

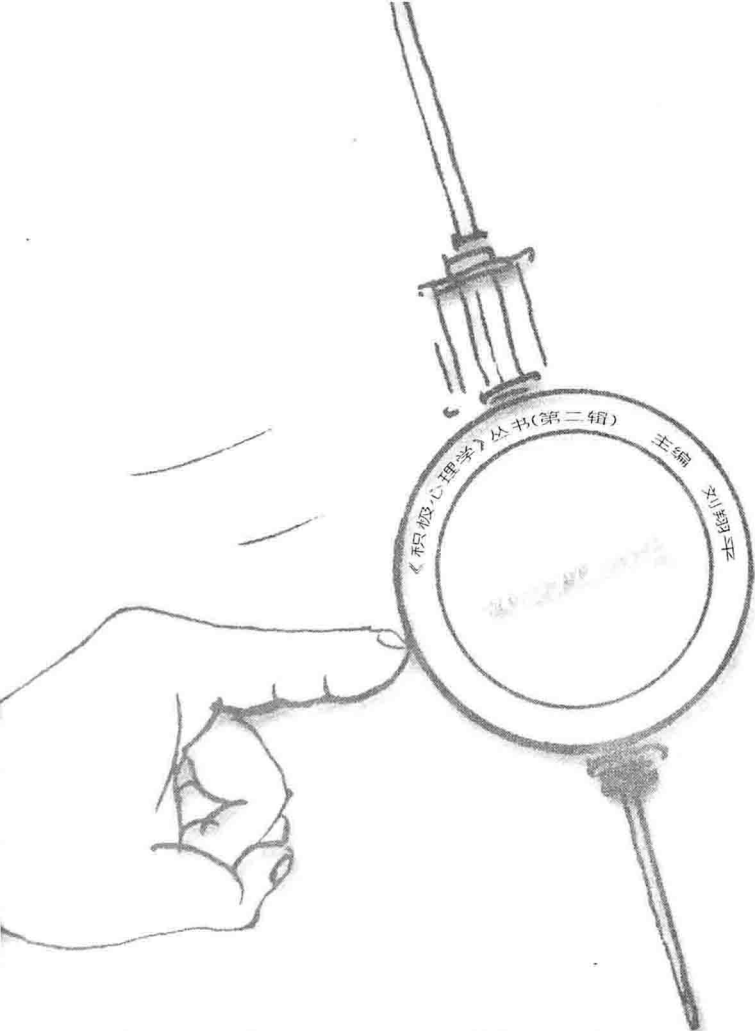


心理流畅感

赵文 著

积极，是一朵斑斓的心花，
它让你内心强大。
只要盛开，
一粒沙，可以是一座塔，
一小步，可以是漫漫征途的出发。





心理流畅感

赵文 著

图书在版编目(CIP)数据

心理流畅感 / 刘翔平主编. -- 南京: 江苏凤凰教育出版社, 2014. 10

(积极心理学丛书)

ISBN 978-7-5499-4487-3

I. ①心… II. ①刘… III. ①心理健康—研究 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第248821号

书 名 心理流畅感
丛书主编 刘翔平
作 者 赵 文
责任编辑 刘 芳
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰教育出版社(南京市湖南路1号A楼 邮编 210009)
苏教网址 <http://www.1088.com.cn>
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 镇江中山印务有限公司(电话 0511-86917816 86917818)
厂 址 丹阳市朝阳路1-3号
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 7.5
版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-4487-3
定 价 15.00元
网店地址 <http://jsfhjyecs.tmall.com>
新浪微博 <http://e.weibo.com/jsfhjy>
邮购电话 025-85406265, 85400774 短信 02585420909
盗版举报 025-83658579

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

序

积极心理学：当代人的精神救赎

积极心理学不仅是代表着从对病态心理的研究偏好到对以人的积极心理品质为重要内容的完整人研究的重要学术转向，而且也代表着一种人性高峰和生活理想追求的价值观。尤其针对当代我国社会转型时期精神价值方向的迷失、功利主义和实用主义占主导价值的现状，积极心理学更像一股纯净的清泉，具有荡涤心灵的作用。

