

现代人应对
人生压力
的最佳指南

Best state

• • • • •

如何在学习、
工作中进入最佳状态！

张海洋◎著


最佳状态

最佳状态

张海洋◎著



1

 中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最佳状态 / 张海洋著. -- 北京 : 中国言实出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5171-1531-1

I. ①最… II. ①张… III. ①工作—效率—通俗读物
IV. ①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第213916号

责任编辑: 周汉飞

出版发行 中国言实出版社

地 址 : 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编 : 100101

编辑部 : 北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编 : 100037

电 话 : 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址 : www.zgyscbs.cn

E-mail : zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 8.25 印张

字 数 126 千字

定 价 25.00 元 ISBN 978-7-5171-1531-1

目录

第一章 活出人生最佳状态 \ 1

第一节 进入最佳状态，人生将更精彩	1
第二节 什么是最佳状态	5
第三节 高峰体验	9

第二章 怎样进入最佳状态 \ 14

第一节 下定决心	14
第二节 放松身心	19
第三节 直面情绪	24
第四节 享受过程	29

第三章 学习的最佳状态——乐学 \ 35

第一节 学与玩	36
第二节 学习状态	42
第三节 为什么学?	46
第四节 学什么?	52
第五节 自主学习	60

第四章 工作的最佳状态——平衡 \ 66

第一节 职业与事业	67
-----------------	----

第二节	努力与悠闲	78
第三节	付出与回报	86
第四节	成长与责任	93

第五章 交流的最佳状态——和谐 \ 102

第一节	无障碍沟通	103
第二节	成人之美	112
第三节	回归内心	120

第一章 活出人生最佳状态

人的一生，会遇到很多困扰、很多难题、很多挑战，会让我们感受到巨大的压力。

例如：考试，面试，感情，竞争，高难度的任务，甚至各种人生困境。

我们不一定有足够的力量来完全化解这些困扰、难题、挑战，也不一定有足够的力量来绕过它们。很多时候，我们不得不面对它们，与它们作战。

当面临压力的时候，有两条路可以走。

一是在压力下不断退缩、逃避；另一是化压力为动力，像凤凰一样浴火重生。

是畏惧压力，节节败退、痛苦不堪？还是勇于面对挑战，发挥最好水平，活出人生精彩？

两条路，你想走哪一条？

真正的勇士，会选择第二条。

沧海横流，方显英雄本色。愈是艰难，愈要无惧挑战！

第一节 进入最佳状态，人生将更精彩

人生的挑战有许多种，通常，我们比较早接触到，而且接触得比较多的挑战，就是考试。

每个经历过学生时代的人，都经历过无数次大大小小的考试。尤其在面对重要考试的时候，我们常常会感受到巨大的压力。

有些人在面对巨大压力的时候，常常会发挥失常。

在高中时代，我班上的一个同学就是这样，高中三年，每次期中或期末考试，他的总分都是第一名。然而，高考却考砸了，只考了班上的中上水平。我们都为

他感到惋惜，要知道，即使是在高考前的几次模拟考试中，他也仍然是第一的。

我觉得比较幸运的是，我似乎天生就懂得化压力为动力的方法，这让我在面临人生许多挑战的时候，总能发挥出最好的水平。

回想起我的学生时代，我小学期间考得最好的一次是小学毕业考，初中期间考得最好的一次是中考，高中期间考得最好的一次是高考。

这三次重大考试之中，最让我难忘的还是高考。不是因为高考最重要，而是因为我在迎接高考的复习过程中，我进入了一种特别的状态，在那种状态中，我感受到了从未有过的轻松、安宁、愉悦。那种难以言说的美妙体验，令我至今回味无穷。

那种特别的状态，如果要给它一个名称的话，不妨称之为“最佳状态”。

时间回到1997年。在高考前两个月，我们就进入了自由复习的状态，不用上课了，我们自己安排复习时间和复习内容。当然，老师们都在办公室里随时等待着解答我们的问题。

那时我读的是韶关市一中，教学质量在市里是数一数二的，同学们的学习热情都很高。每个同学都根据自己的具体情况，制定学习计划和作息计划。例如：各门功课每天花多少时间复习，要看多少参考书，做多少练习题，多久时间休息一下，等等。

