



吾心 可鉴

澎湃的福流

人类正在从物质时代走向感受时代，
幸福不仅是简单的满足，
更是澎湃的福流。

彭凯平 / 著

清华大学出版社

吾心 可鉴

澎湃的福流

彭凯平 / 著

清华大学出版社
北 京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

吾心可鉴：澎湃的福流 / 彭凯平著. — 北京：清华大学出版社，2016
ISBN 978-7-302-43735-2

I. ①吾… II. ①彭… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 089090 号

责任编辑：张立红

封面设计：周晓亮

版式设计：方加青

责任校对：李笑非

责任印制：李红英

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：北京雅昌艺术印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：22.25 字 数：298 千字

版 次：2016 年 7 月第 1 版 印 次：2016 年 7 月第 1 次印刷

定 价：88.00 元

产品编号：056741-01

自序

幸福的极致体验：澎湃的福流

2007年的夏天，我去西藏参加一个学术活动。在忙碌的讲学完成之后，我抽空去了趟布达拉宫，瞻仰藏族同胞心目中的圣地。

时值黄昏，我随着游人慢慢地向出口走去时，在回味之间蓦然回首，突然被一幅美丽的景象所震撼——在拉萨的蓝天之下，落日的光辉之中，布达拉宫白墙金顶的映照下，一个身着棕色僧袍的老僧，正不慌不忙、慢条斯理地扫着地。地面上是无数游客和信徒撒落下的祈福钱钞，满地的金钱犹如尘土和垃圾一样，被这位老僧扫入簸箕之中。我的心中突然一阵发紧，一种瞬间产生的、压倒一切的敬畏情绪油然而生，同时也感到一股暖流从头到脚流遍全身。顷刻之间，我觉得仿佛找到了人生真正的意义，它不是金钱、权势、地位，而是一种心灵的敬畏、宁静和快乐。这样奇妙的体验，令我沉迷其中、欣喜若狂、如痴如醉、欢乐至极！

很多年之后，我才知道这样奇妙的心理体验就是一种幸福的终级状态——它是一种澎湃的福流。

什么是福流

1975年，美国著名心理学家米哈伊·希斯赞特米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）发表了他历经15年的研究成果。从1960年开始，他追踪观察了一些特别成功的人士，包括科学家、企业家、政治家、艺术家、运动员、钢琴师、国际象棋大师，等等。结果发现，这些人经常谈到他们一个共同的体验：在从事自己喜欢的工作时，他们全神贯注的忘我状态，时常让他们遗忘了当前时间的流逝和周遭环境的变化。原来这些成功人士在做事情的时候，完全出自于他们内在的兴趣，乐趣来自于活动本身，而不是任何外在的诱因（如报酬、奖励、欣赏等）。这种经由全神贯注所产生的极乐的的心理体验，米哈伊称之为flow，并认为这是一种最佳的体验。

这种体验当然不是由米哈伊第一个发现的。在人类五千多年的历史长河中，已经有很多思想家、哲学家、宗教人士谈到过这种奇妙的、极致的幸福体验。尤其是东方的传统文化，如儒教、道教、佛教，经常提及这种由心理活动所产生的神奇的快乐体验，禅宗也经常谈到这样一种全神贯注、时光流逝、心旷神怡的生活和工作状态。在心理学领域有很多学者，把这样的体验翻译成“爽”、“心流”、“极致”、“涅槃”，等等。我个人认为，把这种体验翻译成“福流”体验可能更贴切，因为它是一种幸福的终极状态，音近、意近、神更近。

一个很多人所不知晓的情况就是，米哈伊的儿子迈克尔（Michael）还是伯克利加州大学中国问题研究中心的研究员。几年前，在面试迈克尔的时候，我曾经问过他一个八卦的问题，就是他父亲的灵感是不是跟他研究的老庄哲学有很大的关系。迈克尔说，应该是有。因为迈克尔研究的是中国哲学家庄子。

