

THE EVOLVING SELF



# 自我的进化

## 第三千年心理学

[美] 米哈里·契克森米哈赖 著  
朱蓉蓉 译

世界图书出版公司

# 自我的进化

## 第三千年心理学

[美] 米哈里·契克森米哈赖 著

朱蓉蓉 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

自我的进化：第三千年心理学 / (美) 米哈里·契克森米哈赖著；朱蓉蓉译. —北京：世界图书出版有限公司北京分公司，2019.3

书名原文：The Evolving Self

ISBN 978-7-5192-5570-1

I. ①自… II. ①米… ②朱… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第006350号

Copyright © 1993 by Mihaly Csikszentmihalyi. All rights reserved.

---

书 名 自我的进化：第三千年心理学  
ZIWO DE JINHUA

著 者 [美] 米哈里·契克森米哈赖

译 者 朱蓉蓉

策划编辑 邢雨竹

责任编辑 邢雨竹 于 彬

装帧设计 沙逸云

出版发行 世界图书出版有限公司北京分公司

地 址 北京市东城区朝内大街137号

邮 编 100010

电 话 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)

网 址 <http://www.wpebj.com.cn>

邮 箱 [wpebjst@vip.163.com](mailto:wpebjst@vip.163.com)

销 售 新华书店

印 刷 三河市国英印务有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 12

字 数 232千字

版 次 2019年6月第1版

印 次 2019年6月第1次印刷

国际书号 ISBN 978-7-5192-5570-1

定 价 59.80元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请与本公司联系调换)

# 引 言 ▽ ▽ ▽

这本书是我1991年前写的《心流》（*Flow*）的续集。《心流》是我半个世纪以来对于积极心理学的研究著作。它介绍了一些让生活更有意义的法则，并回答了以下几个问题：为什么有些人热爱他们的工作、享受与家人共处的时间、独处时能够静坐自省，而有些人憎恨他们的工作、在家无所事事百无聊赖、惧怕孤独？我们应该怎样做才能改变他们的日常生活，让他们每天都像从上坡冲下去那样兴奋，像唱《哈利路亚》颂歌那样感到满足，像参加神圣的仪式那样感觉到有意义？我和其他人所做的这些研究证明了这些改变是可能的。

经过多年的系统研究，我认为是时候将我们所学到的拿出来展现给更多的观众看了。《心流》介绍了我们的研究，并且出乎意料地成功。然而，为了完善之前的论证，许多在那本书里没有回答好的问题在这本书中还在继续被研究，这也是这本

书出版的目的。

我对于享受的研究兴趣产生于1963年，当时我正在芝加哥大学准备关于人类发展方面的博士学位论文。这篇论文主要就是围绕创造力而作的，试图回答人们是怎样开始思考新的问题的，怎样区分这些问题前人有没有做过。为了回答这些问题，我决定观察一些工作中的画家。在他们的作品产生过程中，做一些记录和拍一些照片，之后再询问他们工作的时候脑子里是如何构思的。我盼望着在创造力产生的过程中，能够获取一些有益的视角。

虽然我关于创造力的研究经检验很成功，但在我对工作中的画家的一些观察中，一些更重要的东西开始浮现。最令我印象深刻的，就是画家本人与画布上所展现的内容是怎样相融的。当他们试图使脑子里的形象成形的时候，他们进入了一种近乎恍惚的状态。当他们的画作开始变得有趣的时候，他们已经与作品合二为一了。他们忘记了饥饿、社会责任感、时间和疲惫，所以他们才能一直保持前进。但是他们的这种忘我的着迷状态，仅仅保持在画作尚未完成的时候。一旦画作停止变化发展，画家通常会倚靠在墙壁上，将注意力转向另一块空白的画布。