对大部分人来说，高考算得上是人生中最重要的一场考试了。毫无疑问，每个即将参加高考的同学，所承受的压力，都是非常巨大的。

而且，我们那个时候压力大，还有一个原因，就是先填好报考志愿，再参加高考。想填一个好一点的大学，又担心自己成绩万一达不到，就会被降一个档次；如果填一个有把握的大学，又担心万一发挥得好，就失去了进入更好大学的机会。因此压力尤其大。

在这种压力之下，每个同学对学习的重视，都到了前所未有的高度。每个人都希望能充分利用好这最后两个月的时间，最后努力一把，完成最有效的复习，从而在高考中考出好成绩。

我自然也不例外。

在这个高考复习阶段的最后关头，我在内心中暗暗下了一个很大的决心：

“我决定，从今天开始，到高考结束之前，所有跟学习无关的事情，我都不

再去想它。”

虽然说学生的天职就是学习，其他什么都不必去想。但这只是说说而已的理想状态，有几个学生能真正做到？

若非到了这个可以算得上是生死攸关的紧要关头，我也不会想到要去下这么一个不顾一切的决心。

我是一个住宿生，每天除了学习之外，还有许多有趣的事情，例如：放学后打打篮球、看看小说，周末跟室友们打打牌、看看电影，晚上躺下之后还要跟室友们开开“卧谈会”，一起说长论短。

而且我那个时候还暗恋着一个女生。她比我低一个年级，也是住宿生。我经常会跟她擦肩而过，每次看到她，心中自然少不了会泛起一阵涟漪。虽说我从来没有跟她说过话，也从未打算向她表白，但在空闲的时候，甚至在学习的时候，她的情影总会时不时地闯入我的脑海，让我无法安心学习。

现在，所有的这些，我都下定决心，要把它们从我的生活中、从我的脑海中、从我的内心中清除出去，不再想念、不再牵挂，一切等高考结束了之后再谈。

我想，即使这个世界上真的出现了一个外星人（我那时对 UFO 之类的神秘现象很感兴趣），即使外面的新闻如何火热地报道，我也要毫不关心，一切等高考结束了之后再谈。

我还想，即使突然爆发了战争，只要不取消高考，只要战火烧不到自己身上，我也根本不去关心，一切等高考结束了之后再谈。

我甚至想，即使我的亲人朋友出现了什么状况，只要不是生死攸关的事情，我也要暂时狠下心来，不去想、不去牵挂，一切等高考结束了之后再谈。

我真的是下定决心了，即使天真的塌下来了，只要没有砸到我，我也没工夫去管它，一切等高考结束了之后再谈。

自从我狠狠地下定了这个不顾一切、只管学习的决心之后，我突然发现，这个世界上除了学习之外的所有事情，仿佛都消失了，再也无法引起我内心的丝毫动荡。

我感到自己似乎进入了一个澄澈空灵的境界。

每天，我都会以一种从未有过的轻松、愉快的心情，来看书、思考、做题，有条不紊地展开学习计划，没有丝毫的紧张、慌乱、焦虑，也没有哪怕一丁点的烦恼。

学习起来也津津有味，能完全投入到书本或者思考之中，经常感觉不到自己或者身边同学的存在。思考的时候脑袋瓜仿佛像注满油的机器一样，非常灵光，无论想多少问题，都不觉得疲惫。

每天早晨，我会先到操场慢跑几圈，活动活动，然后再去吃早餐，然后再开始一天的学习。

每天在食堂吃过晚饭后，我会到学校附近的北江旁散步，扶着栏杆，欣赏江水、品味夕阳、感受夏日傍晚微风的清凉。

每天都过得非常的轻松惬意，甚至比在海边度假还要轻松。

最神奇的感受就是睡眠了。

我每天都准时入睡并且准时起来，每晚只要一躺下，脑袋一碰到枕头，不到一分钟，肯定会安然入睡，而且一夜无梦——真的是连一丝梦的痕迹都没有啊，就像碧蓝的天空中不见一片浮云，清澈、纯净、透明。这样的睡眠让人想起来就心生喜悦。

第二天起床时间一到，脑海里就像有一个灯泡“噔”地亮了一般，立刻准时醒来，根本不需要用闹钟，而且醒来的时间跟设定的时间误差不会超过一分钟。

醒来之后，立刻感到神清气爽、精力充沛、神采奕奕，浑身充满了活力，根本没有丝毫赖床的欲望，马上把被子一掀，就投入到每天相同的流程中去。虽然每天学习、生活的过程基本上都是一样的，但自己却乐在其中，每天都充满了新鲜感。