《庄子》一书中第一篇文章谈到的《逍遥游》，很大程度上就是这种自娱、洒脱、旷达、愉悦的感觉，一种真正的物我两忘、身心酣畅的绝妙经验。庄子在《南华经》中特别描述了一个普通人这种流畅的福流

体验——他就是宰牛的屠夫庖丁，在从事自己所熟悉和喜爱的工作时，就达到了一种物我两忘、酣畅淋漓的状态。原文是这样写的：

庖丁为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踦，砉然向然，奏刀騞然，莫不中音。合于《桑林》之舞，乃中《经首》之会。

文惠王在震撼之余，情不自禁地问庖丁，你解牛的技术为什么能做到如此的出神入化、行云流水？庖丁回答，三年前解牛，我眼中只见牛，三年后解牛，眼中无牛。因为此时此刻，他已经进入到一种极致的体验状态，也就是我们所说的福流状态。

福流体验的六种心理特征

福流的状态有什么特点呢？在1975年出版的《福流：一种美妙的心理状态》一书中，米哈伊谈到了六种福流的心理体验特征：

第一，全神贯注，注意力高度集中，完全沉浸在自己所从事的工作之内，忽视了外在所有的影响；

第二，知行合一，行动和意识完美地结合，已经变成了一种自动化的、不需要意识控制的动作，有一种行云流水般的流畅感；

第三，物我两忘，自我的意识暂时消失，此身不知在何处；

第四，时间飞逝，有强烈的时间扭曲感，不知不觉中，百年犹如一瞬间；

第五，驾轻就熟，对自己的行动有一种完美的掌控，不担心失败，不担心结果，充分体验行动的过程，感受到自己每一个动作精确的反馈；

第六，陶醉其中，一种超越日常现实生活，发自内心的积极、快乐和主动，不需要外在奖励就能体验到行动的快乐，完成之后有一种酣畅淋漓的快感。

由此可见，这种福流的体验既包括了身心体验的因素，例如个体处于福流状态时的感觉，包括行动和知觉的融合，以及注意力集中和潜在

的控制感；也包括结果因素的影响，即个体在处于福流状态时内心所体验到的一种结果，包括短暂的失去自我意识、时间意识和活动本身的目标意识。

产生福流的三个客观条件

1997年，米哈伊对福流状态的体验又增加了三个条件因素，也就是产生福流活动的外在客观条件，包括三个很重要的因素：

第一，清晰的目标——当我们知道自己需要达到什么目标，得到什么结果，意识到什么样的目的时，我们更容易产生福流体验；

第二，及时的反馈——我们所做的所有事情，都向我们提供了准确的、有意义的、快乐的反馈，激发出我们从事这个行动的强烈动机；

第三，技能和挑战的完美匹配——当我们所面临的挑战特别困难时，我们很容易产生挫折的感觉，而当我们的挑战特别容易的时候，我们就会产生单调、厌倦的感觉。只有当我们的技能和挑战处于一种最佳匹配的状态时，往往容易让我们进入到一种福流状态。

因此，幸福，特别是幸福的终极体验，从某种意义上来说，真的不只是一种哲学的思辨，也不只是一种宗教的说教或道德的宣传，它是我们的生活，它是我们的感受，它是我们身、心、灵完美融合的状态。它存在于我们的生活之中。任何事情，一旦让你产生浓厚的兴趣，专注而沉浸其中，对周围的一切浑然不知，始终被一种愉悦的力量所推动，虽然这件事情对你有一定的挑战，但你仍然不断地奋斗、创造、探索，觉得自己能够控制它、完成它，而且做完以后有一种发自内心的无比喜悦，一种创造性的乐趣！如果这些情景都出现的话，那么，祝贺你，毫无疑问，你就是拥有过福流体验的人。

