



心发现 流现

日常生活中的
最优体验

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

中信出版集团

心流 发现



日常生活中的
最优体验

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

图书在版编目 (CIP) 数据

发现心流：日常生活中的最优体验 / (美) 米哈里·契克森米哈赖著；陈秀娟译. -- 北京：中信出版社，2018.1

书名原文：Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life

ISBN 978-7-5086-7554-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 094897 号

Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life by Mihaly Csikszentmihalyi

Copyright © 1997 by J. Mihaly Csikszentmihalyi

Simplified Chinese translation edition © 2018 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限在中国大陆地区发行销售

发现心流：日常生活中的最优体验

著 者：[美] 米哈里·契克森米哈赖

译 者：陈秀娟

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：6.25 字 数：108 千字

版 次：2018 年 1 月第 1 版

印 次：2018 年 1 月第 1 次印刷

京权图字：01-2011-1723

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-7554-1

定 价：39.00 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

推荐序 | 自得其乐的奥秘 田方萌 // 001

引 言 | 如何活得更好 // 019

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、维持健康和生存以及休闲三大类活动，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 // 022

体验生活的方式 // 026

人生时间的分配 // 029

三类社交形态 // 034

心理体验抽样法 // 036

第一章 | 心流，生命的高潮 // 039

所谓“心流”，就是许多人形容自己表现最杰出时那种水到渠成、不费吹灰之力的感觉，也就是运动家所谓的“巅峰状态”、艺术家及音乐家所说的“灵思泉涌”。

你对快乐了解多少 // 042

意图与目标 // 047

掌控你的精神能量 // 049

心流体验：专注的快乐 // 052

心流活动：能力与挑战的平衡 // 054

第二章 | 不同的活动，相异的感受 // 061

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 // 064

规划生活，获得最优体验 // 067

重视人际互动 // 071

环境也会影响情绪 // 073

了解自己的生物周期 // 076

注意做事方法 // 078

第三章 | 工作的悖论 // 081

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 // 083

工作中的两难情境 // 086

- 工作带来心流 // 090
- 对工作的偏见 // 091
- 攀登职业巅峰 // 093
- 避免成为工作狂 // 095

第四章 | 休闲的利弊 // 097

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利用空闲时间，但这份能力绝不是与生俱来的。

- 防止意识混乱 // 100
- 主动式休闲与被动式休闲 // 102
- 在娱乐中寻找心流 // 106
- 世代间的心流差异 // 108
- 善用休闲时光 // 111
- 创造真正的娱乐 // 113

第五章 | 人际关系与生活品质 // 115

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 // 118
- 友谊的价值 // 121
- 性观念的两极 // 124
- 正视家庭 // 126
- 面对孤独 // 129
- 性格二分法 // 131

第六章 | 改变生活状态 // 137

若能在工作与人的人际关系上做些小小的改变，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 // 140

克服工作倦怠 // 144

平常小事，重大发现 // 147

设定工作优先次序 // 151

创意让平凡生活闪光 // 153

享受家庭互动的心流 // 155

展开愉悦的对话 // 158

第七章 | 自得其乐的性格 // 161

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 // 164

为何不能更快乐 // 170

专注的力量 // 171

学会管理时间 // 173

掌控注意力 // 174

第八章 | 爱你的命运 // 177

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 // 180

了解自我，学会与己共存 // 181

朝目标前进 // 186

热爱命运 // 188

推荐序

自得其乐的奥秘

田方萌

北京师范大学社会发展与公共政策学院

我有一位朋友，在高校教书，专业是哲学。他不爱写论文，自称“述而不作”，这在今天的大学里可不好混。可他也不在乎，职称到讲师就满足了。他的课讲得很精彩，被学生评为优秀教师。课下他喜欢下棋，出过一本棋类教材，他还长于台球运动，每周都去玩上半天。他看上去挺另类，可也结了婚，生了孩子。我见过马云，也见过比

尔·盖茨，两人脸上都不时露出幸福的微笑。可这位朋友，却是我见过的最快乐的人。

心流体验与快乐

我曾看过一部美国纪录片，记者在片中采访了背景不同的人，只问一句话：“你认为人生的意义是什么？”十个人中九个人的答案都是“快乐”。还有一位知识分子模样的女性，想了想说：“思考什么是更美好的世界，以及如何实现它。”最后这位的答案貌似深刻，不过我想她也同意，更美好的世界至少是更多的人感到快乐的世界。