看起来好像一幅画作最迷人的地方不在于画面的美丽，而在于画作本身的形成过程。刚开始你肯定会感觉很陌生，因为你之前所接触到的一些心理学理论通常的假设是，我们要么被

消除饥饿、恐惧和困境这样的需要所驱动，要么被对于金钱、地位与名望的向往所驱动。对于一个从早到晚连轴转的人来说，他们已经习惯了这种无意识的工作状态。但是如果这种反应能力停止，这种潜意识的行为就不似开始那般正常了。对于这种费时费力的活动，除了成品本身再无其他过多的成果与奖赏。不仅画家如此，事实上，我们从每天花大把时间做的事情中看不出什么成效，除非我们自己乐在其中。小孩子们整天嬉戏打闹，成年人也会打扑克牌、下棋、运动、收拾花园、学弹吉他、看小说、参加聚会、林中散步等——我们做这些事情仅仅因为它们有趣。

当然，也有人通过这些事情变得有名或富有，这都是有可能的。画家也许会时来运转，将自己的画作卖给博物馆。吉他手也许会因为技艺超群，与他人签订唱片合约。我们会认为运动是为了保持健康，参加聚会是为了业务往来和获得新奇的体验。外在的目标通常会反映在我们生活的周遭，但它们却不是我们参加这些活动的主要目的。我们弹吉他最大的原因是我们享受如此，与他人聚会上交谈同样也是如此。不是每个人都喜欢弹吉他和参加聚会，但是那些愿意花时间经常去做的人也是因为他们享受这种体验，他们的内心由此感到满足。总之，有些事情因为有趣我们才会去做。

当然，这个结论我们不难理解。问题在于，为什么这些事情有趣？更奇怪的是，当我们试图去回答这些问题的时候，我

们发现这些让人们乐在其中的活动看似风马牛不相及，其实共同点却很多。如果你问一个网球运动员，当一场比赛进行得非常顺利的时候她作何感受，那么她给出的描述一定与在锦标赛中表现很好的棋手给出的描述非常相似。所以沉迷绘画和演奏一段很难的曲目的人的感受应该也可以推断。同样地，看一场不错的比赛与阅读一本振奋人心的书籍，也会让人产生相似的感受。我把这种感受称为“心流”，这是一种隐喻。当一段经验令人无比享受时，人们就像被当下的一种感觉带领着缓慢移动，毫不费力。

与想象中不大相同，“心流”通常发生在我们积极地走出某种困境时，被一个任务牵引着我们的身体和心灵时，而不是发生在享受愉悦的放松时刻。许多活动都可以产生心流。从事具有挑战性的工作、处在风口浪尖，甚至教小孩认字母表，都是我们集中精力，被一种协调的能量所驱使的活动。正是这些活动把我们从焦虑和无聊中解放出来，反映出我们的日常生活。

事实证明，当挑战非常大或者个人技能达到熟练操作顶峰的时候，我们的经验将会达到少有的意识层面。心流产生的第一个征兆就是个体将注意力缩小到一个明确的目标上。我们能感受到参与感、注意力和吸引力。只有我们知道了什么应该做，我们才能迅速地从我们所做的事情中得到反馈。网球手知道在自己的每一击之后，这个球是否能够朝着自己想要的方向

运动；钢琴家也知道敲击琴键以后将要发出的声响。即使是一份超级无聊的工作，只要挑战与个人技能、明确的目标相平衡，也可以进行得如火如荼。

挑战和个人技能的良好平衡，排除了个体当下对于无关事物的过多担心。这也与注意力的集中有关。我们忘却了自我，在活动中无比沉醉。如果攀岩运动员在攀岩过程中开始担心自己的工作，质疑所爱的生活，不久后他就会坠落。同样，在这种状态下，音乐家会弹错曲子，棋手会输掉比赛。

与任务相匹配的技能会给我们提供对行为的控制力，目前为止我们都忙到无暇顾及自身，所以我们受控与否、输赢与否都不重要。有时候我们会有一种超越感，就好像自我的边界得到了扩展。水手感受船、风、海；歌手感到宇宙和谐的奥秘。在这些时刻，个体对于时间的感知已经消失，时间在不经意间流逝。