即使是在高考的那三天时间里，我也没有丝毫的紧张、焦虑，每天仍然按部就班地吃饭、散步、睡觉，仍然保持着浑然忘我的状态。

那段时间，我似乎体会到了“心无物欲乾坤静，座有琴书便是仙”的空灵境界。

最后高考成绩出来，自然是相当理想，原本我的成绩一直徘徊在班上 10 名左右，这次却考到了班上第二名，完全是超水平发挥了（考第一名的同学也是超水平发挥出来的）。随后，顺利被自己的第一志愿——中山医科大学临床医学系录取。

现在回想起来，即使我没有进入那种最佳的复习状态，即使我的成绩并没有发挥那么出色，这对大局也不会有什么影响，以我的实力来说应该还是可以考上同样的学校。

然而，经历过这样一次特别的体验，却让我对人生有了不一样的领悟。从此

我知道，即使是同样的人生，我们也可以有不一样的活法！

每个人在一生当中，免不了会经历一些对我们有重大影响的事情。这些事情由于需要我们投入巨大的时间精力心血，所以堪称为人生战役。

战役不可避免，关键在于，经过一场战役的洗礼，你是成熟了、成长了？还是怯懦了、低迷了？是多了一份值得珍藏的宝贵体验？还是多了一段不堪回首的痛苦经历？是因此而更加自信乐观，还是从此消极低沉？

如果我们能够以最佳状态来迎接人生的挑战，那么，我们所收获的就不仅仅是一个令人兴奋的结果，更是一种卓越的人生态度、一份沉静从容的自信——而这些，对未来长远的人生将会有更大的帮助。

进入最佳状态，人生将更精彩！

第二节 什么是最佳状态

为了更好地理解什么是最佳状态，我们尝试着给“最佳状态”下一个定义：

最佳状态，是在某种适度压力的推动下，轻松地专注于某件事情，在身心获得美好体验的同时，把自己某方面的能力超水平发挥出来！

对于这个概念，我们有必要围绕着几个关键词来稍微展开一些论述。

适度压力

最佳状态，是跟平常的状态有所不同的。

要进入最佳状态，需要一种推动力。而这种推动力，刚开始的时候，通常会表现为压力。

因为这个事情的结果对我们有比较大的影响，所以我们希望能在这个事情上做得更好，希望能有很好的表现，有很好结果。同时，我们也会在一定程度上对失败或者糟糕的结果有所担心。

所以，我们会承担一定程度的压力。

压力，其实是一股能量，是我们身体内所产生的一股能量。压力越大，这股能量就越大。

如果这股能量被积压着，得不到释放，那么，我们所感受到的就是一种压力，让我们焦虑、烦躁、恐惧、痛苦。

然而，如果我们善于引导这股能量，让它自由地流动起来，那么，它就能够成为推动我们进入最佳状态的动力。

化压力为动力，是进入最佳状态的关键！

我们平常所做的大部分事情，是没有什么压力的。

例如：到超市去购物，去买自己喜欢的食物或者用品，买多一点、买少一点，买到自己喜欢的或者有些不太满意的，这都没有什么关系，不会对我们的生活有什么影响，因此也不会有什么压力。

又例如：我们跟一个朋友聊天，这次能聊出火花、有很多启迪，或者聊得很平淡、没什么收获，对我们之间的关系也没什么影响，因此也不会有什么压力。

再如：我们参加一场友谊赛，表现得好一点或者差一点，也无伤大雅，大家都是抱着重在参与的心态，输赢都一样开心快乐，因此也不会有什么压力。

对于这些没有什么压力的事情，我们只需要轻松去做就行，根本也没有想要表现得很好的动力，甚至对于结果如何，根本也不去考虑。对于这些事情，很难、也没有必要进入最佳状态。

但是，如果我们要参加一个非常重要的考试（例如高考），要完成一项非常重要的工作（例如竞标），要发表一个非常重要的演讲（例如竞选演讲），要迎接一场非常重要的比赛（例如世界记忆锦标赛），那么，我们往往就需要把自己的最佳状态拿出来。