正如《发现心流》的作者契克森米哈赖所言：“快乐是正面情绪的原型，亚里士多德之后的许多思想家都说过，人类的所作所为，最终都是为了追求快乐。我们之所以想追求财富、健康或名声，都是为了借此得到快乐。然而，追求快乐也不是因为它可以带给我们其他好处，因为快乐本身就是目的。”问题不在于为什么要追求快乐，而在于如何获得快乐。

过去几十年，快乐程度逐渐成为经济学家关注的对象，研究国民幸福指数的论文逐年增多。有一项发现一再得到学术界的确认——收入上升到一定程度后，再增长对快乐就没什么影响了，亿万富翁也只比普通百姓快乐一点儿。《发现心流》引用的历时性研究发现：“1960—1990年，当美国的个人收入节节上升超过原来的两倍时，声称自己非常快乐的人的比例仍稳定在30%的水平。”古希腊哲人伊壁鸠鲁早就指出：“当身体的由于匮乏而产生的痛苦全都被消除了以后，身体的快乐就再也不会增长了，只能在种类上变换花样。”

物质上的匮乏解除后，我们在心理层面的幸福感就取决于自身潜力的开发程度。契克森米哈赖强调：“如果一个人不能设定生存目标，不能充分运用心智，他所获得的美好感受不过只是人类潜能的一小部分。”作为美国著名的心理学家，他曾见过不少位高权重的政商人士，以及杰出的科学家和艺术家。然而在他看来，这些人的生活虽然美满舒适，却没有一位过得比乔更好。乔是一家铁路车厢装配厂的维修工人，他的社会地位虽不高，可常常获得一种“心流”体验。

“心流”（flow）是契克森米哈赖提出的心理学概念，它指的是“许多人形容自己表现最杰出时那种水到渠成、不费吹灰之力的感觉，也就是运动家所谓的‘巅峰状态’、艺术家及音乐家所说的‘灵思泉涌’”。中国读者最熟悉的例子莫过于庄子笔下的庖丁，他将屠宰术上升到了乐舞的境界：“……手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然向然，奏刀騞然，莫不中音。合于《桑林》之舞，乃中《经首》之会。”

在日常生活的很多活动中，我们的心（heart）、意（will）、念（mind）处于分离状态，甚至相互抵触。想做的事、该做的事和正做的事不是一回事儿。而在心流体验中，人会全身心投入某种活动，欲望、意图与思绪协调一致，充满了和谐顺畅的精气神。在这种巅峰状态下，“……自我意识已消失不见，但感觉却比平日强烈，时间感也有所扭曲，只觉得时光飞逝，瞬间已过数个小时。”美国诗人马克·斯特兰德在谈到自己的心流体验时说：“当你沉浸在工作中，你便失去时间感，完全出神，全副精神都贯注在所做的事情上……当你将某件事情做得十分出色时，你会有一种难以言喻的感觉。”

我在中国人民大学读书那几年，常常找校内一位师傅修理自行车。他看上去六十岁上下，头发掉光，还瞎了一只眼。他住在一间狭小的修车棚内，没活儿干的时候就看一台黑白电视，哼唱几句京剧。每当学生找他修车，这位师傅就来劲儿了。他一眼就能诊断出机械故障，飞快地摆弄工具，让自行车重新运转起来。他就像铁路车厢装配厂的维修工人乔一样，能够从工作中获得自得其乐的心流体验，既维持了生计，也解决了别人的问题。我在本文开头提到的那位教师朋友也属此类，无论教书、下棋还是打台球，他都能进入一种近乎庖丁解牛的境界。

心流体验是否伴随着快乐？处于心流状态时，我们并不觉得快乐，此时神智专注，注意力都集中在活动上。歌手唱到高音区时，还要分心感受快乐，很可能就会跑调。可完成任务后，我们回顾刚刚发生的一切，就会生出一种充实美满的感激之情，快乐也会发自内心地喷涌而出。快乐取决于很多因素，美味的食物、漂亮的衣饰、健康的身体、和睦的家庭都会给人愉悦感。经常体验心流状态的人未必比其他人更快乐，可他们容易体会到持久的成就感，也更自信和自尊。《发现心流》作者指出：“光是因为生活

过得好而感到快乐是不够的，重要的是，人们还要能在从事有利自身技能锻炼、有利个人成长及发挥潜能的工作时感到快乐。”