生活处处有福流

能否体验福流状态，跟做什么样的事情有关吗？其实，想要让我们在日常生活、工作中体验到这种幸福的终极状态，远比我们想像的简单：

强烈的福流体验，通常产生于我们的心沉浸在我们所做的事情时。所以，工作会让我们产生福流——为人民服务，为家人辛劳，都是可能让我们产生福流体验的重要原因。

人们在做自己爱做的事情时，往往能够体验到这种福流状态。如喜欢摄影的人，尽管跋山涉水、风餐露宿、行迹不定，仍然孜孜不倦，他们就沉浸在一种福流状态中；喜欢音乐的人，在欣赏音乐的时候，也享受音乐所传递的节奏、韵律、感情，他们也沉浸在一种福流状态中。

运动也经常会让人们进入到福流状态中，为什么有人会打球到天黑不想回家？为什么老人打了很长时间的牌到也不愿意休息？为什么马拉松长跑有这么多的人愿意去参与？都是因为运动使他们产生了福流体验，让他们沉浸其中并上瘾。

而当我们的注意力关注于我们周围的亲人朋友身上时，也经常会让我们体验到福流状态。如彼此相爱的夫妻生活，或者只是和朋友谈心、和亲友聚会、和家人一起吃饭，也都是会产生福流体验的重要活动。

同样，一部好的电影，一本好的书籍，一首好的诗词，一段好的音乐，都能够让我们进入到这种福流状态。即使在我们打坐、沉思、冥想、专念的时候，我们也很容易进入到这种福流状态。

因此，幸福其实离我们并不遥远，因为福流就在我们的生活中；所谓“极致的幸福状态”其实也就是我们身、心、灵完美交融的快乐体验。

从美国心理学之父威廉·詹姆斯（William James）的“意识流”（stream of consciousness），到今天积极心理学的“福流”（flow），我们可以隐约见到读书至乐的永恒“福流”。我也是在充分感受福流的体验中完成的这本书，希望它也能使大家手不释卷，沉浸其中，直至进入到福流状态。读书的福流正如水之温润流畅——它是潺潺而下，逐渐填满四肢百骸；它是缓缓而入，慢慢沁溢心脾脏腑。无怪乎“仁者乐山，智者乐水”。

吾心可鉴，夫复何言？

目录

PART ① 情感

- 情为何物？心理学的探索 002
- 爱的魅影——选择还是放弃 008
- 什么样的人可以做单身贵族？算算你的单身回归方程 013
- 认清真相，依旧深爱你 019
- 别再做怨女，分手的后果对男性来说更恐怖 023
- 科学地寻找最适合与你结婚的人——大数据没有告诉你的秘密之一：性格 026
- 爱情大师谈幸福婚姻——大数据没有告诉你的秘密之二：沟通的艺术 031
- 母爱的真谛：冷酷的哈洛恒河猴实验的温暖启示 036
- 优雅地让她满意：男性可以帮助女性提高对自己身材的满意程度 040
- 男人的爱美之心可否转化为美德之心 045

PART ② 福流

- 快乐与气味一样可以闻到吗 052
- 为何传世古诗中念念不忘的是杭州丹桂 055
- 拯救越发无聊的节假日，为幸福增值 059
- 希望的功效远不止是一碗“鸡汤” 064
- 笑得由衷不由衷？你的人生将清晰表白 069
- 幽默面前并非人人平等 073
- 为什么铜牌选手会比银牌选手更开心 077
- 女神与心理学的神奇碰撞 081
- 心灵雾霾可以用科学来治理 084

目录

什么情况会导致渴望自己并不喜欢的东西	088
文人悲秋和“季节性情绪障碍”	091
做一个真正的勇士，敢于直面惨淡的成绩单	094
积极心理学：我跟阿Q不一样	100
过度相信乐观作用的“陷阱”	104
联合国“国际幸福日”纪实	108
让你目光短浅的是愤怒吗	114
悲伤时听伤感音乐会让你更积极吗	117
和当代最杰出的心理学家聊聊天	120

