



⑧《心流 最优体验心理学》

作者: [美]米哈里·契克森米哈赖 (积极心理学奠基人之一,“心流”理论提出者。一直致力于幸福和创造力的研究,提出并发展了“心流”的理论。他曾担任芝加哥大学心理系主任,现任教于美国加州克莱蒙特大学)

推荐指数: ★★★★★

关键词: 心流 积极心理学 幸福人生

推荐人: 湖南省肿瘤医院心理心灵小组 彭望连

记得小学课本有一篇文章是《幸福在哪里》，当时懵懵懂懂，不清楚什么是幸福，也不明白怎么去追寻幸福。随着慢慢长大，无孔不入的虚无感，一遍遍地唤起我内心的疑问，到底幸福在哪里，什么样的人生才是幸福的？

在《心流 最优体验心理学》这本书中，好像可以给我们提示。美国的米哈里·契克森米哈赖 (Mihaly Csikszentmihalyi) 是积极心理学奠基人之一,“心流”理论提出者。他为了精确地分析幸福的感觉以及这些感觉形成的原因，针对大量案例进行了研究，其中包括数百位艺术家、运动员、音乐家、棋坛高手以及外科医生，他们都以自己喜爱的活动为业。根据他们的陈述，米哈里在“心流”概念的基础上，建立了最优体验的理论。

我有一种体验，当我打算专心看书或写作时，脑中总会冒出很多念头来干扰，比如衣服晾了吗？煤气关了没？这就是精神熵。精神熵指的是每当资讯对意识的目标构成威胁，就会发生内在失序的现象。心流-心理最优体验，是精神熵的对面。最优体验出现时，一个人可以投入全部的注意力，以求实现目标；没有失序现象需要整顿，自我也没有受到任何威胁，因此不需要分心防卫。有些人将这种体验描述为“一股洪流带领着我”。

什么样的活动可以带来心流呢？看电视，刷短视频？

恐怕不能，我有这种体验，当我浑然忘我地刷短视频几个小时后，我没有感受到内心的满足和喜悦，反而是一种深深的无聊和无意义感，一种时间被打发掉的自责感。米哈里在书中总结了构成心流体验的几大要素：1. 一连串有目标、遵循某些规则的活动，这些活动需要投入精神能量，并且必须具备适当的技巧才能完成。2. 全神贯注。3. 明确目标与即时反馈。4. 掌控自如。5. 浑然忘我。6. 时间感异常。这其中最重要的要素就是第一点，也是帮助我们分辨享乐带来的心理体验和心流的重要武器。当我们谈到改善生活的体验时，首先想到的享乐，即“吃、喝、玩、乐”带来的愉快感受。但是享乐的片刻转瞬即逝，不需要投入精神能量，不能带动自我成长。可以带来心流的活动，具有向前发展的特性，并蕴涵新鲜感和成就感，如当你完成了一项工作的挑战，你会情不自禁感叹“真有意思”。

米哈里在书中总结了感官之乐、思维之乐、工作之乐、人际之乐等。如何让活动产生心流？基本步骤包括：1. 确立一个总目标，并尽可能包含多个实际可行的子目标；2. 找出评估目标进度的方法；3. 保持精神集中于所做的事情上，并且对活动涉及的挑战进行越来越精细的区分；4. 培养随机应变所需的技巧；5. 在活动变得令人厌倦时，随时提高挑战的难



度。就拿阅读来说，可以有很多不同的目标，选择看什么类型的，一个时间段看多少，看完有什么改变，与作者有什么共鸣，如果是你，你会怎么写。评估进度的反馈包括：你学了哪些新知识，得到哪些新理念等。阅读所具备的挑战就是能保持集中注意力的法宝，挑战可以是阅读理解能力、阅读速度、阅读时间，与其他知识和现实情境串联共通，阅读后输出能力。当阅读变成有效的目标塔，你的攀爬过程就是幸福的旅程。

我们现在很多人都追求舒适的生活，追求享乐主义，希望“躺平”，不愿意投入精神能量，殊不知这会将自己变成困兽，错失最优心理体验。看完此书后，我对“挑战”有了另一番理解，挑战不再是“费脑、费事”的代名词，而是通往心流的密钥。有了这种理念上的改变，我儿时那种对事物的好奇感又重燃了。这种心理变化让我欣喜若狂。心流并非易事，但几乎每个人都能提升自己这方面的能力，只要训练得当，日常生活的方方面面都可获得心流。我如一只追求幸福的青鸟，已经走出“牢笼”，踏上旅程，希望你也一起，与幸福相聚。

