚体制奉为至高无上。他在处理复杂的火车行程表，尽可能调配数量不足的车厢以满足需求，用最低的成本转运尸首时，说不定也沉浸在强烈的心流之中。他似乎从来不问交代下来的任务是对是错，只要奉命行事，就能保持意识的和谐。对他而言，人生的意义就是隶属于一个强大而有组织的制度，其他的事都无关紧要。在太平盛世，艾希曼这种人或许能成为社会的栋梁，广受敬重。但他的人生主题太脆弱，一旦狂妄自大、心智失常的人控制社会，问题就暴露无遗；正直的公民不需要调整目标，就能摇身一变为得力的帮凶，浑然不觉自己的行动违反人性。

“发现性”人生主题的弱点属于另一类型：因为它是个人自行界定人生方向，奋斗之下的产物，所以往往缺乏社会的认可，它的创新和与众不同常被世俗视为疯狂或具有破坏性。若干有力的人生主题其实是基于古人

所设定的目标，只不过由现代人重新发现罢了。已故的美国黑人民权运动领袖马尔科姆·艾克斯，早年的行径跟其他贫民窟出身的青年无异，视打架与吸毒为家常便饭。但他在狱中经过阅读和思考，发现了一套不同的目标，重新寻回了尊严和自尊。虽然这份认同感是由过去的智能堆砌而成，但从本质上看，却是崭新的发现。他从此摒弃贩毒和拉皮条的旧业，为不计其数的黑皮肤和白皮肤的社会边缘人，创造更复杂的目标，帮助他们建立人生的秩序。

## 从另一个角度切入

一位参加我们研究的受访者E提供了另一个从古人的目标中发掘人生主题的范例。E在一个贫穷的移民家庭中长大，他的父母只认得几句英文，勉强能读、能写。快节奏的纽约生活令他们胆怯，但他们崇拜美国和一切代表这个国家的权威。E在7岁的时候，父母花了一笔积蓄，买了一辆脚踏车送给他当作生日礼物。没几天，他在附近骑车时，被一辆不遵守交通规则的汽车撞倒，受了重伤，脚踏车也全毁了。驾驶人是个有钱的医生，他开车送E到医院，求E不要报警，承诺负担一切费用，并且买一辆新的脚踏车赔他。E和他的父母相信这些承诺，依约行事，但不幸的是，肇事医生再也没有出现过，E的父亲只好借钱偿还高昂的医药费，脚踏车当然也没了下文。

这件事很可能在E的心灵里留下永远的创伤，使他变成一个愤世嫉俗的人，凡事只谋求自己的利益。事实并非如此，E从这次经历中学到了一个奇怪的教训。他从中创造的生活主题，不仅赋予他自己生命意义，也帮助很多人缓和了他们的精神熵。这场意外发生后的很多年，E和他的父母一直对陌生人抱着敌视、怀疑及困惑的态度。E的父亲自觉是个失败者，开始酗酒，成为一个闷闷不乐、凡事退缩的人。看起来，贫穷无助已对这家人造成莫大的伤害。但是E十四五岁的时候，在学校读到美国宪法和《权利法案》时，他把这些历史文件秉持的原则跟自己的遭遇结合在一起，他渐渐认清，家人的贫穷与疏离并非他们自身的错，而是因为他们不明白自己的权利，不懂得游戏的规则，不能向有权管辖的人提出有效的抗议。

于是，他立志当一名律师，不仅为了改善自己的生活，更为了确保发生在他身上的不公不义，不会在处境跟他类似的人身上重演。一旦目标确定，他的决心就毫不动摇。他进入法学院就读，并担任一位知名法官的助手，最后终于成为法官。在事业的巅峰，他进入内阁，协助总统创制

更有力的民权政策与法律，对处于不利环境下的人伸出援手。他毕生的思想、行动与感情都在他十来岁为自己选择的主题下得到统一。他至死方休的努力，是一场了不起的游戏，遵守他所制定的目标与规则进行。他觉得人生极具意义，每一场挑战都充满乐趣。

## 对痛苦的阐释

E的例子说明了“发现性”人生主题形成时，几个共同的原则：首先，这种主题往往是对早年遭受重大伤害的反应——成为孤儿、遭人遗弃、受到不公平待遇等。伤害本身并不重要，主题永远不可能靠外在事件决定。重要的是，一个人对痛苦做何种阐释。如果父亲是个残暴的酒鬼，子女对这个问题可以有数种不同的见解：他们可能会告诉自己，父亲是个该死的混蛋；父亲是人，人都难免有缺点、有暴力倾向；父亲的困境是贫穷所造成的，要避免跟他一样的下场，就得设法赚钱致富；父亲的行为是无助和未受教育所引起的。只有最后一种阐释，能导向E所选择的那种人生主题。

