

积极心理学世界级领军人物、心流体验之父的传世之作  
解开快乐密码、开启幸福之门的心灵之书

# 生命的心流 *Finding Flow*

The Psychology of  
Engagement with Everyday Life

(美) 米哈里·契克森米哈赖 著

“心流”隐含的意义，

就是许多人形容自己表现最杰出时那份水到渠成、不费吹灰之力的感觉，

也就是运动家所谓的“处于巅峰”

艺术家及音乐家所说的“灵感泉涌”

“心流体验”，则是当心流出现时，

身心高度集中，行动与回馈不断互流，乐趣油然而生的感觉。

这是生命的最佳状态，是生活的“最优经验”

掌控心灵意志，达致心流体验的瞬间，

你将撬动生命的力量之源



中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

ISBN 7-302-1402-8

心理学 (CIP) 数据

心理学 (CIP) 数据

# Flow 生命的心流

[美] 米哈里·契克森米哈赖 著  
陈秀娟 译



定价: 100.00元

ISBN 7-302-1402-8

中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

生命的心流 / (美) 契克森米哈赖著; 陈秀娟译. —北京: 中信出版社, 2009.1

书名原文: Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life

ISBN 978-7-5086-1406-9

I. 生… II. ①契… ②陈… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 193173 号

Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life by Mihaly Csikszentmihalyi

Copyright © 1997 by Mihaly Csikszentmihalyi

Simplified Chinese translation edition © 2009 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED.

本书简体中文翻译文字由天下远见出版股份有限公司授权中信出版社独家使用

## 生命的心流

SHENGMING DE XINLIU

著 者: [美] 米哈里·契克森米哈赖

译 者: 陈秀娟

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 5.5 字 数: 100 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2002-6630

书 号: ISBN 978-7-5086-1406-9/G · 315

定 价: 18.00 元

## 版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

# 生命心流

The Psychology of  
Engagement with Everyday Life  
Finding Flow

目录



## 第一章 日常生活的构成 / 1

生存，就是在行动、感觉及思考过程中体验一切。年复一年，体验的内涵决定我们生活的品质。日常生活包括生产、维持及休闲三大类活动，如何在其中分配或投资时间，则成为个人最重要的决定。

- 何谓美好人生 / 3
- 如何活得更好 / 5
- 体验生活的方式 / 7
- 个体的差异 / 8
- 我们如何运用时间 / 10
- 生产类活动 / 11
- 维持类活动 / 12
- 休闲类活动 / 13
- 三类社交形态 / 15
- 经验取样法 / 17

## 第二章 心流何时有 / 19

“心流”隐含的意义，就是许多人形容自己表现最杰出时那份水到渠成、不费吹灰之力的感觉，也就是运动家所说的“处于巅峰”、艺术家及音乐家所说的“灵感泉涌”。

- 快乐何来 / 21
- 快乐是主观感受 / 23
- 意图与目标 / 26
- 意识的内容 / 28
- 智力与注意力 / 30
- 心流体验 / 31
- 能力与挑战的平衡 / 33
- 心流改善生活 / 38

## 第三章 不同的活动，相异的感受 / 41

改变生活品质的第一步是：注意每天所做之事，并体验在不同活动、场合、时段之时的感受。

- 主动式休闲 / 44
- 规划日常生活 / 46
- 律动的特质 / 48
- 重视人际互动 / 49
- 空间也会影响情绪 / 52
- 环境激发灵感 / 53
- 生物周期 / 55
- 注意做事方法 / 56

## 第四章 工作的悖论 / 59

当人处于高挑战、高技巧的状态下，且自觉十分专心、深富创造力、相当满意之时，多半是在工作时间，而非家中。

- 工作演进史 / 60
- 工作中的两难情境 / 63
- 工作带来心流 / 67
- 对工作的偏见 / 68
- 攀登职业巅峰 / 69
- 避免成为工作狂 / 72

## 第五章 休闲的利弊 / 75

休闲并不比工作更令人快乐，拥有自由时间也不见得能提升生活品质，除非当事人知道如何有效运用空闲时间，但这份能力绝不是与生俱来的。

- 防止意识混乱 / 77
- 主动式休闲与被动式休闲 / 79
- 在娱乐中寻找心流 / 82
- 世代间的心流差异 / 85
- 善用休闲时光 / 87
- 创造真正的娱乐 / 90

## 第六章 人际关系与生活品质 / 93

友谊不仅可提供及时的情绪回馈，也是个人潜能开发的大好机会。但是，现代生活并不利于友谊的维系。

- “生命循环” / 95
- 享受人际互动 / 97
- 友谊的价值 / 98
- 性观念的两极 / 101

- 正视家庭 / 102
- 家庭像飞轮 / 104
- 面对孤独 / 105
- 性格二分法 / 108
- 人际互动不可或缺 / 109

## 第七章 改变生活状态 / 113

若能在工作与人际关系上做些小小的改变，必能我们将我们厌恶的压力转为心流体验，日常生活的品质必定大为提升。

- 对生活充满热忱 / 115
- 心流改善生活 / 117
- 克服工作倦怠 / 119
- “垃圾女皇”的故事 / 120
- 平常小事，重大发现 / 122
- 43 秒与 28 秒之别 / 124
- 设定工作优先序 / 126
- 创意工作者 / 128
- 工作与家庭 / 130
- 莎士比亚的角色 / 131
- 升迁之途 / 133
- 展开愉快的对话 / 135