积极心理学所倡导的积极品质原本就存在于人的心灵中，是人类大脑进化的产物，但这些美好的品质由于在物种进化过程中出现得较晚，是人类近几千年进入文明时代的大脑新功能，所以不像焦虑、抑郁、愤怒等消极品质那样具有进化数万年，甚至数十万年的本能性，而是如马斯洛所说的为“似本能”或“类本能”，也就是说，是半自动化的或非自动化的、接近中性的、不太强烈的心理品质，很容易受到不利环境的抑制，需要后天挖掘和培养。人类的积极心理品质需要充分安全的环境和相对富裕的物质生活条件才会充分显现出来。消极情绪的本能性对应着特异的行为模式，如恐惧使人逃跑，愤怒使人搏斗，而积极心理的似本能性并不对应特殊的行为模式，如满意和幸福感使人宁静，它们没有引起特殊的行为模式，所以人们不容易认为它们是人类本身具有的心理品质，而是倾向于认为它们仅仅是一些理想主义的传说或者道德说教者的杜撰。人们被经验蒙蔽，更倾向于认为享受、竞争、贪婪、嫉妒、焦虑、抱怨才是真实的情绪和真实的人性，“我多你少”“我赢你输”的短缺经济学的马太效应才是生命的真谛。200年前边沁提出的享乐主义的价值观如此深入人心，以至于一些当代人唾弃利他、宽容、感恩、希望、乐观等人性的高级品质和高级需要，人们不知，这些实用主义的和功利主义的价值观并未能使人远离动物本性多远，跟着感觉走并不会导致真正的大幸福。

经济发展本身不是生活的目的,更不是什么唯一最高的硬道理,GDP只是实现人的生活全面幸福的手段。如果经济发展了,人们步入小康生活,而抱怨和精神痛苦却日益增加,像富士康公司那样出现了所谓的“十几跳”的自杀现象,经济的发展就不是什么硬道理,而是痛苦之源和罪恶之源了。经济发展的唯一目的是让人们过上幸福的生活,而积极心理学研究发现,这种幸福生活却是一种主观感受和意义感。也就是说,人们仅仅是为主观的某种满意的感受而活着。当然我们也不否认高楼大厦、汽车电脑对于幸福生活的作用,但这些作用必须化做某种人的主观幸福感受来衡量才有其真正的现实意义。

当处于社会转型时期的人们精神空虚的时候,当改革开放时期的人们对的高级本性出现全面怀疑的时候,当人们面对什么都不信的精神困惑的时候,当代积极心理学应当也有能力提供灵魂的救赎之路。

首先,当代积极心理学具有可信的资料来源,这就是科学方法论的基础。当代积极心理学起源于20世纪90年代的实证研究,是从实验设计、数据的收集中产生的。如赛利格曼的习得乐观就是沿袭了其习得无助的研究成果,是经过反推而精心提出的研究模式。人类历史上有关人的高级本性和什么是高质量的生活曾经产生过不少学说和理论,但大多数与宗教和哲学有关。20世纪50年代,以马斯洛为代表的人本主义心理学曾经就高级人性进行了系统的诠释,可其观点仍然只是停留于论述和思辨,只有当代积极心理学将这种理论和学说置于科学实验的检验之上,也是唯一将对高级人性和心理品质进行科学检验的学科。由于在高级的人性和心理品质领域,思辨和宗教一直占据统治地位,这种被科学检验的理论应当更加容易被当代人所接受,填补精神信仰的空白。因为,在当代社会,科学精神深入人心。

其次,当代物质文明极大发展,解决了衣食住行等温饱问题,富裕起来的社会为人积极品质的实现和开发提供了切实可行的条件。基本需要满足的人才能产生高级的需要,才有资格触摸高级的人性。传统社会处于短缺经济学统辖之下,由于生产力低下,不能实现共同富裕,只有遵循竞争法则,我有你没有,我多你就少。由于资源有限,人们追求利益最大化,将有限生命投入到享受中去,最大限度地享受生活。所以,边沁的享乐主义和功利主义成为主流价值观。当代相对富裕的社会满足了人的低级需要和低级本性,满足了生理和安全的需要后,使人们有资格开发高级本性,追求个性化的理想生活目标。经济发达所要求的积极人性与传统竞争社会中的人性不一样,这些积极的品质遵循着物质极大丰富的富裕经济