因此，接下来的问题就是，用哪种方式阐释遭受的痛苦，能导向精神负熵的人生主题？如果一个饱受有暴力倾向的父亲虐待的小孩儿，认为问题就潜藏在人性之中，人都是软弱而暴戾的，那么凭他一己之力，当然无药可医，小孩儿哪有可能改变人性呢？要在痛苦中找出方向，首先我们必须把它解释成一项可能的挑战。例如，E把自己的遭遇看成少数民族的无助与权利受到剥夺，不怨怪父亲，然后他才能培养适当的技巧——进修法律，以解决他眼中损害个人生活的症结。这种把伤痛的事件转变成挑战，赋予生命意义的原动力，就是前面谈到的“耗散结构”，亦即从无秩序中发现秩序的能力。

最后，精神负熵的复杂主题，很少会在应付个人问题时出现。它所涉及的挑战一定要能适用于其他人，甚至全人类。以E为例，他所提出的无助问题，不仅适用于自己和家人，也适用于所有与他父母类似的穷苦移民，不论他为自己的问题找到什么样的出路，都会惠及很多人。这种广泛利他的解决方式，是精神负熵人生主题的典型特征，它为很多人带来生命的和谐。

## 绝处逢生

芝加哥大学研究小组访谈的另一位戈特弗瑞先生，也提供了一个类似的



例子。戈特弗瑞自小跟母亲很亲近，他的童年回忆充满了快乐与温馨。然而在他未满10岁时，母亲就罹患癌症，极为痛苦地死去了。这孩子大可从此自艾自怜，变得十分沮丧，也可以用愤世嫉俗的面具自我防御。然而他并没有自暴自弃，反而把癌症视为生平最大的仇敌，发誓要打败它。他从医学院毕业后，就致力于钻研肿瘤学，他的研究成果在人类克服癌症威胁的努力当中，有显著的重要性。个人的不幸遭遇再一次转变成广泛的挑战，在个人培养迎接这场挑战的能力同时，其他人的生活也能分沾到好处。

从弗洛伊德开始，心理学家一直希望能说明，童年所受的伤痛如何引起成年后的精神官能障碍。两者之间的因果关系不难理解，真正难以解释而更值得注意的是，与这种预期相反的结果：受苦刺激使一个人奋发向上，成为伟大的艺术家、英明的政治家或杰出的科学家。如果我们假设外在事件能决定心理的发展，受苦的人罹患精神官能症就很正常，建设性的反应也不外乎“自卫”或“升华”。如果我们假设一般人有权对外在事件做出何种反应时，那么建设性的反应才是正常的，精神官能症则是无法面对挑战，心流的能力受阻所引起的。

为什么有些人能建立一致的目标，终身受用不尽，而有些人却一辈子过着空洞、无意义的生活呢？这个问题并没有标准答案，因为一个人能否在乍看一片混沌的体验中，找到和谐的主题，乃是由很多内在和外在的因素决定的。一般人倾向于认为：在天生残疾、贫穷、受压迫之下，人生就不会有什么意义，但即使如此也有例外。

人道主义的马克思主义哲学家葛兰西对近代欧洲思潮有很大的影响。他天生驼背，出生在一个贫苦的农家。幼时，他父亲曾入狱多年（后来证明是冤狱），家中几无隔宿之粮。葛兰西自幼体弱多病，据说他母亲每晚都为他穿上最好的衣服，让他睡在一具棺材里，因为她认为，一早起来他可能已经死了。由此看来，他的前途实在很黯淡。然而，葛兰西无视种种障碍，不但活了下来，还接受了良好的教育。他成为老师，生活勉强有保障后，并毫不懈怠，决心跟损害母亲健康、侮辱父亲名誉的社会状况抗争到底。他最后成为大学教授和国会议员，无畏地对抗法西斯主义。在死于墨索里尼的黑狱中以前，他不断用美丽的散文，刻画人类若能摒弃怯懦与贪婪，将会生活在多么美好的世界里。

类似葛兰西型的人格很常见，这充分证明：童年恶劣的外在环境，不见得会导致长大后内心缺乏意义。发明大王爱迪生小时候是个穷苦多病的孩子，还被老师认为是低能儿；爱因斯坦幼时生活充满焦虑与失望；罗

