


心 流

最优体验
心理学

[美] 米哈里·契克森米哈赖 著
(Mihaly Csikszentmihalyi)

张定绮 译

中信出版集团



心流

最优体验
心理学

「美」米哈里·契克森米哈赖 著
(Mihaly Csikszentmihalyi)

张定绮 译

图书在版编目(CIP)数据

心流：最优体验心理学 / (美) 米哈里·契克森米哈赖著；张定绮译. -- 北京：中信出版社，2017.12
书名原文：Flow: The Psychology of Optimal Experience
ISBN 978-7-5086-7553-4

I. ①心… II. ①米… ②张… III. ①心理学-通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第094899号

Flow: The Psychology of Optimal Experience by Mihaly Csikszentmihalyi
Copyright © 1990 by J. Mihaly Csikszentmihalyi
Simplified Chinese translation edition © 2017 by CITIC Press Corporation
ALL RIGHTS RESERVED
本书仅限在中国大陆地区发行销售

心流：最优体验心理学

著者：[美] 米哈里·契克森米哈赖
译者：张定绮
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)
承印者：北京诚信伟业印刷有限公司

开本：880mm×1230mm 1/32 印张：12.25 字数：237千字
版次：2017年12月第1版 印次：2017年12月第1次印刷
京权图字：01-2011-1722 广告经营许可证：京朝工商广字第8087号
书号：ISBN 978-7-5086-7553-4
定价：49.00元

版权所有·侵权必究
如有印刷、装订问题，本公司负责调换。
服务热线：400-600-8099
投稿邮箱：author@citicpub.com

- 序一 | 自造内心秩序之途 郑也夫 // 001
- 序二 | 心流人生：一曲冰与火之歌 赵昱鲲 // 027
- 序三 | 胜利者一无所获 阳志平 // 039
- 序四 | 契克森米哈赖的幸福课 万维钢 // 047
- 序五 | 听见喜悦的声音 余德慧 // 053
- 序六 | 快乐需要用心学习 朱宗庆 // 057

第一章 | 心流，快乐的源泉 // 061

我们对自己的观感、从生活中得到的快乐，归根结底直接取决于心灵如何过滤与阐释日常体验。我们快乐与否，端视内心是否和谐，而与我们控制宇宙的能力毫无关系。

- 人何时最幸福？ // 063
- 人类不满的根源 // 072
- 文化编织的神话 // 075
- 善用自身体验 // 080
- 释放内在的生命 // 085

第二章 | 控制意识，改善体验的品质 // 089

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。

意识的内涵 // 091

意识的极限 // 097

注意力：无价的资源 // 099

关于自我 // 104

内在失序 // 107

意识井然有序 // 111

自我的成长 // 113

第三章 | 心流的构成要素 // 117

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。唯有从每天的生活体验中创造乐趣，才能真正提升生活品质。

幸福的假象 // 119

享乐与乐趣 // 122

构成心流体验的要素 // 126

目标不假外求 // 149

第四章 | 如何在日常生活中寻找心流？ // 155

索尔仁尼琴自得其乐的性格，让身陷囹圄的不堪也能转变为心流体验。他说：“有的犯人会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。”

心流活动 // 158

心流与社会文化 // 165

自得其乐的性格 // 172

在困顿中体验快乐 // 180

第五章 | 感官之乐 // 185

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？ // 187

“动”的乐趣 // 189

爱到最高点 // 195

控制的最高境界 // 198

视觉之乐 // 202

聆听喜乐的乐音 // 205

美食之乐 // 211

第六章 | 思维之乐 // 215

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 // 217

记忆：科学之母 // 221

思维游戏 // 226

文字的游戏 // 231

挖掘历史宝藏 // 236

科学的兴味 // 238

哲学的乐趣 // 243

业余与专业 // 245

第七章 | 工作之乐 // 249

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，这是人生在世所能祈求的最大福佑。”

工作的乐趣 // 252

像玩游戏一样去工作 // 261

工作与休闲 // 268

如何有效使用闲暇时间？ // 274

第八章 | 人际之乐 // 277

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。

微妙的人际关系 // 280

寂寞之苦 // 284

驯服孤独 // 290

天伦之乐 // 293

朋友之乐 // 306

胸怀大我 // 312

第九章 | 挫折中如何自得其乐？ // 315

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 // 318

纾解压力 // 324

化腐朽为神奇 // 328

培养自得其乐的性格 // 338

第十章 | 追寻生命的意义 // 345

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，连最单调的体验也变得兴味盎然。

何谓意义？ // 349

培养方向感 // 352

下定决心 // 358

重获内心和谐 // 364

一贯的人生主题 // 368

自造内心秩序之途

郑也夫

(北大社会学系教授)

