

《献上今天》打开心窗说亮话：认识自己

第6讲：掌握幸福的心流（1）

之前我们在说“面具”，也说到我们要认识到自己的面具，并且避免被面具吞噬。其实人为什么会“戴面具”，归根结底也是为了得到一种价值感——虽然面具所为你带来的价值感只存在表面。让自己觉得有真正的“价值感”，才能有真正的幸福感。

心理学大师荣格曾经在1960年的一次采访中说，想要获得幸福，需要具备以下五点：

1. 良好的生理与心理健康；
2. 良好的人际与亲密关系，例如婚姻、家庭、朋友关系等；
3. 从艺术与自然中感知美的能力；
4. 一定的生活水平和令人满意的工作；
5. 一种能够被用来成功应对世事变迁的哲学或宗教视角。

他接着补充到，实现幸福必须具备这五点，但拥有这五点却并不能保证一个人一定能感到幸福。那对于我们想要获得幸福的人来说，有什么是我们可以做的么？

其实早在二千五百年前，哲学家们对什么是幸福的讨论就开始了，某些说法认为幸福从享乐中来，从一切能刺激感官、能带来愉悦的行动中来；另一种说法是，幸福是一个终极目标，这个终极目标让艰苦的人生有了方向。

亚里士多德提出，幸福不仅仅是一种感受，也不是一个远景和目标，而更多的是一种实践。“（幸福是）以一种不断实现意义的方式去生活……在亚里士多德看来，幸福不是期许就会到来的，而是沉浸在（努力获取它的）实践过程之中的。”

幸福到底是什么？幸福感怎么来？各家学派众说纷纭。

“幸福感”的实操方案——有一个很写意的词，被翻译为“心流”（flow），由正向心理学家米哈伊·奇克森特提出，认为那就是人们获得幸福的一种可能途径。

什么是“心流”的状态？

心流，指的是当人们沉浸在当下着手的某件事情或某个目标中时，全神贯注、全情投入并享受其中，而体验到的一种精神状态。

米哈伊·奇克森特将人们处于“心流”中的感受，归纳为以下七个方面：

1. 完全沉浸：注意力高度集中，你感觉对自己正在做的事情充满热情。
2. 感到狂喜（Ecstasy）：你觉得自己从日常现实的琐事中脱离出来，进入另一种现实状态中，类似于宗教人士在宗教场所所感受到的喜悦，或普通人在剧院、舞台等所感受到的喜悦。
3. 内心清晰：你知道什么是需要被完成的，以及目前为止自己做的怎么样。你了解自己的目标，并且清楚地认识到当下与目标之间所需要做的努力。
4. 力所能及：你知道尽管这件事情可能存在挑战，但仍然是自己所能胜任的。
5. 平静感：毫不担心自己，甚至丧失自我觉察，连自己的基本生理需求都无法意识到，例如，有些人在全神贯注地写作、打游戏时，进入一种废寝忘食的状态。
6. 时光飞逝：由于全身心地投入在当下的事情中，时间便在不知不觉中飞速流逝，比如专心致志地做某件事情时，猛然抬头发现窗外早已从白天到黑夜。
7. 内在动力：你觉得自己做这件事情源于内心的渴望和对该目标的认同。并且，一种“心流”的状态又能说明你完成这件事情、实现该目标。例如，一些作家在创作过程中，对于新作品的渴望，令他们进入一种“忘我”的境界，而这种境界又使得他们的创作充满了创造力。

不过，以上描述都来自于人们对自己处于“心流”时感受的回忆和总结，对于心流的感受无法被正处于其中的人所描述。换句话说，“心流”更多时候是一种在回溯中才能被意识到的状态，而这正是因为处于心流中的人，投入而忘我，甚至丧失了对自我意识、感官，乃至周围的时空的觉察力。

尽管，“全神贯注”的确是心流出现时人们的主要表现。但全神贯注地做一件事情，并不总能让人们产生“心流”。因为“心流”不仅仅是一种全神贯注，更是一种在目标驱动下的投入与付出，是人们在完成任务、实现目标的同时，获得的一种额外的、积极的精神体验。也就是说，你所沉浸的那个行为，必须是想着某个目标前进的，而不仅仅是娱乐和消遣时间。

比如，一个人如果对电子游戏有一些目标性的追求，在玩电子游戏所感受到的全神贯注中可能获得心流；而如果单纯是打发时间，则无论多么专注都无法获得心流。

在一些研究中发现，处于“心流”状态能提高自尊水平，并且带给人积极正面的体验。也就是说，当我们沉浸在当下着手的某件事情或某个目标中时，全神贯注、全情投入并享受其中的时候，会获得幸福感。所以为何在我们的信仰中，要求我们专心、定睛在神身上，因为祂永恒存在，不像一切其他被造之物那样容易朽坏，我们心要能“专”在祂身上，那我们的

便不会落空；再者，我们的神是真实活着的，不是一成不变的，我们不断有从祂而来的新目标，也让我们不断成长和更新自己的生命。

你的“心流”的源头在哪里呢？又要流向哪里呢？

申命记 4:9:

“你只要谨慎，殷勤保守你的心灵，免得忘记你亲眼所看见的事，又免得你一生、这事离开你的心；总要传给你的子子孙孙。”

领受神话语的智慧，认识自我，兴盛灵命，献上、开启新一天！