斯福夫人从小是个寂寞、神经质的女孩，但他们后来都为自己创造了有意义的人生。

## 超越前人智慧

如果赋予生命意义有特别的方法可循，这方法也似乎简单得不值一提，但因为它经常受到忽视，而且这种情况在今天尤其严重，所以不妨重新拿出来谈谈。这一方法主要是从前几代建立的秩序中汲取经验，找到一个避免自己内心被扰乱的模式。文化会累积大量的知识——或者说有秩序的资讯，可资运用在这方面。伟大的音乐、建筑、艺术、诗歌、戏剧、舞蹈、哲学、宗教，都是以和谐克服混沌的好榜样，任何人都可以仿效。但很多人都忽视它们的存在，只想靠自己的力量创造生命的意义。

这种态度跟要求每一代都要从无到有，凭空创造一套物质文化，并无不同。任何心智正常的人都不会企图重新发明轮子、火、电力，以及其他数百万种现在大家视为理所当然的工具或步骤。相反，我们会从老师、书本、模型中，寻求制造这些东西的资讯，从先人的知识中寻求超越，设法更上一层楼。放弃祖先辛苦累积的教我们如何生活的资讯，或自以为能靠个人的力量，发现一套合适的目标，都是妄自尊大，成功的机会就跟完全不懂物理却试图制造一台电子显微镜一样渺茫。

长大后能顺利建立一致的人生主题的人，往往记得小时候听父母讲故事或念书给他们听的情景。听一个值得信赖而充满爱心的大人讲述童话故事、《圣经》故事、历史英雄的丰功伟绩、家族的憾事，往往是一个人从过去的体验搜集有意义资讯的第一次接触。相应地我们在研究中也碰到过从来不曾专心追求任何目标，也不曾义无反顾地接受社会交付的目标的人，这种人完全不记得小时候听父母讲过或念过的任何故事。周末早晨电视上的儿童节目，只有漫无目标的煽情，不可能发挥相同的作用。

## 从书中获得启发

不论出身背景如何，人生稍后的阶段仍然有很多从过去汲取意义的机会。很多发掘到复杂人生主题的人，若不是以他们深为尊敬的长者或历史人物为模范，就是从书本中找到行动的新方向。例如，一位现在已成名的社会科学家，谈到他少年时读《双城记》，狄更斯笔下社会与政治

的乱象给他留下了很深刻的印象。这跟他父母第一次世界大战后在欧洲的经历相呼应，因此他当时就决心设法了解，为什么人类要把彼此的生活搞得这么痛苦。还有一个男孩儿，在管教严格的孤儿院长大，偶尔读到霍雷肖·阿尔杰丛书中的一个故事，书中描写一个跟他一样贫苦寂寞的小孩儿，靠着努力和运气发达起来，他就想：“他做得到，为什么我不能？”今天他已退休了，是一位以乐善好施闻名的金融家。也有其他人因读到柏拉图的对话录，或科幻小说的英勇行为，一生就此发生了重大的改变。

优秀的文学作品往往包含有序资讯，包括各种行为模式、目标模式如何成功运用于有意义的目标，规范人生的典范等。很多生活陷入混乱的人，得知在他们之前也有人面临类似的问题，就能重燃希望，克服困境。

## 《神曲》中的中年危机

我曾为企业主管讲过如何处理中年危机的课程。这些事业有成的主管，很多已经在公司中爬到顶峰，而家庭与私生活却是一团糟，因此他们需要有个人想想，下一步该怎么办。多年来，我应用发展心理学方面的最好理论和研究结果，带动授课和讨论。我对这些讨论会的结果大致上还算满意，学员也都觉得学到了有用的知识。但一直困扰我的是，我使用的教材似乎没有多大意义。

后来，我想要尝试一些不同的东西。我在讨论会一开始，先简单介绍了一下但丁的《神曲》。这部写于600多年前的作品，是我所知道的谈到中年危机及其解决之道的最古老的文献。但丁这部卷帙浩瀚的长诗，开宗明义就写道：“我在人生旅程的中途，发现自己置身于幽暗的森林，完全不认得路。”接下来的描写不但扣人心弦，而且在很多方面对中年遭遇的困境，可谓刻画得入木三分。

首先，但丁在黑暗的森林中徘徊时，发现三头野兽正垂涎欲滴地在背后窥视他。它们包括一头狮子、一只山猫和一头母狼——象征野心、色欲和贪婪。换言之，但丁的大敌就是他对权力、性欲和金钱的渴望。为了避免被欲望吞没，但丁拼命往山上跑，希望能逃脱。但野兽越追越近，绝望之余，但丁只好向上帝求助。一个鬼魂应他的祷告出现——来者是早在但丁出世前1000年就已经去世的大诗人维吉尔。但丁崇拜这位前辈气魄宏伟的诗篇，一直视他为良师。维吉尔告诉但丁：好消息是有一条

