

运用共时性和量子物理学原理
创造最优人生体验

[美]斯凯·尼尔森-艾萨克斯·著
Sky Nelson-Isaacs
马百亮·译

心流生活 实践指南

《心流》作者赞誉推荐

Living in Flow

The Science of Synchronicity
and How Your Choices Shape Your World

运用最前沿的量子物理学和共时性理论， 创造心流状态的最优生活体验 一部提升创造思维、轻松实现愿望的实用指南

通过心流体验的视角去解释生活中许多有趣的巧合，在这方面，很少有人比尼尔森做得更成功。他用心流解开了共时性的奥秘。

《心流》作者，米哈里·契克森米哈赖

如何创造心流状态，实现我们内心深处想要发生的梦想和愿景？

LORRAX循环

- ▶ **倾听 (Listen)** 倾听各种意想不到的信息
- ▶ **开放 (Open)** 保持开放的思想，抓住任何一个意想不到的机会
- ▶ **反思 (Reflect)** 对现有的情况进行反思分析
- ▶ **释放 (Release)** 释放自己愿意抓住新机会的预期
- ▶ **行动 (Act)** 开始做出行动
- ▶ **重复 (X Repeat)** 生命就是这些步骤的无穷循环

心流不是一种放任的态度。它是努力和随缘之间的一种动态平衡。
当我们与世界保持契合时，世界也与我们保持契合。

华夏出版社微信平台



新浪微博 @华夏出版社

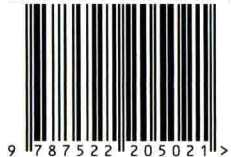
心智慧微信平台



心智成长，更多资源

上架建议：心理·心灵

ISBN 978-7-5222-0502-1



9 787522 205021 >

定价：69.00元

心 流 生 活 实 践 指 南

运用共时性和量子物理学原理
创造最优人生体验

[美] 斯科特·尼尔森-艾萨克斯·著
Sky Nelson-Isaacs
马百亮·译

Living in Flow

The Science of Synchronicity
and How Your Choices Shape Your World

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

心流生活实践指南：运用共时性和量子物理学原理，创造最优人生体验 / (美) 斯凯·尼尔森-艾萨克斯(Sky Nelson-Isaacs) 著；马百亮译. —北京：华夏出版社有限公司，2023.10

书名原文：Living in Flow: The Science of Synchronicity and How Your Choices Shape Your World

ISBN 978-7-5222-0502-1

I. ①心… II. ①斯… ②马… III. ①心理学 IV. ①B84

中国国家版本馆CIP数据核字(2023)第083253号

Published by agreement with the North Atlantic Books through the Chinese Connection Agency.

版权所有，翻印必究。

北京市版权局著作权登记号：图字01-2021-4389号

心流生活实践指南：运用共时性和量子物理学原理，创造最优人生体验

作 者 [美] 斯凯·尼尔森-艾萨克斯

译 者 马百亮

责任编辑 陈 迪

出版发行 华夏出版社有限公司

经 销 新华书店

印 刷 三河市万龙印装有限公司

装 订 三河市万龙印装有限公司

版 次 2023年10月北京第1版 2023年10月北京第1次印刷

开 本 710×1000 1/16开

印 张 16

字 数 270千字

定 价 69.00元

华夏出版社有限公司 网址:www.hxph.com.cn 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028
若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。电话:(010)64663331(转)

序 言

我非常感谢斯凯·尼尔森-艾萨克斯写了这本书。二十多年来，我一直在等待一位合格的物理学家来接受和验证共时性的事实，并解释这一现象背后的基础物理学。

在本书中，尼尔森-艾萨克斯以一种清晰、简洁和平易近人的方式做到了这一点，让我们每个人都能理解。鉴于我们现在所经历的世界，他的写作充满了诚实、平衡、激情和紧迫感。

最重要的是，他为我们日常生活中培养同步能力提供了一个路线图。本书所要传达的核心信息是，我们的选择塑造了我们的世界。我们做出的每一个选择都是有意义的，因为宇宙会对我们的选择做出回应。我们的意图和存在方式——我们性格的总体倾向——决定着我们将要经历的未来。

因此，随着我们长大成人，我们必须回答生命中一些最重要的问题：我是谁？我为什么会来到这个世界上？我的人生目标是什么？一旦我们确定了这些问题的答案，我们就必须真实地生活和行动，与我们的目标保持契合。这个公式就是：仔细倾听内心的声

音；带着爱、好奇、勇敢和感激，用心去生活；然后行动，成为一束火花；当遇到不可避免的挑战时，要坚定信心，不懈努力。如果我们这样做，将体验到不同寻常的成功。

这些都是我们必须教给年轻人的人生真理，应该被灌输到他们的每一门课程中，并且要从他们很小的时候开始。企业、政府和公民社会的每一个组织的领导人都必须学习、拥护并遵循这些原则。今天的国家和全球挑战要求我们做到这一点。

