

积极心理学世界级领军人物
心流体验之父经典力作
身心灵小说家张德芬大力推荐

专注的快乐

我们如何投入地活

[美] 米哈里·契克森米哈赖◎著
陈秀娟◎译

我们对生活有种种期许
却从未真正生活过



FINDING
FLOW
The Psychology
of Engagement with
Everyday Life



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

专注的快乐

我们如何投入地活

[美] 米哈里·契克森米哈赖◎著

陈秀娟◎译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

专注的快乐：我们如何投入地活 / (美) 契克森米哈赖著；陈秀娟译．—北京：中信出版社，2011.6

书名原文：Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life
ISBN 978-7-5086-2744-1

I. 专… II. ① 契… ② 陈… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 058497 号

Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life by Mihaly Csikszentmihalyi
Copyright © 1997 by J. Mihaly Csikszentmihalyi

Simplified Chinese translation edition © 2011 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限在中国大陆地区发行销售

专注的快乐——我们如何投入地活

ZHUANZHU DE KUAILE

著 者：[美] 米哈里·契克森米哈赖

译 者：陈秀娟

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者：北京诚信伟业印刷有限公司

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

版 次：2011年6月第1版 印 次：2011年6月第1次印刷

京权图字：01-2011-1723

书 号：ISBN 978-7-5086-2744-1/F·2298

定 价：22.00 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。

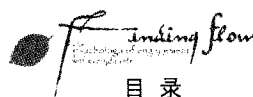
<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线：010-84849283

服务传真：010-84849000



目 录

引 言

如何活得更好

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。日常生活包括工作、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 / 004

体验生活的方式 / 008

人生时间的分配 / 010

三类社交形态 / 015

心理体验抽样法 / 017

第一章

心流，生命的高潮

所谓“心流”，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”。

你对快乐了解多少 / 022

意图与目标 / 027

掌控你的精神能量 / 029

心流体验：专注的快乐 / 032

心流活动：能力与挑战的平衡 / 034

第二章

不同的活动，相异的感受

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、时段的感受。

日常活动的不同感受 / 044

规划生活，获得最佳体验 / 047

重视人际互动 / 051

环境也会影响情绪 / 053

了解自己的生物周期 / 056

注意做事方法 / 057

第三章

工作的悖论

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，多半是在工作当中，而非闲暇时段。

工作演进史 / 061

工作中的两难情境 / 064

工作带来心流 / 068

对工作的偏见 / 069

攀登职业巅峰 / 071

避免成为工作狂 / 073

第四章

休闲的利弊 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 / 078

主动式休闲与被动式休闲 / 080

在娱乐中寻找心流 / 084

世代间的心流差异 / 086

善用休闲时光 / 089

创造真正的娱乐 / 091

第五章

人际关系与生活品质 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。

享受人际互动 / 096

友谊的价值 / 099

性观念的两极 / 102

正视家庭 / 104

面对孤独 / 106

性格二分法 / 109

第六章

改变生活状态

若能在工作与人际关系上作些小小的改变，必能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 / 118

克服工作倦怠 / 122

平常小事，重大发现 / 125

设定工作优先次序 / 129

创意让平凡生活闪光 / 130

享受家庭互动的心流 / 132

展开愉悦的对话 / 136

第七章

自得其乐的性格

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 / 142

为何不能更快乐 / 147

专注的力量 / 149

学会管理时间 / 151

掌控注意力 / 152

第八章

爱你的命运

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 / 158

了解自我，学会与己共存 / 159

朝目标前进 / 164

热爱命运 / 165

奥登

(W. H. Auden)

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。

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，除非你能掌握方向，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；其他人也会设法攫取你的精力，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间又大又脏的库房，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。一旦走出工厂，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，然后设法让机器起死回生。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？这正是本书要讨论的关键问题。

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为；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。

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”，或者更实际一点儿的问题：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，百万年来未曾改变。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

及阿尔莱特·法尔吉评论道：“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。

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，急忙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。

人生时间的分配

生存，就是在行动、感觉及思考过程中体验一切。体验离不开时间的框架，因此，时间最终会成为我们的稀有资源。年复一年，体验的内涵决定我们生活的品质，如何分配或投资时间，则成为个人最重要的决定。

人类又是如何运用时间的呢？一个人在每天清醒的

16个小时中，时间的大致运用情形可见表1。表中数字是根据生活必要条件所做的估算值，由于年龄、性别、贫富之分，其间差异较大，但大体而言，这些数字已足以表明人类社会的日常状况。

表1 时间到哪里去了？

下表根据美国近年针对成人及青少年的日常活动研究而得，百分比随着年龄、性别、社会阶层和个人偏好而异。此处列出最高与最低的百分比，每一百分点相当于一周一小时。	
生产类活动	总计 24%~60%
上班或学习	20%~45%
工作期间的说话、饮食或胡思乱想	4%~15%
维持类活动	总计 20%~42%
家事（烹调、清扫、购物）	8%~22%
饮食	3%~5%
打扮（梳洗、穿衣）	3%~6%
交通活动（开车、步行）	6%~9%
休闲类活动	总计 20%~43%
媒体（电视及阅读）	9%~13%
嗜好（运动、看电影、下馆子）	4%~13%
谈天、社交	4%~12%
发呆、休息	3%~5%

生产类活动

我们平日的活动可以分为三大类。最主要的一类是为求得生存以及生活舒适而不得不做的事，即生产类活动，也就是今日所谓的“赚钱”，因为金钱已成为换取绝