意识与我们的幸福感相似，依赖于两方面的条件。首先就是外部条件。某些活动比其他活动更易产生心流。因为：（1）它们有具体的目标和易管理的规则；（2）对于我们的自身能力，它们能很好地调节机遇和行为；（3）它们可以为我们的行为水平提供清晰的信息；（4）它们能够剔除干扰并使注意力集中。比赛、艺术表演、宗教仪式都是“心流活动”的良好范例。但是我们研究的一个重大发现就是，任一活动与以上因素相结合，都可以让人产生心流的体验。医师把外科手术描述成

就像一种成瘾的“身体接触运动”，与航海和滑雪类似，电脑程序设计员与键盘也是难舍难分。事实上，人们似乎能够从他们所做的工作中获取更多的心流，比闲暇时候要多得多。

第二个允许心流发生的条件就是：洞悉人们的内心。有些人天生拥有与自己的能力和机遇相匹配的隐藏技能。即使在他们看似达不到的目标上，他们也会为自己建立易于管理的小目标。他们比其他人更善于解读被忽视的失败回馈，他们也可以很容易地集中注意力。他们不惧失去自我，所以他们的自我可以轻易脱离意识。尝试用自己的方式控制意识的人都有一种“心流人格”。他们不需要刻意去表现，即使在流水线上工作或禁闭室中受苦也依然开心。

在《心流》那本书中，我认为将自己的工作和人际关系处理得游刃有余的个体，其生活相对来说更快乐也更有意义。当他人忍受致命的摧残，或失明或瘫痪时，这样的个体正在人间遨游。目前为止他们都能将看似无望的境地转化为平静祥和的经历。但我必须要强调，仅仅基于一些简单条件的心流体验，想创造快乐生活还是很难。确切来说整体大于各部分的总和。一个画家也许会绘画几十年，热爱每时每刻，但在中年却感觉失意落寞。一个网球手也许会十分享受自己的大部分职业生涯，因为他觉得以此可以结束幻想和痛苦。将一生转换成心流体验，使人们拥有信心，人生也有了目标。

在过去，信仰总是基于一种宗教解释。对于世界是怎样开

始的，为什么我们要忍受，我们死后会发生什么等基本问题，人们都已编撰好一堆好故事来回答，试图使一切混乱井然有序起来。宗教中的许多神秘故事都与之相关，人们也通常会得出逻辑上的结论：上帝是存在的，众神之神对我们的命运负责。通过这些故事，每一个宗教都为生灵制定了规则，对处置方面也很睿智，指引着人们互相关切地生活。人们发明的宗教意义在进化史中扮演着不可替代的角色。如果我们的祖先在想象一个具有目的性、拟人的宇宙过程中失败了，我们就会成为另一种不同的动物。

但是现在，在有了人类之后两千年的开端，我们被称为上帝之子，我们很难为传统故事信服。文字内容包括神圣的语言、古老的仪式、禁婚禁孕等原则，这些与我们在这个世界上所发现的格格不入。很少人相信地球是平的，或位于太阳系的中心。即使很多人依然相信地球在公元前几千年才出现，而且认为人类是由泥土捏制而成，类似这样的看法似乎在每一代人看来仍具有时代性错误——至少从字面形式上看是这样。

传统信仰的消逝对任何一种文化来说都是危险的。在抛弃一种字面上的宗教解释时，也很容易把其中包含的难得的智慧抛弃。当年代记与圣经的因果关系遭到怀疑，其中关于贪婪、暴力、滥交和自私的禁令就被驳斥了，一时间那些曾拒绝接受整个传统世界观的人们感受到了自由，并且对于一个毫无束缚的新大陆充满着喜悦之情。然而，他们很快就会明白，生活在

绝对自由中是不可能也是不可取的。没有基于过去经验的规则，很容易犯代价高昂的错误；没有专注于最终目的的意识，当不可避免的生命悲剧降临时，也很难持有勇气。但是在第三个千年，人们该从哪里找到信仰呢？

在《心流》中，我们得出的结论是：通过更好地理解我们的进化史，我们可能会产生一种可以给我们未来的生活带来秩序和目标的信念。了解自己是人类最大的成就，理解自己是什么样的人，是什么动机驱使着我们，以及我们所期望达到的目标，首先需要我们对进化足够理解。只有在这个基础上，我们才能建立一个稳定、有意义的未来。为了进一步发展这一论点，我写下了这本书。