幸福源自内心的秩序

下面介绍的这本书，出版于1990年。台湾1993年有了张定绮先生的译本，中信出版社2009年购买并出版了这个版本。我2000年时读到台湾的译本，当即惊为“奇书”，在我讲授“消费社会学”与“幸福导论”课程时推荐给了同学们。他们拿走我的复制本去复印，读后争着汇报他们的喜悦。

本书作者米哈里·契克森米哈赖，1934年生于当时的南斯拉夫，今天的克罗地亚。我早已是他精神上的密友，故下文不见外地称他

米哈里。米哈里 1965 年获得芝加哥大学博士学位，1969 年至 2000 年在芝大任教。小他 8 岁的塞利格曼，晚于本书一年，即 1991 年出版了《学习乐观》(*Learned Optimism*)。二人志趣相投，2000 年联手发表《积极心理学导论》一文。这标志着积极心理学的问世。

米哈里这本书中有三个核心词：一是幸福；二是最优体验，他称之为心流；三是精神熵。我们就从这三个核心词说起。

幸福是今天通吃世俗与学界的热门话题，而米哈里和塞利格曼无疑是当代幸福研究的先驱。

米哈里从探讨幸福为什么难以得到开端。他说：“幸福如此难能可贵，主要是因为宇宙初创之时，就没有以人类的安逸舒适为念。它广袤无边，充斥着威胁人类生存的空洞与寒漠，它更是一个充满危险的地方。”

对幸福的这种认识被后来的生物学家展开，指向动物与人类的身体机制。他们说：大马哈鱼溯江而上，产卵后便死去；自然选择筛选出的这种机制为了繁衍连母体的生命都要牺牲，快乐在其中怎么能算得上重要的追求呢？他们又说：人类性交为何这么短促？完成配种就够了，沉溺其中极可能成为天敌的点心。

米哈里认为，他所看重的学术风格兼有基础研究和实践应用的贡献。他认为能为幸福研究做出重大贡献的是三个学科：生物学、心理学、社会学，而非当下的一些显学。作为心理学家，生物学与社会学是他的第二只、第三只眼睛。

在论述人类幸福难以追求时，他独具慧眼地比较了人类与动物的差异。他说：“动物的技巧总是能配合实际的需要，因为它们

的心灵只容纳环境中确实存在的，并与它们切身相关、靠直觉判断的资讯。饥饿的狮子只注意能帮助它猎到羚羊的资讯，吃饱的狮子注意力则完全集中在温暖的阳光上……动物中除了人以外，都不会自作自受，它们的进化程度还不足以感受沮丧和绝望，只要没有外来的冲突干扰，它们就能保持和谐，体验到人类称为心流的那种圆满。”人类与动物的最大差别在于神经系统过于发达。感知和摄取更多的信息，无疑有利于人类生存。对外部情况不感知，当然更危险，但感知更多往往也更苦恼。常言说：无知无畏。反之，多知多畏，多知多忧。于是焦虑增长。刚巧一切平安的时候呢？神经系统过于发达的人类偏偏又会感到枯燥无聊。进化为什么导致人类这种极难伺候的身心配置？刚才说过了，自然选择出的生理机制只是服务于人类生存繁衍，没有增加幸福快乐的考虑。

人类成员中最不堪大量信息闯入的是精神分裂症患者。米哈里说：“精神分裂症患者会不由自主地注意到所有不相干的刺激，接收所有资讯。而很悲惨的是，他们并没有控制任何事物进出意识的能力。”有些病人把这种现象描述得很生动：“事情太快地涌进来，我失去控制，终于迷失了。”我认为，人类成员们看似不同的性格其实是连续谱，而不是割裂为正常人与病人两大类。病态常常以其凸显的特征，帮助我们认识常态。多数人未因信息过多而致残，但未尝不是信息过多的困扰者。在如何面对外部的悲观信息上，米哈里与塞利格曼给出了两种解答。塞利格曼的看法是，不同的解释方式决定了不同的生命状态。我们继承了祖先悲观与审慎的解释方式，在远古残酷的生存竞争中需要如此，但现在的生活已经远离零

和博弈，没有那么残酷，因此“解释”可以向乐观的方向调整。轻度悲观使我们在做事前三思而后行，但大部分时间乐观更好。米哈里的方法是，面对太多的，包括负面的信息，你必须找到一项能长久地凝聚自己注意力的活动。这样你面对众多信息时便有了轻重之别，乃至屏蔽若干信息。二位的共同性是强调个体的主观能动性。