因为，最后的结果是好是坏，对我们的工作、生活、甚至整个人生，都会有很重要的影响，所以，我们希望自己能够有更好的表现。

这个时候，压力就来了。

在这样的压力推动下，我们才有可能进入最佳状态。

压力太小，不行，因为推动力不够。

压力太大，行不行呢？这就因人而异了。有些人面对太大的压力，往往承受不住，容易崩溃。

因此，要进入最佳状态，需要适度的压力。

轻松地专注

许多人在面对挑战、面对压力的时候，往往比较容易紧张，包括身体上的紧张和情绪上的紧张。

适度的紧张可以让我们更好地专注在所要做的事情上，从而更好地调动潜能、迎接挑战。

但是，如果过分紧张、过分担忧、过分恐惧，就会导致身体内的能量被压制着，无法自由流动，因而也就无法让我们的整个身体进行协调配合。

当我们很重视某个事情的时候，我们通常会尽量投入我们的注意力，以专心、专注的状态来处理这个事情。

当我们专注的时候，可能会出现两种不同的状态。

一种是紧张的。在这种状态下，身体往往是绷紧的、甚至僵硬的。许多不必要紧张的身体部位，也处于高度紧张的状态。这个时候，身体能量的利用是非常低效率的。就像我们已经吃饱的时候，还不断往嘴巴里塞东西，身体需要调动大量的能量来消化这些食物，但消化了之后，又无法吸收它们（因为已经饱和了），只能全部排出体外或者变成垃圾堆积在身体里。这就做了许多无用功。

另一种是轻松的。在这种状态下，整个身体，除了需要适度紧张的部位之外，其他部位都是放松的，整个人显得很轻松。这个时候，身体能量的利用是非常高效的。

要进入最佳状态，就需要我们保持轻松而专注的状态。我们可以专注地处理某个事情，但同时整个人是轻松的，身体内能量的流动是自由、畅快的，这样，我们才能把能力更好地发挥出来。

很多时候，我们刚开始是紧张的、焦虑的，能量流动是受到阻碍的，这个时候的状态自然比较糟糕。但是，当我们通过调整，逐渐放松下来之后，以一种轻松而专注的状态来处理事情，就很有可能会进入最佳状态。

美好体验

当我们处于最佳状态的时候，通常会伴随着美好的体验，包括身心两方面的

体验。

当我们状态不佳的时候，身体通常是疲倦的、懈怠的、懒散的、绷紧的、甚至疼痛的，心情通常是紧张的、焦虑的、担忧的、恐惧的。这样的身心体验自然比较糟糕。

当我们处于最佳状态的时候，身体通常是放松的、舒展的、感觉有力量的、精力充沛的、活力四射的，心情通常是轻松的、愉快的、欢畅的、喜悦的。这样的身心体验自然会非常棒。

当我们状态不佳的时候，身体内能量的流动是迟缓的、阻滞的、软弱无力的，就像一池无法流动的水一样，毫无生机。

当我们处于最佳状态的时候，身体内能量的流动是充沛的、自由的、畅快的，就像山间的溪水一样，欢快地奔腾着，生意盎然。

当我们处于最佳状态的时候，结果虽然也会令我们振奋，但真正让我们怀念的往往是那种身心愉悦的美好体验。

而通常，当我们有了比较特别的身心愉悦的美好体验的时候，我们就可以确信，我们正处于最佳状态之中。我们就可以预言，我们即将会发挥出我们最好的水平，我们即将会获得最好的结果。

超水平发挥

大部分时候，我们的状态都是比较普通的。当然，这个普通，是对我们自己而言，而不是跟别人比的。

我们才能的发挥，跟身心所处的状态是有很大关系的。

尤其是运动员。即使是最优秀的运动员，也会有发挥很一般、甚至很糟糕的时候。因此，就经常会有弱队战胜强队、弱者战胜强者的事情发生。

为什么会发挥不稳定？那是因为他们的身心状态不稳定，有时候比较好，有时候比较普通，有时候则比较糟糕。

基本上我们可以断定的是，身心状态往往会跟能力的发挥情况成正比关系。

当一个人身心状态不佳的时候，他所发挥出来的水平就会比较差，他所取得的成绩自然就会比较糟糕；当他的身心状态比较好的时候，他所发挥出来的水平就会比较好，他就能取得比较好的成绩；当他处于最佳状态的时候，他往往就会有着超水平的发挥，他所取得的成绩往往是有史以来（对他自己而言）最好的！