我为斯凯·尼尔森 - 艾萨克斯对写作这本书所做出的卓越贡献感到自豪。对于读者，我真诚地推荐这本书及其所传达的深刻而重要的信息。

约瑟夫·贾沃斯基，《共时性：领导力的内在路径》的作者

前 言

你是否经历过让你大吃一惊的巧合？如果有的话，那么我希望在你读完这本书之后，再也不会如此吃惊了。巧合只有在不符合我们的世界观时才会显得奇怪，而我认为符合我们这个时代的世界观是，有意义的巧合或“共时性”是科学的一部分。当共时性成为我们日常生活的一部分时，我们就会发现自己处于社会心理学家所说的“心流”状态，即“最佳体验”区域。

主流观点认为，这些情况纯属偶然。一些对这一观点进行扩展的作者通常只关注一些有限的戏剧性的事例，比如卡尔·荣格（Carl Jung）的圣甲虫之梦，在派对上遇到一个和自己同年同月同日生的人，或者是买了一辆红色汽车之后突然发现高速公路到处都是红色汽车。然后，在假设偶然性可以充分解释这些事例的情况下，作者会表明，每一个事例都发生在合理的可能性之内。有时，认知偏差等已知的心理现象已经可以解释这种现象。

但是在共时性对我来说特别有意义时，这种解释会让我感到有点困惑。我花了二十年的时间认真分析这些经历，并思考了所有可

能的解释（包括自我欺骗），我可以肯定，这种现象可能是由科学而不是统计造成的。

我也读过一些关于共时性的讨论，他们把这个概念讲得太远了。他们说宇宙之恩惠，以及我们可以“创造我们自己的现实”。这个命题可以被扭曲成这样一种观念，即我们要对发生在我们身上的一切负全责。如果我们的生活很艰难，那一定是我们的错。反之，如果我好好生活，就会收获无穷无尽的成功。在我看来，这种观点是短视的、鲁莽的、不准确的。

我的方法从一开始就与他们不一样。我列举了许多有意义的共时性的例子，因为它们对参与其中的人有重要的影响，而不像在派对上遇到一个与自己同年同月同日生的人，或者在买了一辆红色汽车后总是会看到红色汽车。我认为共时性是一种中性的现象，而不是严格意义上的正面现象。它是一个伟大的老师，因为它会创造一种可以推动我们加深自我认知的情境。这不是一条通往成功的快车道，但却是一条通向更完整生活的充实之路。我认为共时性是一种普遍存在的现象，而不是一种匪夷所思的怪事，它无所不在，是一切事物的一部分。我感兴趣的是日常生活中发生的事例，而不是那些“奇怪的”例子。

我们可以合理地说，日常生活中的每一个事例都在统计学的范畴之内，但是如果从整体来看，更合理的解释似乎是事物有一种朝着有意义的方向发展的倾向。我希望证明这些现象与当前物理学领域的进步是一致的，其中包括我所参与的研究。我的观点导致了一种有点新颖的世界观，这种世界观受到了现代物理学知识的强烈影响。

此外，西方以外的传统文化可能会发现，本书的核心思想十分熟悉。我的结论在一定程度上反映了土著的、东方的和古老的神秘传统，这可能表明，科学正在证实这些古老而有价值的传统所阐明

的一些认识。

查尔斯·爱森斯坦（Charles Eisenstein）这样阐述了当今主流的世界观：“你是宇宙中众多独立个体中的一个，而你与宇宙之间也是分离的。一切没有目的，只有原因。宇宙在本质上是盲目的、死亡的。”换句话说，世界是一个没有生命的舞台，它意识不到你的存在。而我所认同的世界观是：你做出的每一个选择都是有意义的，你的每一个行动都为你有意识或无意识的目标创造动力，这些事实可以通过心流体验对日常生活的质量产生实实在在的影响。

本书中的一些观点建立在自然科学的研究成果之上。这些观点得到了量子力学基础论文的支撑，这些论文已经通过了同行评审，或多或少被科学界所接受。有些观点反映了我自己的科学研究，尽管是最近的研究，还不太成熟，但是也经过了同行评审，与众所接受的知识体系完全一致。本书的其余部分是基于我的第一手经验，解释我认为科学告诉我们的东西。其中的一些内容超出了我确定无疑的范畴，探讨了我认为科学告诉我们的关于人类情感和体验的问题。我鼓励读者以谨慎而开放的态度来读这本书。量子力学（以及整个现代物理学）领域仍然非常活跃并在不断发展，一些根本问题仍未得到解答。这本书是我对当前已知事实的理解、我对其意义的解释以及我的一些原创性的思考。

