

幸福的真意

Flow
The Psychology of
Optimal Experience



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

《新闻周刊》《纽约时报》《芝加哥太阳时报》倾力推荐

「美」米哈里·契克森米哈赖 / 著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

幸福的真意

[美] 米哈里·契克森米哈赖 著
张定绮 译



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的真意/ (美) 契克森米哈赖著; 张定绮译. —北京: 中信出版社, 2009. 1

书名原文: Flow: The Psychology of Optimal Experience

ISBN 978-7-5086-1405-2

I. 幸… II. ①契…②张… III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 193174 号

Flow: The Psychology of Optimal Experience by Mihaly Csikszentmihalyi

Copyright © 1990 by Mihaly Csikszentmihalyi.

Simplified Chinese translation © 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

幸福的真意

XINGFU DE ZHENYI

著 者: (美) 米哈里·契克森米哈赖

译 者: 张定绮

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: 10.75 字 数: 204 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: 01-2002-6621

书 号: ISBN 978-7-5086-1405-2/G·314

定 价: 25.00 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: 010-84264000

服务传真: 010-84264033



序一

听见喜悦的声音

喜

悦可以在笑闹中，可以在成功时，也可以在整体的人生观照中。记得民初的和尚虚云法师，三步一跪艰辛地朝拜圣山，造成咳血断肠。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，对虚云和尚来说，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所感，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他的博士论文时，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：当人们处在某种立即性的反馈回路时，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？运动员做了起头的动作，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，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——人类的最优经验（the optimal experience）。他的“最优经验”理论比另一位更早的心理学家马斯洛的“巅峰经验”（the peak experience）更胜一筹。马斯洛是从人类超越性存在的观点出发，体验自我实现的巅峰经验的；这种经验虽然与契克森米哈赖教授的“最优经验”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做“挑战”（或更清楚地说，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立即的反馈攫住，而环境也逼迫着个人意识作出回应，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）。

心流是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，身体游于目标意志，或目标意志游于身体，都会偏离心流，其结果是挫败、焦虑或无味无趣。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视域，而行动的准确与立即的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，最优经验就找不到立足之地。按照契克森米哈赖教授的说法，最优经验是人穿梭于具体经验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的整合。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“最优经验”——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优心态。如果文化的演化是优胜劣汰，这样的最优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，台湾大学心理学系副教授)

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



序二

快乐需要用心学习

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。随着基本技巧及演奏基础的扎实，演的方面更要注意。也就是如何从内心抒发出对音乐的感受，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，但无论如何，他们的起步都是相同的。最为重要的是，在音乐教育中，儿童学习把精神关注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。以一个音乐工作者的立场而言，如何

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经验，品尝生活的最乐以及如何将日常生活中的事件转换为乐趣的泉源。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，而要具备了这种能力，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所启发。

(朱宗庆，台湾打击乐团总监)



目录

序一 听见喜悦的声音 XIII

序二 快乐需要用心学习 XVII

第一章 新快乐·心快乐

2 300年前，希腊哲人狄奥根尼打着灯笼也找不到一个诚实的人；而今天要找到一个真正快乐的人，恐怕更加困难。

追寻幸福的青鸟 3

最优经验/幸福的代名词

领航一段幸福之旅 9

潜伏的心灵障碍

人类不满的根源 12

宇宙的混沌/欲望无止境

文化的后盾 16

反刍生命真义/因应之道

善用经验 20

做自己的主人/生理需求与基因制约/放任的争议/

不以社会赏罚为念

解放意识 25

东方的智慧/培养独立意识

第二章 意识，快乐泉源

2.9

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。



目 录

意识的内涵 31

反映人生的镜子/资讯的转换站

意识的极限 37

量化意识/心有旁骛

无价的资源 39

E女士的成功范例/享受人生的R男士/注意力的探照灯

关于自我 43

山姆的百慕大假期

精神能趋疲 46

胡里欧的破轮胎/要命的能趋疲/撞球理论

意识井然有序 51

流动的最优经验

自我的成长 53

独特化与整合/为行动而行动

第三章 欢喜三昧

57

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。唯有从每天的生活经验中创造乐趣，才能真正提升生活品质。