当一个人所取得的成绩让人刮目相看的时候，我们基本上可以断定，他一定是进入了最佳状态，因此才能够做到超水平发挥！

第三节 高峰体验

推动我们进入最佳状态的压力大致可以分为两种：

一种是持续时间长但冲击力却不是太大的。

持续时间长的压力一般来说冲击力量不会太大，它有可能会在最后结果将要产生的那段短暂的时间里产生出很大的冲击力，但在此之前的准备阶段，冲击力是不会很强的。

《道德经》上说：“飘风不终朝，骤雨不终日”，“天地尚不能久，而况于人乎”。能量的运转，不大可能长时间处于强烈动荡的状态。

另一种是持续时间短但冲击力却非常强的。

在强大压力的快速冲击下，如果我们能够运用得好，能够透过身心的放松而进入最佳状态，那么，这种最佳状态，大致上就是马斯洛所说的“高峰体验”。

我们可以这么去理解，高峰体验，是最佳状态的一个特别表现。

我的高峰体验

在我的人生中，曾经有过几次印象非常深刻的高峰体验，其中一次是在读大学的时候。

我大学读的是中山医科大学（后来被合并到中山大学了）的临床医学专业，有一次我们年级里进行七人制足球比赛，我们班上守门最好的那个同学，由于他踢球技术也不错，所以就去做了后卫。我的踢球水平一般，但篮球还可以，于是我就临时充当守门员。

在一场淘汰赛中，我们班跟另一个班打成了平手，最后需要点球决胜。

作为一个没什么经验的守门员，我立刻感受到了前所未有的压力。

在准备点球大战的那 10 分钟休息时间里，一想到全场所有的目光都集中在

我身上，而我的表现却很糟糕的时候，我就忍不住紧张得打颤——确实是整个身体都颤抖起来。先不说到时候表现好还是坏，光是那个哆哆嗦嗦地守门的样子，就会让所有的同学看笑话了。

我在球场外的跑道上不断走来走去，试图用各种理由告诉自己不必紧张，尽快地放松下来；告诉自己这无非就是一场小小的比赛，无足轻重、不必挂怀；告诉自己即使输掉了也毫无关系，因为每个同学都知道我是客串守门的，不会责怪我。

然而，无论大脑给出的放松理由多么有理有据有节，但内心的狂澜却越演越烈，身体丝毫不听使唤，隔几秒钟就一阵哆嗦、双腿打颤。

眼看点球的时刻就要到了，我用尽了各种办法，内心和身体的紧张却丝毫没有缓解。我不由得非常泄气，于是一狠心，放弃了各种试图让自己放松的努力，就想着干脆破罐破摔算了，表现糟糕就表现糟糕吧，听天由命了。

然而，就在我完全放弃努力的那一刻，奇妙的事情发生了。

我突然感觉到整个身体在一刹那间，“哗”地一下完全放松了下来，一阵从未有过的轻松、畅快的感觉像电流一样流遍全身。

所有的紧张、忧愁、恐惧，顷刻之间都烟消云散了，忽然觉得眼前无限的开阔，天地之间仿佛只剩下了我一个人，原本纷乱、嘈杂的球场，似乎变得无比的宁静、祥和。内心中涌起了“虽千万人，吾往矣”的巨大勇气，只觉得自己是一个真正的勇士，兴奋地期待着各种挑战。

这个时候，感觉到自己头脑清晰、身体灵活、反应敏捷，一股强大的自信占满了内心，我相信自己的表现一定会很出色，相信自己一定能够清晰地判断出对手踢球的路线，一定可以在球入网之前飞身把它扑出来。