路可以走出这森林，坏消息是这条路必须通过地狱。于是，他们穿过曲曲折折的地狱之路，沿途看见那些不曾选择人生目标，或误把增加精神熵当作人生目标的人的悲惨下场，这些人就是所谓的“罪人”。

我很关心这些疲惫不堪的企业主管，对几百年前的老寓言作何反应。我担心他们会认为这是在浪费他们宝贵的时间。结果证明我多虑了，我们过去讨论中年生活的陷阱，如何使往后的日子过得更充实，从来没有像这次这样坦诚而严肃。会后有几位学员私下告诉我，用但丁做引子是个很棒的点子，《神曲》的故事清楚地点出了问题的症结所在，帮助他们顺畅地思考、谈论这些问题。

还有一个原因使但丁成为一个重要的模范。虽然诗中洋溢着浓厚的宗教伦理观，但是读者一看即知，他所信奉的基督教不是接受型的信仰，而属于发现型。换言之，他创造的宗教生活主题，糅合了基督教最好的启示、古希腊哲学和渗透欧洲的伊斯兰教智慧等精华。同时，他的炼狱里有许多永远遭天谴的教皇、红衣主教和神职人员。甚至他的向导维吉尔也不是基督教的圣徒，而是位异教诗人。但丁早已看清，所有精神修炼体系一旦与教会这样的世俗机构结合以后，就开始受到精神熵的困扰。因此，为了从信仰体系中汲取意义，首先就得拿这个体系包含的资讯跟自己的具体体验比较，只保留合理的部分，把剩下的一股脑儿抛弃。

## 信仰的力量

今天我们仍不时遇见把内在秩序建立在过去伟大宗教启示之上的人。尽管我们天天读到股市黑幕、国防工程贪污、政客没有原则的新闻，但与此相反的例子也还是存在的。成功的商人抽时间到医院陪伴垂死的病人，因为他们相信，照顾受苦的人是有意义的人生不可或缺的一环。很多人从祷告中获得力量和宁静，还有很多人根据有意义的信仰体系，建立心流的目标与规则。

毋庸置疑，大多数人并没能从传统宗教和信仰体系中获得帮助。很多人无法区分古老教义中的真理和经年累月堆积的谬误。因为他们不能接受错误，所以干脆连真理也一块儿拒绝。有些人则是迫切追求秩序，抓到什么信仰就不计好坏，照单全收，变成顽固刻板的基督徒、伊斯兰教徒。

有没有可能出现一套新的目标与实践体系，帮助我们的儿孙在21世纪找到生命的意义？有些人相信，如果恢复基督教过去的光荣，就能实现这

项需求。但也有人认为，唯有共产主义才能解决人间的混沌，它终有一天会横扫全世界。目前看来，这两种预言都还没有实现。

如果有一种新信仰要吸引我们，它必须能理性地解释所有我们知道、感觉、希望和害怕的事。它必须是一个能引导我们的精神能量朝一个有意义的目标迈进的体系，一个为心流生活提供规则和方法的体系。

我们很难想象，这么一个体系在某种程度上，不会依赖科学对人类和宇宙的认识为基础。若没有这样的基础，我们的意识就仍然在信仰与知识之间左右为难。如果科学要提供真正的帮助，也必须重作调整。除了各种描述、控制现实中独立现象的专门学科，还需要对所有知识做一个整体的解释，把它跟全人类和人类的命运结合在一起。

要做到这一点，有个方法是通过进化的观念。所有我们关注的问题——我们从哪里来？我们往哪里去？什么力量塑造我们的生活？什么是善，什么是恶？我们彼此之间，我们和宇宙之间有什么关系？我们的行动有什么后果？这些都可以用目前的进化论知识作系统地讨论，这方面的知识未来还会继续扩充。

这种方式面临的批评是，一般科学或进化论科学处理的都是已经存在的现象，不考虑应不应该的问题。然而信仰却不受现实的局限，它会讨论什么是对的，什么是令人渴望的。进化的信仰或许能在现实与理想之间做一整合。当我们了解自己为什么是现在这样，就更能了解直觉冲动、社会控制、文化表达等有助于意识形成的元素，更容易把精力导向更正确的方向。

## 进化掌握在我们手中

进化观点同时指向一个值得我们投注精力的目标。数十亿年来，地球上的生命形式越来越复杂，人类神经系统也日趋精巧细密；大脑皮层演化而具有的意识，影响力遍及全球。复杂性不仅是现实，也是理想：它已经出现——按照地球的法则，它必然会出现；但除非我们希望它继续，否则它的发展很可能会中断。进化的未来就掌握在我们手中。