PART ③ 正心

红尘炼心——道德与正义真的是人的天性吗	128
多助一次人，少生一次病——“道德分子”催产素解释利他性对于生病的作用	134
文化资本——“气质”的积极心理学解读	140
宽恕之心在中国的蝴蝶效应	144
美德之巅——真实的感恩之心	150
信任之心——有益还是有害	156
什么才是中国男人的情怀	160
“尊重和帮助他人”是心理强大的标志	166
自信、自卑、自负的边界在哪里	171
到底是不自信还是过度自信	179
不忍测试的人性：人类能否在权威面前坚守住良知	184
为什么人们喜欢传播阴谋论	187

目录

科学实验证明正义终将战胜邪恶	196
什么是实验伦理学	200
一个美国心理学家的中国心	204

PART 4 跨界

积极心理学到底是不是仅仅研究幸福	210
为何心理学家要研究经济学	214
为何经济学家要研究心理学	224
经济学家的错误假设——选择的陷阱	233
法之所为在为人	237
跨界思维的魅力——什么是真正的历史观	242
探索和培养“第七感”	249
不劳动能幸福吗	253
为什么那么多学术大师爱讲终结论	257
研究心理学，也要关注传统文化	261

PART 5 开拓

未来心理学的腾飞之舟——传统文化+现代科技	268
认清中西思维局限，找出创新新路径	275
文化形象——让他人主动找到信你的理由	279
国家智库建设需要心理学顾问吗	284
心理学家可为国策“梦之队”做些什么	288

目录

教育不是为了考试，是为了幸福	296
积极教育的七类内容，带你体验福流	303
慕课——新挑战的新认识	307
专家有没有可能改善我们的预测（炒股）能力	312
思想也可以如此性感	316
激励凡人成圣贤——究竟是什么造就了英雄主义	321
参考文献	327
附录 文化科学解读中国文化DNA——与《心理月刊》等媒体记者的对话	331
跋 积极心理学发展的“四化”之道	339

PART 1

情感



夜月一帘幽梦，春风十里柔情。

——秦观《八六子》



情为何物？心理学的探索

古语有云，“身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通。”“在天愿作比翼鸟，在地愿为连理枝。”从古至今关于爱情的经典名句从来不缺，哲学家、社会学家、人类学家、科学家、宗教人士、艺术家等各行各业的人士都有自己的观点，心理学家也不例外。

那到底什么是爱情？

心理学家认为，爱是人类内心的产物，是人类一种普世的基本情绪。但长期以来，人们对爱情的认识仅仅是表面的、经验的、直觉的。很多人甚至还可能认为无法从科学的角度对“爱情”这种美丽而复杂的心理现象进行研究。

从20世纪70年代开始，就已经有很多心理学家开始采用科学的方法探索、研究和分析“爱情”，并试图从“爱情心理学”的角度来探讨：爱是什么？为什么人类需要爱？它有什么样的体验？又有什么样的影响？从心理体验上来讲，爱有没有文化差异（或阶级差异）？

罗宾“爱情三体验”

最早试图测量“爱情”的是心理学家齐克·罗宾（Zick Rubin）。他把“爱情”定义为三种基本体验：

第一是依恋（attachment），指我们愿意和另外一个人长期在一

起，得到关爱、亲近和身体上的接触；

第二是关心（caring），指我们希望像照顾自己一样地照顾另外一个人，满足对方的需求，唯愿对方幸福；

第三是亲密（intimacy），也就是我们愿意和另外一个人（伴侣）共同分享自己的感情、欲望、思想以及各种身心体验和感受。

根据该定义，罗宾又研发了一种评估量表，来评价我们对待特定个体（也就是意中人）的态度究竟是怎样的。我们到底是喜欢（liking）上了这个人，还是爱（loving）上了这个人？这两种情况在罗宾量表上的得分是不一样的。这既为其爱情理论提供了有力的支持，也提醒我们，与其花时间琢磨对方“到底爱不爱我”，不如问问对方“愿不愿意做个罗宾爱情量表测试”。

哈特菲尔“两类爱情”