学的原则,使人认识到人性的丰富及人与人之间的合作与联结,从而追求高质量的生活方式。体现为他人很重要,即我好并不妨碍你也好,我积极并不妨碍你积极,我的幸福和宽容并不妨碍你的幸福和宽容,反而是一种相互促进与增进。在高级人性和高级需要层面上,我越是成为我自己,越是实现了这些需要,就同时意味着他人也越是幸福的,越有可能实现了高级需要。高级的人性本质上是利他的、利社会的,是双赢的模式。

那么,这种被科学所检验了的积极心理学宣扬什么样的主要观点呢?说来具有戏剧性,这些人生的高级心理品质和积极情绪及其价值是与中国传统文化相吻合的思想,也是两千年前古人提出过的思想,即追求真、善、美、勇、忍、义、礼、达等高尚人格特点及这些高级需要的行为表达。其目标为:使人成为一个高尚的人、一个纯洁的人、一个脱离了低级趣味的人、一个有益于人民的人、一个乐观的人、一个有创造力和想象力的人、一个有爱心的人、一个宽容的人、一个具有感恩之心的人、一个专注于做事和享受做事过程的人、一个有梦想的人、一个具有抗逆力的坚强的人,总之,具有一切积极美好品质的人。

具体来说,积极心理学关注如下主题,我们的丛书也是围绕着这样的主题来设计的。

第一是积极情绪的作用和规律。传统心理学只重视消极情绪的研究,而积极心理学首次发现了积极情绪的扩展-建构作用,积极情绪使人产生创造性和利他行为,使人加强联结,认知更加灵活,并勇于追求梦想。所以,我们设计了幸福感和积极情绪的力量这两个选题。

第二是积极的认知。积极心理学另一个重要的研究领域是积极的认知,包括乐观与希望,即从积极的角度分析问题、解决问题。乐观侧重于对未来的积极信念和解释,而希望则更加着重把信念与行为、期望与实现期望的途径结合起来,更具有可操作性。结合乐观研究,我们还设计了心理韧性这个选题。心理韧性又叫复元力,主要关注一些人为什么容易从逆境中恢复,这些人具有什么样的特点。这也与积极的认知和积极的应对有关。

第三是积极的关系。积极心理学认为,他人很重要,积极意味着实现和表达人性的善良。这个方面,我们推出了两个重要选题,一个是感恩,另一个是宽容。积极心理学并不是倡导个人享乐与幸福,因为人生的意义并不是享乐与幸福,而是和谐与丰富、有意义和有价值。而人生的积极意义一定离不开他人,人的重要需要都有赖于他人,所以人际和谐是积极心理学最为重要的内容。

第四是美德与优势。积极心理学相对于强调人性病态和缺陷的传统心理学，更加重视人类的优势与美德，主要研究积极的人格特点和行为优势，强调开发人的潜能和价值。所以本丛书也包括人格优势一书，这是国内的第一本有关著作。

本丛书将全面而系统地描述上述这些高雅的、令人圣洁的积极心理学理论。目前，虽然国内出版了一些同类选题的书籍，但与之相比，本丛书仍然具有其特点。第一，目前已有的书，多是翻译国外的作品，虽然原汁原味，但由于缺少国内学者的整合和组织，写作表达风格不一定适合中国的读者。其次，一些国内作者写的通俗书籍过于随意发挥，把个人的观点和思想强加给了积极心理学，不能代表当代积极心理学的研究成果。第三，目前同类书籍缺少系统性，多是从某一主题出发展开论述，不能使人全面了解积极心理学。本丛书正是试图弥补上述不足，以当代积极心理学的研究成果为基础，加上本土学者的理解和思考，力图实现语言和思维的中国化，力图使人们了解积极心理学的思想精髓和全貌。

由于本丛书试图让普通人了解积极心理学观点，所以省去了一些所引用的科学研究成果的来源，但基本尊重原作者的观点，对这些献身于积极心理学研究的学者名字都没有进行任何省略。在此，希望博得学界谅解，并对这些积极心理学的开拓者和研究者表示深深的感谢。