过去几千年来——从进化时间来看，只不过是一瞬间——人类在意识的独特化上有惊人的进步。我们认知到人类与其他生命形式有所不同，也认知到每个人跟其他人有所不同。我们发明了抽象思考与分析，也就是分辨物体空间与运动的能力。通过独特化，产生了科学、技术以及前所

未有的建设与破坏环境的能力。

然而复杂性除了独特化，还要整合。未来一代的任务就是开发心灵的这个层面。过去我们学习把自己跟别人及环境区分开来，现在我们要学习在不丧失辛苦得来的独特性前提下，跟周遭其他个体重新结合。未来最大的希望就寄托在宇宙体系是靠共同法则结合的认知之上，我们把自己的梦想和欲望加诸自然，若不把这个认知列入考虑，一切就没有意义可言。认清人类意志的极限，接受与宇宙合作，而非统治宇宙的角色，我们就会像终于回到家的流浪者，觉得无比轻松。只要个人目标与宇宙心流汇合，意义的问题也就迎刃而解了。

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：<http://www.ireadweek.com>

心流：最优体验心理学

[美]米哈里·契克森米哈赖 著

张定绮 译

电子书编辑：张畅

版权经理：王文嘉

---

出品：中信联合云科技有限公司 [www.yuntrust.cn](http://www.yuntrust.cn)

版本：电子书

版次：2017年12月第1版

字数：237千字

---

纸书书号：978-7-5086-7553-4

出版发行：中信出版集团股份有限公司 CITIC Publishing Group

-----  
版权所有·侵权必究

投稿邮箱：author@citicpub.com

中信出版社官网：<http://www.citicpub.com/>

官方微博：<http://weibo.com/citicpub>

更多好书，尽在中信书院

中信书院：App下载地址<https://book.yunpub.cn/>（中信官方数字阅读平台）

微信号：中信书院

# Table of Contents

[扉页](#)

[目录](#)

[序一 自造内心秩序之途](#)

[序二 心流人生：一曲冰与火之歌](#)

[序三 胜利者一无所获](#)

[序四 契克森米哈赖的幸福课](#)

[序五 听见喜悦的声音](#)

[序六 快乐需要用心学习](#)

[第一章 心流，快乐的源泉](#)

[人何时最幸福？](#)

[人类不满的根源](#)

[文化编织的神话](#)

[善用自自己的体验](#)

[释放内在的生命](#)

## [第二章 控制意识，改善体验的品质](#)

[意识的内涵](#)

[意识的极限](#)

[注意力：无价的资源](#)

[关于自我](#)

[内在失序](#)

[意识井然有序](#)

[自我的成长](#)

## [第三章 心流的构成要素](#)

[幸福的假象](#)

[享乐与乐趣](#)

[构成心流体验的要素](#)

[目标不假外求](#)

## [第四章 如何在日常生活中寻找心流？](#)

[心流活动](#)

[心流与社会文化](#)



[自得其乐的性格](#)

[在困顿中体验快乐](#)

## [第五章 感官之乐](#)

[人值多少钱？](#)

[“动”的乐趣](#)

[爱到最高点](#)

[控制的最高境界](#)

[视觉之乐](#)

[聆听喜乐的乐音](#)

[美食之乐](#)

## [第六章 思维之乐](#)

[身体与心灵相辅相成](#)

[记忆：科学之母](#)

[思维游戏](#)

[文字的游戏](#)

[挖掘历史宝藏](#)

[科学的兴味](#)

[哲学的乐趣](#)

[业余与专业](#)

## [第七章 工作之乐](#)

工作的乐趣

像玩游戏一样去工作

工作与休闲

如何有效使用闲暇时间？

## 第八章 人际之乐

微妙的人际关系

寂寞之苦

驯服孤独

天伦之乐

朋友之乐

胸怀大我

## 第九章 挫折中如何自得其乐？

扭转悲剧

纾解压力

化腐朽为神奇

培养自得其乐的性格

## 第十章 追寻生命的意义

何谓意义？

培养方向感

下定决心

[重获内心和谐](#)

[一贯的人生主题](#)

[版权页](#)

还在督促自己每天进步一点吗？

还在坚持每天阅读的习惯吗？

还在为找不到自己喜欢的书籍烦恼吗？

那～

你愿意与我成为书友吗？



国内外当下流行书籍

各图书销量排行榜书籍

大量工具书籍

使我们受益终生的书籍

.....

海量电子版、纸质版书籍及音频课程

还有贴心的“学习管家”服务哦！

微信：a17621534506