一句话，仿佛自己即将成为这个世界上最伟大的守门员，将会在这场点球大战中大放异彩。

我带着这满满的自信走回到赛场上，兴奋地等待着即将到来的挑战，仿佛那根本不是一个挑战，而是一次难得的享受。

然而，很遗憾的是，我这个神勇的状态最终并没有派上用场，因为那个守门最好的同学决定由他来担任点球大战的守门员。我想，既然他愿意承担大任，也不必跟他争了，让他去吧。

在场边观看点球大战的过程中，那种超级自信的感受随着时间的流逝一点点地褪去了，慢慢地又回复到了平常的状态。

最后比赛的结果如何，其实已经不重要了。

重要的是，在这个巨大的挑战之下，我经历了一次非常奇妙的高峰体验，我成功地把压力化为了动力，很快从恐惧的谷底上升到了自信的巅峰。

虽然，最后验证到自己在那种状态下是否真正会表现神勇，但是我想，在那种轻松、专注而又充满自信的心态下，自己的表现一定会跟往常不一样。

否极泰来

很多人可能会以为，高峰体验是在经历一连串非常让人期待、非常让人兴奋、非常让人沉醉的事情之后才出现的。

然而，恰恰相反，高峰体验，往往是在经历了思想的迷茫、情绪的低潮、身体的疲惫、人生的困境等巨大挫折或痛苦之后才出现的。

我人生中的数次高峰体验，都是在这样的情况下出现的。

记得有一次，是在读高中的时候，我参加学校组织的环城跑。我不记得是多少公里了，反正我从没跑过这么长的距离。

跑到一半的时候，我感到自己实在是累得不行了，再也没有力气跑了，再也迈不开步伐了，呼吸已经急促到快要断气了。我真的很想放弃、很想停下来。但看到身边不断有同学跑过去，我的好胜心让我只好咬紧牙关继续坚持下去。

就在身体已经疲惫到极点的时候，忽然，不知道身体哪里来了一股能量，让我浑身一下子轻松无比，所有的疲惫一扫而空。整个身体像加满油的机器一样充满了力量，跑起来步伐轻盈、节奏明快，很快地赶超了一个又一个同学，最后竟然在全校上千人中获得了前十名的成绩。

这样的成绩实在让我意想不到，因为我的长跑成绩平常在班里也就是中等水平。看来每个人都有很大的潜能没有发挥出来啊。

后来我才知道，我所经历的那个体验，在运动生理学上称为“极点”和“第二次呼吸”。“极点”是指那种身体极度疲惫、非常难受的状态。“第二次呼吸”是指度过了极点之后那种轻松畅快、浑身再次充满力量的状态。

这个“第二次呼吸”，其实就是一种高峰体验。

跑到一定程度的时候，我们会觉得疲累、不想跑了，这个时候，身体就会跟那种累的感觉做对抗，人就会不由自主地紧张。越是累、越不想跑，身体就越紧张。当我们的身体紧张的时候，体内能量的流动就会受到阻碍，我们会感到更辛苦、更累。

然而，当累到极点的时候，我们浑身无力了，我们可能就会放弃抵抗——因为实在连抵抗的力气都没有了。当我们放弃抵抗的时候，我们的身体就会放松下来，这个时候，体内被积压的能量就会“刷”地冲向全身，重新畅快地流动起来，我们就像再次充满电那样，又可以轻松地迈开步伐跑起来了。

再次充满电的感觉当然美好，然而，如果没有前面那个“极点”的痛苦、煎熬，后面“第二次呼吸”的轻松、畅快、喜悦等高峰体验，就不会出现。

想想看，如果你吃的是甜的、喝的是甜的、经历是甜美的，然后再给你一个非常甜的食物，你可能也感觉不出它有多甜。这无非是锦上添花而已。

但是，如果你吃的是苦的、喝的是苦的、经历是痛苦的，然后突然给你一个甜的食物，你就会觉得是巨大的享受。这可是雪中送炭啊。

高峰体验，往往是在雪中送炭的情况下出现的。

有一个成语可以非常贴切地形容高峰体验出现的情形，就是“否极泰来”。

一个人在身心遭受到巨大痛苦之后，随之而来的，可能就是从未有过的喜悦体验。

但有一个前提，就是他在这种极度痛苦的境遇之中，要能做到足够的放松。无论身体上还是心灵上，都不再跟那股巨大的压力所引发的能量做任何抵抗，而是完全任其自由流动。用现代灵修的词汇来讲，叫作“全然接纳”。

当你在寒冷的大冬天，光着身子，跳入那冰冷彻骨的河水里的时候，你首先就会感受到一种无法忍受的巨大痛苦。在这个痛苦达到顶点的时候，你无法再抵抗了，只好放弃任何抵抗，身体完全舒展开来，然后你就会领略到一种从未有过的轻松、畅快、温暖、舒适的感觉。这就是高峰体验。这就是很多人对冬游等极限运动乐此不疲的原因。

当你久久寻找一个问题的答案却毫无进展，当你不断苦思冥想却一无所获，当你心情极度烦闷而痛苦不堪的时候，你最终决定要放弃、不再去想这个问题了，然而就在你完全放松下来的时候，不知道哪里来的灵感忽地一下就跑了出来，让你欣喜若狂、手舞足蹈不能自己。这就是高峰体验。这就是科学家、思想家、艺