刘翔平

2013年2月于北京师范大学

前 言

与“幸福感”相比，“流畅感”(flow)则是相对陌生的概念，我们可以简单地将它阐释为一种“专注于做事并享受过程”的极佳状态。已有研究证明，流畅感与幸福感呈现出了显著的正相关，也即是说，越常体验到流畅感的人也将更多地感受到幸福。自20世纪60年代希斯赞特米哈伊(Mihalyi Csikszentmihalyi)偶然发现艺术家在完成作品时表现出的这一状态并进一步提出“流畅感”的概念以来，研究者们从流畅感形成的心理机制、特征、产生条件等方面进行了大量的研究，极大地丰富了积极心理学领域的研究成果，它们与本丛书其他专题的内容一道解构了积极心理状态，将其具体化为一个个我们需要把握的要素以及可以实现的目标。

本书以“流畅感”为主题，依据希斯赞特米哈伊教授有关流畅感的著作和研究谋篇布局，试图在忠实于相关理论、研究成果的基础上，通过对具有代表性的生活实践经历的描述，融入自己的解读与体会。本书的第一部分(第1、2章)从生活现象出发，与读者一同探索了生活中缺乏流畅感的主要原因，流畅感的表现形式、内涵与特征，阐述了流畅感的产生条件及其对生活的改变作用。第二部分(第3章到第7章)主要探讨了流畅感在学习、工作、休闲、人际关系、活在当下的生活方式这五个方面所体现的积极作用，以及如何在这些方面更多地获得流畅感。第三部分(第8章)讨论了哪些积极的特质能够促进流畅感的获得，从实践层面对本书的内容进行了提升。

值得一提的是，在写作本书的过程中，我也经历了人生新阶段的洗礼——从拿到命题到最终完稿的一年多，我孕育了新生命并跟随他充满好奇地探索这个全新的世界。在这个特殊的阶段，我也曾为无法兼顾二者而苦恼、焦躁，可写作与生活却像在我面前开启的两扇窗户，让我越来越清晰地看到多年来存在于自身的桎

格,感受到富有“流畅感”的人生应该是怎样的状态。当然,所有的收获与成长都承载着太多的感激与感动:导师刘翔平教授无条件的信任与积极的期待使我有机会参与本丛书的编写并在其中受益颇丰,刘老师积极、乐观的性格让我减少了对结果的担忧,增强了对过程的享受;我的父母和先生尽力承担家庭琐事,让我有时间查阅资料、潜心写作,他们毫无怨言的默默付出是我完成本书的坚强后盾;在我思维受阻时,我的同学和朋友不吝言辞,与我展开积极的探讨,为写作的推进拓展了思路,丰富了素材;我的儿子铛铛是与本书一同成长的“同龄人”,作为我写作过程中最忠实的陪伴者,他与我一起面对困难,也为我带来了数不尽的惊喜和乐趣……

最后,我要对在流畅感以及积极心理学相关领域的研究者们所作出的贡献致以深深的敬意,本书的诞生正是植根于你们智慧的结晶。

赵文

2013年12月于西南科技大学

目 录

序 积极心理学：当代人的精神救赎	1
前言	1
第 1 章 流畅感是什么	1
1.1 直面乏味的迷途	1
1.2 启动意识的神奇按钮	7
1.3 流畅感的缘起、内涵与特征	11
第 2 章 流畅感如何改变生活	18
2.1 摆脱焦虑与厌倦的完美通道	18
2.2 提升生活的品质	21
2.3 让幸福如影随形	23
第 3 章 流畅感与高效学习	26
3.1 告别恐惧，心生热爱	26
3.2 专注是才智之源	31
3.3 通往快乐学习	35
第 4 章 流畅感与投入工作	40
4.1 人为什么需要工作	40
4.2 工作价值从何而来	44
4.3 压力缓解与绩效提升	49
第 5 章 流畅感与主动休闲	56
5.1 闲暇的美妙与困顿	56
5.2 主动休闲的益处	59