在写这本书的过程中，我怀疑自己会受到两大批评。有些人可能已经对这个问题有了定论，可能会觉得对共时性的研究不属于物理学的范畴。我将在文中对这个问题予以一定的讨论。对于人们认为已经确定无疑的科学问题，我们应该保持谨慎态度，因为作为科学家，我们所能坚持的是从事科学研究的方法，而不是科学结论本身。在科学史上，善意的人把他们的模型和现实本身混淆了，因此走进死胡同，看不到前进的道路，这样的例子比比皆是。在写作

这本书的过程中，要在已知和未知之间找到一条前进的道路并非易事，但我已经以满怀尊重和时不我待的态度努力过了。

第二个潜在的批评是，有些人可能会觉得我不够资格做这项研究，因为我的教育背景在我的领域——物理学——中是非传统的。这个观点是成立的，因为我没有物理学或任何其他领域的博士学位。对此，我可以给出双重回应，不是作为辩护，而是作为保证，即在得出结论时，我采取了一些谨慎的措施。我所有的大学学位（加州大学伯克利分校物理学学士学位；索诺马州立大学物理学单学科教学证书；旧金山州立大学物理学硕士）都在我的专业领域之内，而且都是在受人尊敬的机构获得的。我的职业生涯包括多年的物理和其他科学以及数学课程的教学，涵盖了各种年龄和技能水平。此外，在我完成本科学业的二十多年里，这个领域一直是我的热情所在，我一直努力跟上它最新的发展步伐。

要写这样一本书，既能提出科学上的新观点，同时又能传达与普通读者个人相关的信息，这并不容易。在写作这本书的过程中，我努力将已知与未知、科学信息与个人信息分开。第一部分介绍了心流和共时性的基本概念，并讨论了我认为这些概念是如何影响我们的体验的，从寻找新的就业机会，到从心而活，再到找到真实的自我。这些章节总体上更具思辨性，建立在现有科学、我的新建议和个人经验之间的新关系之上。第二部分对我提出的支撑这些观点的科学研究进行了更深入的探讨。其中一些科学认识已经得到了很好的证实，然而，还有些科学认识更加具有前沿性，因此还没有得到充分的证实。

我希望读者朋友能够在本书中找到怀疑和大胆、头脑和心灵之间的必要平衡，并想要自己检验这些信息，看看它们是否合理。虽然科学的方法非常强大，但它不是获取真知的唯一途径。我希望以物理学所能带来的极其清晰的思路来探讨这个话题，同时也希望

以谦逊的态度认识到，我们并不是第一个踏上这条道路的人。查尔斯·爱森斯坦雄辩地写道：“我们内心所知道的更加美好的世界是可能的。”对我来说，共时性和心流的科学所传达的信息是，培养去尝试创造那个世界的动机和意愿。

目 录

序 言 前 言

第一章 寻找意义、 目标和模式

什么是心流，为什么它很重要？ / 005
宇宙是有反应的 / 009
给我们的行为赋予目标感 / 012
什么是共时性事件？ / 015
对心流状态的现有研究 / 018

第二章 期待同步， 感受心流

学会如何感受 / 026
客观意义和主观意义 / 028
荣格的原型与象征主义 / 032
有意义的历史选择的基本模式 / 036
一种新的世界观 / 040
情感驱动共时性 / 043
隐藏的情感很重要 / 048

第三章

进入心流状态

LORRAX 过程 / 056

不是“随波逐流”那么简单 / 060

健康的关系有利于心流状态 / 064

利用心流寻找朋友 / 068

组织中的心流 / 071

没有问题就没有心流 / 077

第四章

积聚动量

什么是象征性动量？ / 086

大胆行动可以改变可能性 / 091

当今危机的象征性动量 / 100

象征性动量可以在一夜之间改变 / 104

你尽管往下跳 / 106

相信心流 / 110

第五章

随心而活

共时性有利于创造更大的利益 / 117

一副新眼镜 / 122

白人特权的讽刺 / 127

无私的共时性 / 129

各种好坏参半 / 131

感恩 / 137

第六章	找到真实的自己 / 146
心流的真实性	为你真正想要的东西腾出空间 / 150
	把“休闲自由”变成“创造自由” / 153
	共时性通过我们发生 / 156
	在公共场合的真实性 / 159
第七章	经验需要观察者 / 167
探索量子学	经典物理学和量子物理学 / 169
基础	概率和测量 / 172
	闭嘴，计算！ / 175
	光的无时性 / 177
	追溯事件确定 / 181
	游戏与积极共时性 / 183
第八章	可能性之树 / 190
有意义的	选择预期的定性体验 / 196
历史选择	共时性的物理学 / 202
	荣格的非因果关系原则 / 206
	天堂图书馆 / 208

第九章	每个人都是心流意识的赢家 / 216
你是一朵火花	共时性宣言 / 218

附录一 共时性揭秘 / 221

附录二 量子力学诠释 / 229

附录三 计算共时性的概率 / 233

术语表 / 236

致 谢 / 239

第一章

寻找意义、目标和模式