## 第八章 自得其乐的性格 / 137

具有自得其乐性格的人，不太需要物质财富、娱乐、舒适、权力或名望，因为他所做的事情本身就已经是一种回馈。

- 自得其乐 / 139
- 心流提升主观感受 / 140
- 为何不能更快乐 / 144
- 专注的力量 / 146

学会管理时间 / 148

掌控注意力 / 149

## 第九章 爱你的命运 / 153

对每个人而言，美好生活的最大障碍就是自己，但若学会与自己共存，拒绝需求的诱惑，自我便会变成朋友、帮手及建立充实人生的基石。

生活的艺术 / 155

了解自我 / 156

战胜自我 / 157

反省的技巧 / 159

朝目标前进 / 161

热爱命运 / 163





# 第一章 日常生活的构成

生存，就是在行动、感觉及思考过程中体验一切。年复一年，体验的内涵决定我们生活的品质。日常生活包括生产、维持及休闲三大类活动，如何在其中分配或投资时间，则成为个人最重要的决定。

若真想活着，最好立刻着手尝试；如果不想，也不打紧，但你得开始准备死亡。

——奥登 (W. H. Auden)

这段话正好道出本书的主旨。这项抉择很简单，即从现在开始至生命结束，你可以决定自己是生是死。

生物性的生命是一种自然的过程，只要满足生理需求即可，但是，要活出奥登此处所谓的“生命”，却不能守株待兔。因为万事皆可能反其道而行，除非你能掌稳方向，否则生命必沦为外力所控，转而追求不相干的目标。例如，生物性的本能会驱使你按照基因指示而行；文化会利用你发扬其价值观及制度；其他人也会设法撷取你的精力，达成他们的目的，完全不顾这种行为会对你造成何种影响。

我们不能指望别人帮我们过活，必须靠自己发现生活之道。

依循这种脉络来看，“生活”究竟意义何在？毋庸赘

言，生活不单指生物性的生存，它的意义更在于活得充实圆满、充分利用时间与潜能、发挥个人特质，并与宇宙万物契合相融。本书将尽量依据现代心理学、本人的研究发现，以及前人的各种智慧，探讨这种生活方式。

我将以最保守的态度，重新讨论何谓美好人生。既不谈先知预言，也不谈怪力乱神，而是针对日常生活的点点滴滴，尽量寻求合理的证据支持。

## 何谓美好人生

以下的实例即可说明“美好人生”的意义。

很多年前，我和学生研究一家铁路车厢装配厂，该厂的主要工作场所是一座又大又脏的库房，噪声隆隆不绝于耳，人们完全无法交谈。厂内焊工大都厌恶这项工作，总是不断盯着时钟，期待下班时刻的到来。一旦踏出工厂，他们不是立刻冲进附近的酒吧，就是驾车到附近的城市寻找更刺激的活动。

只有一个人例外，他就是60出头、大字不识几个的乔。

乔经常自己研究厂里的各种机器，弄清它们的结构

与维修方法，不论是起重机还是电脑监视器，样样都难不倒他。他喜欢主动修理有故障的机器，研究问题的原因，然后设法让它起死回生。他和妻子还在住家旁的两块空地上，建造了一座大型的石造花园，其中有几个雾状喷泉，甚至在夜间也能看见。厂内上百名焊工对他十分敬重，谁也离不开他。不论何时，只要遇上问题，大家都会找他帮忙。很多人都说，要不是乔，工厂可能早就关门大吉了。

这几年来，我见过不少大公司总裁、位高权重的政客，以及数十名诺贝尔奖得主，这些显要人士在许多方面的生活都应算得上舒适美满，但却没有一位过得比乔更好。究竟是什么原因，让乔的生活得以如此安详、充实和有价值呢？这正是本书将提出讨论的关键问题。

为此，我的研究将依据三项基本假设：

一、先知、诗人与哲学家已从历史中撷取到关系未来生存的重要真理，但这些真理是以当时的观念及语言表达，必须经由不断探讨、重新阐释，才能适合今天使用。犹太教、基督教、伊斯兰教、佛教及吠陀（Veda）经书保存了先人很多重要的观念，蔑视这些观念无疑是幼稚的自负行径。但若以为这些是永恒不变的绝对真理，

也同样过于天真。

二、现代科学为人类提供了极其重要的资讯，但科学性的真理若同样以现代的观点表现，仍难免会有物换星移、为未来所弃的可能。然而，我们不能自我膨胀，以为自己能超越现有的知识。科学是反映真相最可靠的途径，蔑视科学对自己不利。

三、如果想要了解真正的“生活”，就得倾听历史的声音，将前人的信息融入日积月累的科学知识中。若不先弄清楚人类的本质，许多观念如卢梭的回归自然理念（即弗洛伊德派的先驱），不过只是空谈罢了。追寻生命意义的唯一途径就是以现有的能力，慢慢理清历史真相及未来的可能性。