5.3 驾驭你的休闲时光·····	63
第6章 流畅感与和谐关系 ·····	70
6.1 微妙的人际关系·····	70
6.2 人际乐，乐天伦·····	76
6.3 社会关系的力量·····	83
第7章 流畅感与活在当下 ·····	87
7.1 回归当下·····	88
7.2 重拾真我·····	93
第8章 流畅感与内在力量 ·····	98
8.1 专注·····	98
8.2 自制·····	101
8.3 正能量·····	104
后记 ·····	110

第1章 流畅感是什么

我们对生活有种种期许,却从未真正生活过。

——爱默生

在本书的第一章,我们将首先带着读者反思平凡生活中人们可能生起的不必要的烦恼,探讨这样的负面情绪和对幸福的曲解如何阻碍了人们前进的脚步,进而使其着魔般的陷入痛苦、疲惫的恶性循环之中……接下来,我们将借由分析人类意识的功能与重要性,引出当代积极心理学中流畅感这一促使人们走出痛苦迷途的重要元素,并具体介绍这一概念的缘起、发展与内涵,帮助读者顺利地理解和接受这一概念。

1.1 直面乏味的迷途

独醒 10 分钟——解读那些平凡的日子

想象一下,每天花 10 分钟的时间对一天的经历做个回顾。你可以选择任何你喜欢的方式,比如:入睡前闭目沉思,一天的经历就像放电影般在你的脑海中掠过,或是踱步于夕阳西下时,任思绪和着眼前的景象自由流转,又或是以博客、微博、QQ 空间等当下最流行的方式为你的一天做个总结:今天你是如何度过的?这一天中你有怎样的情绪和想法?你是否体会到了快乐与幸福?

是的,这是个不错的决定,你也许会从这种对生活的回顾与整理中获得一种“世人皆醉我独醒”的感觉,甚至欣喜地感觉到自己的成长!然而,慢慢地你又会发现,“独醒”的习惯似乎难以坚持下去,因为生活的构成其实就是一个个平凡的日子,常常是波澜不惊地重复、叠加,甚至看上去有些乏味与无聊。于是,你很难找到值得记录和回味的日子,生活也变得如你想象般平庸,你再也不能从“独醒”的 10 分钟里发现与众不同的东西,剩下的只是一种无可奈何的漠然,从“独醒”中获得的喜悦也便随之渐行渐远……

说到这里,我们不妨来看看那些生活中平凡的日子:

● 某公司高管的一天

一大早起床,吃过早餐,开车送孩子到学校,回来之后,在附近遛遛狗,或者去健身房练上一会儿,又或者是以上两者的组合。接下来,一天的工作开始了,先参加会议,之后回到办公室回复邮件、处理各种文件、接听电话、与下属交谈、接待VIP客户……然后回家与家人共度晚上的休闲时光,完成一些常规的事情,很快,该睡觉了,第二天醒来的时候,发现日复一日的轮回又开始了。

● 某中学教师的一天

5:50起床,在头脑中制订好一天的计划。6:10洗漱完毕,侍奉瘫痪的母亲穿衣、洗脸、吃早餐,然后自己带上早餐和上高中的儿子一起步行来到学校。6:50早读开始,巡视三个班的学生进行完早读后,利用课间的25分钟吃早餐,再简单地备下课。7:50—10:20三节课连上,激情洋溢地讲解了罗素的《我为什么而活着》一文,这是一天中最幸福的时刻!之后,直奔外面的一所补习学校,在8分钟讲课、2分钟维持纪律中上完了两节有关“古诗常见艺术手法”的课,之后回家与母亲、妻子、儿子以及2岁的小女儿共进午餐,女儿的天真可爱让家充满了温情。午睡半小时后,又来到补习学校上课,下课后,接到学校的电话,通知去报告厅听讲座,2个小时的讲座之后,已是下午5:50,来不及回家吃晚饭,在学校食堂简单用餐。晚上7:00—8:40两节晚自习,忙着解答学生提出的各种问题,回到办公室,想到今天的作业还没有批阅,明天的课也还没有备,于是继续在办公室完成余下的事情,直到晚上11:00,回到宁静而温暖的家里……明天,又是忙碌的一天!