第二个爱情心理学理论是依兰·哈特菲尔（Elaine Hatfield）提出的。她认为人类有两种爱情，一种是“共情之爱（compassionate love）”，一种是“激情之爱（passionate love）”。“共情之爱”指的是一种互相尊重、依恋、信任和喜爱的感情，这种爱情通常建立在互相理解、互相尊重的基础之上；“激情之爱”指的是一种强烈的情感，包括强烈的性吸引、坐立不安的焦虑和行动的热情。当这些感情得到积极回应的时候，人们会觉得特别快乐和满足；而没有得到回应时，人们会感到悲伤、失落和痛苦。哈特菲尔认为，通常“激情之爱”延续的时间是6个月到30个月左右（不超过三年）；同时，哈特菲尔也认为，产生“激情之爱”需要有三个要素：第一是文化期望，鼓励人们相爱，第二是遇到了他/她理想中的爱人，第三是能够体验到一种强烈的身心冲动。

当然，理想的爱情应该是从“激情之爱”变成“共情之爱”，因为后者更加持久和幸福。但是，哈特菲尔也提醒大家，虽然人们都希望自

己的感情生活永远包括强烈的“激情之爱”和稳定的“共情之爱”，但这样的愿望一般是难以实现的。

李·约翰“爱的画风”

1973年，加拿大心理学家李·约翰（John Lee）出版了他著名的著作——《爱的颜色》，他将爱情比作颜色的色谱图。正如颜色有“三原色”一样，他认为“爱的画风”也是由三个基本元素组成的：

第一个是“情欲之爱”（eros）——爱的是一个理想的人，它是一种美化对方、有强烈的罗曼蒂克和激情体验的爱；

第二个是“游戏之爱”（ludus）——爱就像一场游戏，并没有多少真实的情感投入，看重的是过程，而不是结果，因而经常更换对象；

第三个是“友谊之爱”（storge）——爱就是一种友谊，最常见的是青梅竹马般慢慢发展起来的感情，这是一种细水长流，稳定而温馨的爱。

就像“三原色”的结合能够产生出其他的颜色一样，爱的三种基本风格也能够产生其他的一些组合，所以，他还提出了三种次要的“爱的画风”：

第一是“依附之爱”（mania），它是“情欲之爱”和“游戏之爱”的结合，代表的是一种依恋之情非常强大的爱；这种爱具有占有、忌妒、强烈情绪化等特征；

第二种是“现实之爱”（pragna），它是“游戏之爱”和“友谊之爱”的结合，代表的是一种务实而且功利的爱情；通常会考虑对方的现实条件，以期减少自己付出的成本，同时让回报增加；

第三种是“利他之爱”（agape），它是“情欲之爱”和“友谊之爱”的结合，代表的是一种带有牺牲和奉献精神、不求对方回报的无私之爱；这种爱被视为他/她的义务。

李·约翰认为，对一个特定的人，他/她不一定在其所有的爱情关系之中都表现出同一“画风”。也就是说，不同的关系会唤起不同“画风”的爱；即使是在同一关系中，人们也有可能随着时间的推移而变换“画风”。

斯滕伯格“爱情三角理论”

当然，在心理学中，最重要的同时也是最有影响力的爱情理论，还是罗伯特·斯滕伯格（Robert Sternberg）提出的“爱情三角理论”。他认为，爱情包括三种成分：亲密（intimacy）、激情（passion）和承诺（commitment）。斯滕伯格用三角形来体现这三种成分之间的相互关系：

“亲密”是一种以情感为主的两性关系，它是指伴侣之间一种心灵相近、互相融合、互相归属、互相热爱的关系体验，包含对彼此的热情、理解、交流、支持以及分享等特点。

“激情”是一种以动机为主的两性关系，它是指伴侣之间关系变得浪漫，强烈地渴望与对方有身体结合的一种状态，源自外在身体吸引和内在性驱力的驱动。

“承诺”是一种以认知为主的两性关系，它是指当事人对关系维持的一种认知，决定去爱一个人和对亲密关系担责。据此又可以分为短期的关系和长期的关系：短期的关系是自己投入一份感情，决定去爱一个人；长期的关系是为维持两人之间的感情而做出一种持续的努力。