## 如何活得更好

因此，本书所谓的“生活”，就是指我们从早到晚、日复一日、周而复始的生活经历，运气好可长达70年左右，更幸运的人还会更久。比较而言，如果以我们耳濡目染的神话或宗教观点来看，人生可是有趣多了。然而，为了保险起见，最佳策略还是先假设这70年的光阴是我

们体验尘世的唯一机会，应当充分利用，若不这么做，你将会一无所有。

上述的人生，有一部分得自我们体内的化学作用、器官间的生理互动、神经元间互相传导的微弱电流，以及文化加诸心理的各项信息。然而，生活的实际内涵——即我们的举动及感受，却取决于思想与情绪，以及我们对化学、生理与社会运转过程的阐释。研究人类心灵流动的意识，是“现象哲学”的范畴。过去30年来，我的工作包括运用心理学与社会学等方法，并发展了一套系统化的现象学，以解答“人生究竟是何种状态”，或者更实际一点的问题：如何创造更好的生活？

要回答这些问题，我们得先掌握经验的塑造力量。不论喜欢与否，每个人的行动及感受都有一定的限度，漠视这类限度，便是否定事实，必将步向失败。为求尽善尽美，我们应先了解现实生活中的需求及潜在挫折。很多古代神话传说里都说，当某人想追求快乐、爱情或长生不老时，首先就是去地狱游历一番。例如：但丁在幻想天堂的美景之前，必须遍睹地狱惨状，方能理解人类为何无法进入天国。本书先由凡俗琐事探讨，理由也正是如此。

## 体验生活的方式

栖息于非洲草原的狒狒，一生约有 1/3 的时间在睡觉，其余的时间不外乎迁徙、觅食、进食，或是社交、整毛、捉虱之类的休憩活动。这种呆板的生活，自人类在演化史上与猿猴分道扬镳以来，百万年中未曾改变。基于生活的基本要求，人类分配时间的方式与非洲狒狒相去不远。多数人也是一天睡掉 1/3 的时间，其余时刻不是工作、迁徙，就是休息。

休憩、生产、消费及互动的循环，就像人的五官感觉，是我们体验生活的方式。由于神经系统的构造，人们在一定时间内仅能处理少量的信息，而体验也必须依序进行。要知道，人一次只能吞一口食物、听一首歌、读一份报纸、谈一段话。由于注意力的局限，人类体验世界的心力有一定的限度，生活也因此具有固定的形态。不论古今中外，人类活动的内容及花费的时间都出奇相似。

尽管如此，我们不得不承认，其中仍存在明显的差异。猛然一看，纽约曼哈顿的股票经纪人、中国农民及非洲卡拉哈里沙漠的布须曼人，在日常生活上简直没有

一丝共同之处。撰写 16~18 世纪欧洲史的历史学家戴维斯 (Natalie Zemon Davis) 及阿尔莱特·法尔吉 (Arlette Farge) 评论道：“当时一般人的日常生活，尚局限在性别与社会阶层的框架内。”这也正是人类所有社会群体的写照：个人生活绝大部分取决于性别、年龄及社会地位。

### 个体的差异

人一出生，即注定这辈子会拥有哪些经历。一个男孩儿要是出生在 200 年前英格兰工业区的穷人家里，6 岁时就得在清晨 5 点左右起床，急急赶往工厂操作嘎嘎作响的织布机，直到日落西山才能休息，而且每周得连续工作 6 天。这样的孩子通常会因过度劳累而早早夭折。同时期生在法国产丝区的 12 岁女孩儿，则是整天坐在水盆边，在沸水中浸泡蚕丝，洗净丝中的黏质。由于她从早到晚都裹着潮湿的衣裳坐着，因此极可能会患上呼吸道疾病，手指也会因长期浸泡在热水中而失去知觉。与此同时，生于贵族之家的儿童却忙着学跳小步舞、以各种国家的语言优雅地交谈。

直到今天，人生境遇贵贱有别的现象仍然存在。出



生在洛杉矶、底特律、开罗或墨西哥市区贫民窟的孩子，能够指望自己一生拥有什么不凡的际遇吗？而出生在美国郊区、瑞典或瑞士富裕家庭的孩子，过的生活则截然不同。

寒冬眺望窗外，可以见到成千上万相同的雪花漫天飞舞，但如果用放大镜仔细观察，立刻就可看出它们形态各异。人也有异曲同工之妙。我们大可因为苏珊是人类，而判断她会面临何种经验，甚至从她是美国女孩儿、住在特定的社区中、与父母同住、有一份工作……而获悉更多的细节。然而，在一切已知且成定案之后，就算知道苏珊全部外在的贫富贵贱等因素，我们也无从判断她会拥有何等生活。这不仅因为人生机遇不可测，更重要的是，由于苏珊具有自主意志，可以自己决定是否要放弃眼前的大好机会，或是努力克服天生的缺憾。

正因人类意识具有这种变通能力，还拥有动机或抉择能力，足以改变结局，因此也最有机会挣脱命运的枷锁。