● 某高校学生的一天

早晨醒来,想到睡梦中那几张来不及刮开的彩票,不禁有些遗憾。拨开蚊帐,发现了一只昨夜被自己喂得半饱的蚊子,只叹防不胜防!洗漱时,看到自己那只被放到水管旁罢工的手表,决定拿回去修修,看能不能用。去食堂吃早餐,正窃喜师傅没让刷卡之时,另一个师傅走过来,让去旁边的窗口刷卡。早饭后,去图书馆上自习,偌大的图书馆竟然座无虚席,只好转战到邻近的教学楼,找了个没课的教室学了一上午。中午,决定去外面的小店犒劳下自己,竟然得知今天店庆,饭菜一律9折,开心啊!下午,上完两节课后和室友上街闲逛,上公交车后刚坐下,见一老大爷上车,赶紧让座。下车时,一个急刹,自己没站稳,扑倒在地上,爬起来后,发现身后的那个人匆忙下车,一摸兜,发现手机不见了。下车后,小偷早已不见踪影,庆幸的是钱包没丢,手机也是用了很久的便宜货。逛完街,回校的途中路过一

个彩票点,想起昨晚的梦,就买了一张即刮彩票,没想到中了5块钱。回到宿舍,给那支破表更换了电池,拨弄了几下后,就又开始走字儿了。对着同学的手机,调好了手表,想着小偷下车的背影,又一天结束了。

读到这里,你想到了什么?是不是觉得这些平凡的日子与你所经历的生活产生了些许共鸣?的确,生活本来就是朴素的,具有某种重复性,但是你并不知道今天和昨天看似相同的表象之后有着何种潜在的不同。

想想苹果砸落到牛顿脚边的那个午后吧!1665年秋天,牛顿像往常一样坐在自己家院落的一棵苹果树下看书、思考时,一只苹果恰巧落到了他的脚边。这本是平凡的一幕,可这一次苹果下落却与以往任何一次苹果下落不同,因为它引起了牛顿的注意,并由此产生了著名的“万有引力定律”,于是,平凡的一天成为了伟大的发现的一天!

大发明家爱迪生(Thomas Alva Edison)发明电灯的故事更是耳熟能详。在试验电灯材料并不断优化的日复一日里,“平凡”一定是对这段时光最好的描述,然而,爱迪生的智慧在于能从每一天的平凡、重复之中,持续不断地悟出富有新意的东西,当这些领悟一点点累积起来,就铸就了改变世界的奇迹!

当然,引出上面两个例子并不是想激励各位读者像两位大家那样发展出卓越的观察力与创造力,因为这样的科学创举毕竟离我们心智寻常之人太过遥远,可望却未必可及。若将人生比作一条没有航标的河流,那么,每一个平凡的日子都可以在这条河流上激起朵朵浪花,关键在于你是否愿意撷取这些浪花,仔细端详,认真品味。法国作家小仲马(Alexandre Dumas)说过,在每个人的一生中,平均每天有六次改变命运的机会,可惜大多数人却没有觉察到,甚至连机会的背影都没有看到。在这里,我们不去讨论怎样抓住那些改变命运的机会,但至少可以相信,即使是平凡的日子,也能从中找到乐趣与新意。渐渐地,你不再为平凡的日子缺少鲜明的主题而感到荒凉、平淡,你会发现每一个日子都有其迷人之处,朴素的生活也值得热爱。

心灵的魔咒

然而,事实上有多少人能如上文所述,安享平凡、玩味其间呢?从某种意义上来说,这是一个“奋进”的时代,每个人似乎都在寻找一个个里程碑,来超越眼前的平凡,来证明自己是在不断提升的,有能力拥有一个幸福的未来,而今天则是黎明前的黑暗……