金钱是否能让人幸福呢？米哈里做了断然的否定。今天越来越多的学者认同这个看法，但其中一部分人立即将幸福置换到昨天金钱占据的位置上，他们认为幸福才是人生理当直奔的主题。米哈里与笔者对此大不以为然。米哈里引用了笔者也曾引用过的弗兰克的话：“事实上，幸福感通常根本不是作为目标而浮现于人们的追求面前，而只不过表现为目标既达的某种附带现象。然而在神经官能症患者那里，这种原初的追求似乎都被扭曲为对幸福的一种直接性追求，扭曲为快乐意志……快乐成了注意力的唯一内容和对象。然而，神经官能症患者在多大程度上纠缠于快乐之中，他便在多大程度上让快乐的根据从眼皮底下跑掉，而快乐‘效应’也不会再出现。”米哈里在本书中的全部研讨都是在证明幸福不是人生主题，而是附带现象。幸福是你全身心地投入一桩事物，达到忘我的程度，并由此获得内心秩序和安宁时的状态。

在人们认识幸福的误区中，比金钱更本质的是感官享乐。米哈里一言蔽之：“享乐的片刻转瞬即逝。”“寻求快乐是基因为物种延续而设的一种即时反射，其目的非关个人利益。进食的快乐是为确保身体得到充足营养，性爱的快乐则是鼓励生殖的手段，它们实用的价值凌驾于一切之上……但实际上，他的性趣只不过是肉眼看不

见的基因的一招布局，完全在操纵之中……如果无法抗拒食物或酒精的诱惑，或无时无刻不欲念缠身的人，就无法自由控制内在的心灵。”“跟随基因的反应，享受自然的乐趣，并没有什么不好，但我们应该认清事实真相。”

人类有一个超大的意识系统。意识系统需要秩序，其无序时人们会焦虑、烦躁。生理欲望需要满足。但无论欲望满足上欠缺、适当还是过度，都与意识系统中的秩序较少关联。而“好的生存状态”，英文直译为 **well being**，就是幸福的意思，“好的生存状态”要兼括生理满足与精神系统中的秩序。后者如何获得，是米哈里写作本书的目的所在。米哈里不是从寻常视角去讨论内心的秩序，而是从大自然的秩序之起点开讲，即熵与反熵。

负熵与精神熵

大自然中的大多数运动包含能量转换，所以热力学的两个定律是最基础的理论。第一定律是能量守恒，即发生的只是转移，总能量不增不减。若一个中间被隔开的容器中，一边装有热水，另一边装有凉水，发生的只能是热水的温度下降，凉水的温度上升，不可能相反。这就是热力学第二定律所关注的。其主要内容有三：第一，凉的物体不可能向热的物体传递热量；第二，能量转化中必有损耗；第三，在自发过程中，浓度趋于扩散，结构趋于消失，有序趋于无序。无序的量度被称作“熵”。一切自发的物理过程，都是

熵增加的过程。

生命现象是个奇迹。它将太阳能转化成生物能，并从无序中发展出有序。薛定谔以物理学家的眼光看到了大自然中的这个反例，称之为“负熵”。负熵就是从无序走向有序的趋势。

米哈里借鉴上述思想提出了“精神熵”。他认为，资讯对人们意识中的目标和结构的威胁，将导致内心失去秩序，就是精神熵。米哈里说“精神熵是常态”，好可怕呀。在他看来精神熵的反面就是最优体验，他称之为“心流”。

我称这本书为奇书，因为它内容新奇，还因为它很难归类，既有科学的成分，似乎也有哲学乃至形而上学的味道，可能是因为作者讨论了一些本质的、科学还难于进入的问题。但是本书中的奇思妙论，不是基于玄想，而是调查。

作者和他的小组访问了职业、学历各异的男女老少。让每个对象佩戴一个电子呼叫器，为期一周。呼叫器每天不定时呼叫8次。呼叫器一响，受测者就要按照满意度的等级，记录当下自己的感觉，并记录当下从事的活动。这些分析记录超过十万份。故最优体验发生于何种活动中，是大规模调查的结果。甚至“心流”一词也非作者自创，而是多数被调查者描述他们的最优体验时所用的词汇：“一股洪流带领着我”。

米哈里这样概括心流的成因和特征。第一，注意力。他说：体验过心流的人都知道，那份深沉的快乐是严格的自律、集中注意力换来的。第二，有一个他愿意为之付出的目标。那目标是什么不要紧，只要那目标将他的注意力集中于此。第三，有即时的回馈。第