盲目追求幸福假象/有钱一定快乐吗？

享乐与乐趣

62

尊重工作的古董商

体验乐趣的要素

66

具挑战性的活动/知行合一/清晰的目标与回馈/全神

贯注/掌控自如/浑然忘我/时间感迥异于平常

目标不假外求

88

从被迫的经验中顿悟/没有绝对的好/不必因噎废食

第四章 快乐心流何处寻？

95

索尔仁尼琴自得其乐的性格，把身陷囹圄的不堪转变为心流经验。他说：“有的犯人设法冲破铁丝网逃脱！对我而言，铁丝网根本不存在，犯人总数并没有减少，但我已飞到远方去了。”



目 录



目 录

心流活动 98

超越日常经验的游戏/打网球的心流经验图/成长的

泉源/宗教的幽远乐趣

心流与文化 105

文化相对论/原始部落的文化差异/重建新意义/文化

无所不包/乐趣未必止于至善/盖洛普民意调查/闲

暇不等于乐趣

自得其乐的性格 113

享受快乐的心理障碍/追求乐趣的阻力/失范与疏离/

快乐是遗传的还是习得的? /自成目标的家庭环境

在困顿中体验心流 120

自力救济找乐趣/索尔仁尼琴的亲身经历/他们劫后余生

第五章 感官之乐

125

一走进舞池，我就觉得像漂浮了起来；好像喝醉的感觉，当舞到尽兴，我浑身发热、欣喜若狂，仿佛借着身体语言与他人沟通。

人值多少钱？

挑战体能的极限 129

步行可以乐无穷/设定目标、培养技巧

“动”的乐趣 134

舞动身体的乐趣

爱到最高点 135

罗曼史

控制的最高境界 139

瑜伽的八阶实修法/瑜伽与心流/东方武术

视觉之乐 143

汲取平凡中的不凡美感

聆听喜乐的乐音 145

听与用心听/音乐的挑战/音乐的教化功能

美食乐无穷 151

吃出学问/口腹之欲会上瘾

第六章 知性之乐

155

牛顿把手表放进沸水里，手上却捏着鸡蛋计算时间，因为他已沉浸在抽象的思考当中。迈克尔逊是第一位赢得诺贝尔奖的美国科学家，有人问他何以花那么多时间测量光速，他答道：“因为太好玩了！”

身体与心灵相辅相成 157

心灵原是一片混沌/做个白日梦

记忆：科学之母 161

猜谜游戏/记忆有用论

心灵游戏 166

思考带来愉悦/智者德谟克利特/冰岛诗人的救赎



文字的游戏 171

谈话的艺术/开启一扇心灵的窗/创造一个文字世界

挖掘历史宝藏 175

回到过去

科学的兴味 178

科学怪才成天才/意外的科学成就/你也可以成为科学家

爱智之学 183

业余、专精存乎一心

业余与专业 185

把持分际/活到老，学到老

第七章 工作之乐

工作不是“亚当的诅咒”。卡莱尔说：“找到性情相契工作的人有福了，因为这是人生在世所能祈求的最大福佑。”

乐在工作 192

热爱生命的莎拉菲娜/工作观世代有别/与世无争的

柯拉玛/设身处地找快乐/庖丁解牛/“遇”与心流

乐趣盎然的工作 202

快乐的纺织工/亚当的诅咒/外科手术乐趣多/手术台

好似剧场

工作与休闲 209

工作、休闲孰乐？/休闲再多不嫌少/对工作不满/

纾解工作压力

莫虚度闲暇光阴	215
---------	-----

未来属于善用闲暇的人

第八章 独乐？众乐？ 217

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。



目 录

微妙的人际关系	220
---------	-----

人生而合群/旁人是地狱/马克的人际历险

难耐寂寞之苦	224
--------	-----

孤单的解药/人生的考验/学习独处

驯服孤独	230
------	-----

现代“梭罗”/甲板上的鸡蛋

天伦之乐	233
------	-----

婚姻是妥协的开始/为情感而厮守/环境决定婚姻

制度/忠于最初的承诺/相互关怀，彼此沟通/共

享目标/发掘新挑战/青少年问题多多/家是感情

的避风港/朋党之乐/寻求同侪认同/真友谊/神秘

的冒险

胸怀大我	251
------	-----

众人事，无人间？

第九章 改谱命运交响曲

255

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。

扭转悲剧 258

悲剧是契机/目盲心不盲/芮亚的流浪告白

纾解压力 265

40岁时被开除/勇气是应变的开始

化腐朽为神奇 269

不如意事常八九/适应技巧随年龄增长/化危机为转机/俯拾皆是契机

培养自得其乐的性格 278

确立目标/全神贯注/注意一切动态/从当前经验中寻求乐趣

第十章 再创人生真谛

285

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，连最单调的经验也变得兴味盎然。



目 录