暑假里,在浙江大学读博士的表弟来我所在的城市参加一个学术会议,顺路

来看看我们。这一次，表弟一改往日阳光、开朗的形象，变得“木讷”了很多，我们在心里犯嘀咕：“莫非是读书读傻了？”临行前的晚上，表弟和我闲聊：“如果现在给你五百万，你最想用来做什么？买别墅还是豪车？”我被这个问题弄得有点突然，因为觉得自己目前的状况尚可：有宽敞的房子住，还有一辆代步的小车。于是随便回答：“都行，要不先买个别墅住住吧。”表弟没有对我的选择多说什么，而是轻叹了一口气，说道：“是我的话，想买三篇文章，把博士给整毕业了。”我哈哈一笑，觉得这想法有些特别，不过确实能反映出一个人当下最真实的需求，只是我没有想到发文章竟然给表弟带来如此大的困扰，一时有些语塞。

回顾表弟的成长，每一个阶段都很努力，靠着天资与勤奋，他一口气攀到了象牙塔的塔尖。想想两年后，刚刚 25 岁的他就将获得博士学位的头衔，着实令人羡慕。然而，我总觉得在表弟看似乐观的外表下充斥着“出人头地”的执念，他总是不遗余力地证明着自己的优秀，想要改变命运的决心分外强烈。于是，生活锁定在了“吃苦”二字上面，“享乐”则永远都在遥不可及的“明天”。早就了解到，表弟并不是没有能力完成学校要求的三篇文章，相反，他是实验室里最勤奋也是最优秀的学生之一。之前的一段时间里，他一直坚持要发高水平的文章，要做就做最好，在他的心里，今天的“苦”是为了明天的“不苦”，于是实验室成了他圆梦的“炼狱”。可是事与愿违，由于各种原因，酝酿已久的实验文章却未能得以顺利发表，倒是那些看似“慵懒”的师兄师弟们先后有文章出炉，虽然成果一般，但好歹向着毕业又迈进了一步，这让他颇受打击！

其实，对于一个一心致力于学术研究的人来说，要想在科研这条“少有人走的路”上顺利前行，首先要学会享受“在路上”的每一天，因为科研本身就意味着一个又一个未知的挑战，若是只能在有所突破之后才能感到快乐，那恐怕只能过“苦行僧”般的生活了，因为快乐不常有，“苦”却是怎么也少不了的。

短短的相见，我根本来不及和表弟畅谈内心的感受，只是在送他返程的路上，简单地说了句：“人生没有真正轻松的时候，且行且快乐吧！”也算将如鲠在喉的话吐了出来。

回到家里，我不禁想起了一位曾经走进咨询室的略带忧伤的中年男人，他与我展开过一段关于梦想与幸福的谈话。

“您好！我最近感觉不大好，想和您谈谈自己现在的处境……”中年男人无力地靠在了咨询室的沙发上，第一时间发出了求助的信号。

“好的。您说的感觉不大好具体指什么呢？这与您目前的处境有关，是吗？”

我认真地回应道。

“是的,我觉得我一直以来都是一个有梦想的人,每一个目标都很明确,可是最近我发现,我之前制订的这些目标都实现了,自己却彻底快乐不起来了……”中年男人黝黑的脸庞露出了一丝苦色。

“哦,是这样。那么,你都有些什么目标呢?可以分享一下吗?”我关切地问道。

“嗯,当然可以。我的目标其实也和大多数人一样吧,无非就是票子、房子、车子、妻子、儿子、位子。我对照了一下,还真是全都实现了。自从研究生毕业后,我工作一直很努力,单位效益也还不错,因此很快有了积蓄,便买了房子和车子,这一过程中,又陆续完成了结婚、生子的人生大事,感觉挺顺的。之后,如何在事业上做出点成绩,当个一官半职一直是我的一个心结。其实我知道,自己的性格是偏内向的,于是我努力改变自己,让领导认可我的技术和组织管理能力。终于,今年年初的时候,我升到了处长,算是单位的中层干部了。刚开始,我真的开心得不得了,因为这意味着我人生的几大梦想都实现了。可是,这才过了两个月,我就觉得自己怎么也开心不起来了。在升职以前,生活中遇到不如意,我都没有太在意,一心想着还有一个最重要的梦想没有实现呢,还要继续奋斗。可是,当最后一个梦想也实现了,我却觉得远没有我想象得那么快乐。相反,不久以后,很多工作上、人际关系上的新问题就暴露出来了,其他方面的烦心事也显得那么碍眼,更可怕的是,这种感觉不是出现在我为了梦想而奋斗的阶段,而是发生在现在这个本应该很完美、很幸福的时期。真的,我忽然间失去了方向,心情糟透了……”中年男人一股脑说了好多,从谈及梦想时的眉飞色舞到实现梦想后的烦扰沮丧,情绪的变化都写在了脸上。