本书的第一章介绍了进化论的观点，并提出要理解我们的思想是如何工作的，我们必须考虑到它在我们过去的物种缓慢发展中的深层根源。它反映了我们之间的关系网络，我们曾对彼此和自然环境视而不见，并简要地描述了自我反思意识是如何产生的，如何使我们从某种程度上摆脱遗传和文化决定论的控制。

第二章主要处理自我进化的一些不良后果。摆脱了外部的控制，我们也常常被一种深深的不满情绪，一个我们无法达到的、令人难以捉摸的目标所控制。我们还没有学会让它做我们想做的事情，或者对我们有益的事情。就控制思想而言，我们就像赛车后面的新手驾驶员。

三种错觉来源于我们对现实清晰的感知。这是我将第三章中讨论的。它们包括基因指令的扭曲，虽然基因指令曾是我们生存的必要条件，但它常常与现实相冲突；我们所处的文化的扭曲，和那些自我的出现，作为一个独立的实体，在思想中对自身的一种要求。除非我们理解这些力量是如何影响我们思考和行动的，否则我们很难获得对意识的控制。

但我们的生活不仅是由基因、文化和自我的指令所引导的。进化是生物体之间争夺生存所需能量的结果。选择的力量仍然活跃在我们周围。压迫者从上面剥削我们，寄生虫从下面蚕食我们。现在，我们发明的生产技术产品相互竞争，除此之外，稀缺的物质资源与我们创造的稀缺的思想资源竞争。人类需要学习如何与这些外部的威胁相处是在第四章《捕食者和寄生者》和第五章《模因与基因》中讨论的。

第六章考察了进化原理如何应用于文化和意识的发展，并引入了这样一种观念：如果进化对过去有任何意义，那么它将随着时间的推移在物质结构和信息的复杂性的增加中被发现。这是进化过程的特征，可以为我们的努力提供一个有意义的方向，也是我们对未来的希望。

第七章解释了为什么心流经验导致意识的复杂性增加。我认为，为了有一个值得期待的未来，我们必须找到方法来享受使我们自己、社会和我们所处的更广泛的环境更和谐的行为。

第八章包括一些个案研究，一些与复杂性相关的个体生

活。这些人喜欢他们所做的每一件事，他们不断地学习和提高自己的技能，对自己的目标如此坚定，以至于对死亡的恐惧几乎无法抑制他们的思想。他们的例子表明一种进化信念的存在意味着什么。

第九章认为心流不仅有助于个体自身的发展，而且为技术和文化的一些最重要的转变提供了能量和方向。汽车和计算机、科学知识和宗教系统，似乎更多地出于对寻找新挑战和创造意识秩序的欲望，而非出于必要性或利润计算。基于这些思考，我们提出了一个“美好”的社会，使心流和复杂性的出现成为可能。

最后一章提供了一些实用的建议，这可能意味着将进化的信念应用到生活中。如果这是真的，在这一点上，历史的复杂性的出现是可以告诉我们关于过去和未来的最好的“故事”，如果这是真的，没有它，我们半成型的自我就会冒破坏地球和我们的萌芽意识的风险。那么什么才能帮助我们了解宇宙的内在潜力呢？当自我自觉地接受其在进化过程中的作用时，生命就获得了超越意义。无论个体内在有什么，我们都将成为一个拥有宇宙力量的人。

# 目 录 ∨ ∨ ∨

## 引言

### 第一部分 | 过去的诱惑

第一章 思维与历史·····	003
第二章 谁控制思想? ·····	034
第三章 玛雅的面纱·····	068
第四章 捕食者和寄生者·····	106
第五章 模因与基因·····	148

### 第二部分 | 未来的力量

第六章 引导进化·····	181
第七章 进化与心流·····	211
第八章 超越自我·····	249

第九章 心流史 .....	302
第十章 未来的友谊 .....	334
后记 .....	353
参考文献 .....	355

第  
一  
部  
分  
▽  
▽  
▽

过去的诱惑