四，因全神贯注于此，日常恼人的琐事被忘却和屏蔽。第五，达到了忘我的状态。

他举出一些典型的角色及其行为，诸如攀岩选手、外科医生、诗人、剧作家，来说明心流。

一位攀岩选手这样描述自己的感受：“越来越完美的自我控制，产生一种痛快的感觉。你不断逼身体发挥所有的极限，直到全身隐隐作痛；然后你会满怀敬畏地回顾自我，回顾你所做的一切，那种佩服的感觉简直无法形容。它带给你一种狂喜，一种自我满足。只要在这种战役中战胜过自己，人生其他战场的挑战，也就变得容易多了。”

外科医疗的性质决定了它是最能集中注意力的。很多外科医生表示给多少钱也不干医院其他科的工作。他们认为：内科治疗常常看不清目标。神经科的目标更模糊，常常十年才能治好一个病人。除了目标清晰，外科的诊断与手术中会不断得到回馈，以评估进展。明确已获得的进展，与全神贯注地继续工作密切关联。

米哈里说：“近年来有很多人指出，诗人与剧作家往往是一群严重沮丧或情绪失调的人，或许他们投身写作这一行，就是因为他们的意识受精神熵干扰的程度远超一般人；写作是在情绪紊乱中塑造秩序的一种治疗法。作家体验心流的唯一方法，很可能就是创造一个可以全心投入的文字世界，把现实的烦恼从心灵中抹去。”喜欢科学的王小波一定知道熵，不知道他读过本书没有。但他说过，他的写作是“反熵”行为，这一点倒是与米哈里的看法如出一辙。

全神贯注某项活动，精神消耗一定更大，好在当事者心甘情愿

愿——这似乎是常识。但米哈里告诉我们：不对。有实验证明全神贯注减轻了脑力负担。“最合理的解释似乎是：心流较强的那组人能关闭其他资讯的管道，只把注意力集中在接收闪光的刺激上。这使我们联想到，在各种情况下都能找到乐趣的人，有能力对外来刺激进行筛选，只注意与这一刻有关的事物。虽然一般认为，注意力集中时会增加处理资讯的负担，但对于懂得如何控制意识的人而言，集中注意力反而更轻松，因为他们可以把其他不相关的资讯都抛在一旁。他们的注意力同时极具弹性，与精神分裂症患者完全不由自主地注意到所有刺激恰成强烈对比。这种现象称为‘自得其乐的性格’，或许能提供神经学上的解释。”

我当下能想到的三个案例，似乎可以旁证这个判断。

第一个案例是爱因斯坦，他说：进入科学殿堂的有几种人。第一种人智力超群，来这里为了出人头地。第二种人做科学研究是享受。但是科学的殿堂之所以存在不是因为他们，而是因为第三种人，后者走进科学是出于对世俗生活的厌倦。

第二个案例是陈景润，他暴得大名后，荣任全国政协委员，少不了出席两会。陈委员常常逃会，且避开室友，躲到厕所中思考他的数学。

我猜想二位的行径中，可能既有热爱科学的成分，也有避开烦恼的常人心理。他们沉浸于科学，也经历过世俗，知道专心科学更省心，回到世俗费神。

第三个案例是我本人。我的经验是，在写一篇较大作品的时候，通常是几个月，身体总是很好。相反，不做大活的时候，身体

常有这样那样的不自在。

这个实验太关键了，即使进一步实验的结果不是一边倒。

专注是心流的关键。于是问题来了：中国的高中生在应试的压力下不是也很专注吗，他们体会到心流了吗？我的判断是否定的。爱因斯坦就抱怨他的一次应试经历，他说过后很长时间都不能复原。为什么如此？第一，那活动不是他心向往之，而是被迫的。第二，反复无数次的复习中，没有任何新的刺激，完全是乏味的重复。故高考结束之日，就是全体考生背叛这一活动之时。上述造成心流的活动，比如攀岩、写诗、思考哥德巴赫猜想，哪能如此。一句话，能造就心流的活动，大多还需要当事者自觉自愿，乐在其中。米哈里的著作中没有对“考生的专注”多花笔墨，可能是因为在他的国家中，这种灾病不成气候。

可以造就心流的活动中必有挑战，且挑战应该是动态的，即当挑战与你的技能匹配时，有了心流。当挑战的目标大大高过你的技能时，将产生焦虑，此时应降低挑战目标。当你的技能高过设定的目标，继续持续这种活动将产生厌倦，便要提升目标，以求挑战和心流的持续。正是在技巧提高、目标上调的过程中，当事者感受到了成长的乐趣。此为幸福之真谛。

自寻目标的时代

集中注意力是造就心流的关键。而凝聚注意力需要一个目标。