听完了他的讲述,我认为这是典型的“幸福适应症”。人们对于幸福的感受如同人体任何一个感官对外界刺激的反应一样,具有一种感觉适应。比如,电影开场后你才匆匆步入电影院,会觉得眼前漆黑一片,只能摸索着前进,可仅仅几分钟以后你就能看到东西了。与此类似,当你满心欢喜地踏进一间摆满鲜花的房间,刚开始整个人都被这四溢的芳香陶醉了,可是过上一段时间,你就渐渐闻不到香味了。由于人们具有对感觉的适应,因此要留住幸福这种心理感受也非易事。早在20世纪70年代,心理学家在探索幸福感持续的奥秘时,进行了一个关于彩票中奖者的研究。结果发现,彩票头奖获得者确在刚开始时获得了很强的快乐与幸福感,但在之后的一年内,幸福感却直线下降,甚至跌落至还不及一个没有获奖的

人。幸福就像是一个恒温仪，无论你因为某个目标的实现或是一个意外收获的降临而使幸福感飙升到多么高的指数，一段时间以后，这个恒温仪都会将你拉回到原来的幸福指数附近。“积极心理学之父”马丁·塞利格曼认为，这就是幸福跑步机在起作用。如果人们将幸福等同于财富、名望、地位、婚姻等一个个外化目标的实现，那就意味着将在这个跑步机上永不停息地前进。我们必须拥有更多，才能感觉到幸福。

仔细想来，这位中年男人的困惑无可厚非。古往今来，东西方的文化都在向人们昭示：“过上幸福快乐的生活”之前必须经过“九九八十一难”，因此我们接受了得到幸福之前的一番搏击，认为好日子在后头。然而，这样的思维方式让我们产生了一种对幸福的错觉，心中始终有一个声音，如同魔咒一般：“只要我如何如何了，就能幸福了。”可是，当我们如苦行僧般一路坎坷地到达了心之所往的境界时，期待已久的幸福感却又瞬间化为乌有。人们对幸福的适应力使得置于幸福跑步机上的双脚从未停歇，却又始终无法真正感觉到幸福……

中年男人的困惑只是我们绝大多数人内心感受的一个缩影罢了。因为我相信，你也有过在“黑色”高考前无怨无悔的奋战，可是进入大学后却发现远没有想象中美好，爆棚的幸福感很快消失殆尽；你也曾为没有找寻到如意的另一半暗自神伤，一度将结婚视为幸福的起点，可一旦步入了婚姻的殿堂，却又在新的烦恼中自怨自艾。人们总是习惯马不停蹄地借由一个个目标的实现来获得幸福的感觉。在日新月异的信息时代，我见过不少紧跟时代步伐、频繁更换手机的人。可无论手机的功能一步步变得多么强大，他们用到的始终只有接打电话和收发短信两个功能，丝毫体会不到也无心体会新功能带给他们的快乐。于是，为自己的手机升级换代成了获得快乐的象征物。这与人们疲于奔命地为自己的幸福升级换代，却不曾用心感受已有的幸福何其相似！

此时，你是否同意在你的心中有个声音像魔咒一般牵引着你，使你无法全身心投入到当下的生活，在痛苦的迷途上无谓狂奔，忽略了平凡日子里幸福的味道。要摆脱这样的境地，就要尽量对幸福适应得慢些，不要将幸福定义为比较级，在一个目标刚一实现时，就急不可待地挖掘出还需完善的其他方面，盲目追求“更幸福”。要知道，人不仅要学会渴望，更要学会品味。你需要做的是，让前进的步伐适当地慢下来，留一些时间由衷地肯定自己之前的付出，沉浸在已有的幸福当中。你要学着体会生活真正的意义，而不是被那些外在的衡量标准所左右。你甚至可以倒退到目标实现以前的时光来浏览现在的生活：当你为大学生活没有想象中美