米哈里·契克森米哈赖已高龄八十有三，他是匈牙利人，生长于“二战”时期的南斯拉夫，二十世纪五十年代末移民美国。少年时代的契克森米哈赖发现，经历战争创伤的成年人很少能重建舒心悦快的生活，于是他开始探索生活幸福的秘密。钻过哲学、艺术和宗教的书堆后，他终于在心理学领域找到了解开谜团的途径。契克森米哈赖终生致力于建立和发展积极心理学，曾任芝加哥大学心理学系的系主任。他最重大的学术贡献就是对心流体验的一系列研究，此外他在认知心理学、创造心理学和发展心理学等方面均有建树。

这本《发现心流》并非学术著作，而是契克森米哈赖写给普通读者的一本自助指南。书店的货架上总摆放着很多自助书籍，教人如何发财致富、结婚生子、运动休闲，其中大部分是基于生活的经验之谈。《发现心流》则建立在作者自己的科学发现上，也结合了他人的研究成果。契克森米哈赖自称：“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。”

为了搜集心流体验的经验证据，契克森米哈赖在二十世纪七十年代创造了一种“心理体验抽样法”（Experience Sampling Method）。研究人员为受试者配备了呼叫器，提醒他们按时填写随身携带的手册。呼叫信号每两小时响一次，每次听到鸣响，受试者就记下当时的心理状态，以及位置、活动和同伴等信息。很多受试者在描述最优心理状态时都会说：“仿佛一股洪流带领着我。”契克森米哈赖据此提出“心流”的概念。基于成千上万名受试者的调查数据，《发现心流》提供了很多帮助我们自得其乐的建议。下面谈谈我最有收获的几条。

获得心流体验的门径

有人也许对心流体验的价值仍有疑问。毕竟，父母告诉我们要听老师的话，老师告诉我们要做对国家有用的人，国家告诉我们要遵纪守法。在我们成长的教育环境中，好

像没有人严肃地说：“你要自得其乐，才能做个真正快乐的人。”长大以后，我们迫于生存压力，总觉得赚钱最要紧。一位中学同学曾对我说：“我只有挣到一个亿，才能过上惬意的生活。”而且他相信别人也是如此。为了发财致富，我们花在取悦别人上的心思，往往多于花在欣赏自己上的。我们的情绪真那么重要吗？

在契克森米哈赖看来，情绪真实而基本：“就某些方面而言，情绪是构建意识的最主观成分，因为只有你才能判别自己是否真正体验到爱、羞耻、感激或快乐。但情绪同时也是心灵最客观的成分，因为恋爱、羞愧、惧怕或快乐时所体验到的‘衷心感受’，通常比我们对外界的观察，或由科学与逻辑中所学习到的一切更为真实。”演化心理学表明，人类的情绪反应像身体器官一样进化而来，帮助我们针对环境采取适应性的行动。有时我们的情绪亢奋，却对自身有害，如吸毒或酗酒。可在大多数时候，快乐本身就说明我们走在适合自己的人生道路上。

我在大学的时候，想赚点零花钱，为书商编过书。所谓“编书”，就是找一些材料剪剪贴贴。

这活儿让我挣到有生以来第一个一万元，可我当时并

不觉得很开心，因为这份工作本身对我没有多少吸引力。我很快产生了厌倦，那种感觉如此真实，就像捏在手中的钞票一样。我开始意识到，一个人只有做与自己能力匹配的工作才会投入其中。如果不是为生计所迫，外在的报酬是次要的。每个人或早或迟大概都会意识到这一点，契克森米哈赖则将它发展成了一套理论。

想象一张坐标图，横轴代表能力高低，纵轴代表挑战大小。根据能力和挑战的程度，我们可以将所有活动分为八大类，对应图上的八个区域。如果挑战过大而能力不足，人们就会产生焦虑；如果挑战太小能力有余，人们便感到无趣。契克森米哈赖发现，“只有高难度挑战与卓越的能力相互配合，个人的全心投入才可能触发心流，塑造异于平常的体验与感受。”所谓“艺高人胆大，胆大艺更高”，技能与挑战相互促进，逐渐走向游刃有余的佳境。

这里不妨举个我学棋的例子。我六岁跟父亲学习下象棋，下到十岁，参加小学象棋比赛，居然拿了全校冠军。当时居民大院的小伙伴们已经不是我的对手。有一次，父亲的朋友把我带到外面与一伙中学生比试，我被人家打了个落花流水，这才知道天外有天。从上大学到工作前，我