三十多年未辍的贺年卡

每年春节之际，我都会收到一张贺年卡，三十多年从未间断。虽然只是一张卡片，我却把它视为珍贵的礼物，一张平安喜报。

寄卡的人，当年只有8岁，念小学二年级，很聪明，讨人喜欢。不幸的是她得了卵巢恶性生殖细胞肿瘤，瘤子不小，很恶性。按照当时常规的做法是要切除子宫和双侧卵巢，还要辅加化疗和放疗，这是个令人心悸的措施。

那时，我们正在进行卵巢癌的系列研究，已经开始尝试只切除患瘤卵巢的手术，并于术后给予敏感的化疗。这当然是孩子和父母所企望而愿意接受的方案，但我们要共同承担复发的风险和不安。

手术和化疗的实施都顺利，必须保持警惕，严密随诊，观察影像检查和肿瘤标志物。开始每月都得来，以后是两个月、三个月、半年、一年……孩子长大了，瘤子没有复发。

贺年卡如期而至，是我所期盼的。开始是稚拙的铅笔字和小图画，后来竟然是精美的毛笔书法和国画。几句温馨的贺年话语，几行令人喜悦的消息：不休学了，考上初中了，考上高中了，上大学了（文科状元）！结婚了，生了个女孩……

难道还有比这更珍贵的礼物吗？难道还有比这更深切的慰藉吗？一个医生的幸福感和成就感，因此而足矣！

作者：北京协和医院教授 郎景和
来源：《一个医生的故事》

日本医学人文教育： 注重案例讨论与阅读

有一年，日本专家足立智孝来到龟田综合医院 (KMC)，为年轻的医务人员组织了多次医学人文项目。龟田综合医院建于1948年，目前由拥有862个床位的住院部和拥有19个床位独立的综合门诊部组成，该院于1987年被日本厚生劳动省批准为教学医院。

专家组织的医学人文项目所参照的是新泽西伯斯安布伊拉里潭医疗中心的做法。除了为临床住院医生提供伦理学教育以外，该项目的目标是还要帮助他们知道如何发现伦理学问题，如何从多个视角看待这些问题，并用丰富的想象力和同情心来思考。

每次会议都要涉及几个重要的生命伦理学原则：尊重自主权原则、不伤害原则、行善原则和公正原则。每次会上围绕这几个重要的原则选取一些主题，并对其进行讨论。如有关尊重自主权的伦理原则、知情同意的问题，专家会用生命伦理学领域一些经典的案例以及日常实践中可能碰到的案例进行讨论。对于尊重自主权原则和知情同意原则，引用了塔斯基吉梅毒研究的案例并围绕案例展开讨论，如该研究在对待受试者方面有哪些不好的表现，以及患者的自主决策是如何被剥夺的。专家希望学员能够了解知情同意是如何防止这种悲剧的发生。每次课结束时，每个学员需要阅读一篇由病人或医务人员撰写的文章，可以选择发表在日本某报纸上名为“我难忘的医学”的获奖文章或者是美国医学会杂志《心灵点滴》文集中的文章。

专家认为，在KMC教授医学人文的经验，对于年轻的医务人员来说是一个很重要的机会，他们可以由此反思自己每天的实践；与其他同事和医务人员讨论临床实践中遇到的困难；学习别人不同的观点或看法。

作者：北京大学医学史研究中心研究生 苏静静
北京大学哲学系研究生 董桥声
来源：《医学与哲学》



帕克医生做眼科手术

这幅画的作者是林呱，于清道光十年至咸丰十年间活跃于画坛，曾拜师于英国画家乔治·钱纳利，是一位著名的油画家。画面描述的是帕克医生与其助手在为患者做眼科手术的场景，帕克医生出生于美国麻省，毕业于耶鲁大学，于1834年3月获得医生资格，10月抵达中国广州，在广州创建博济医院，医院的宗旨是济世为怀。他不辞辛劳为中国人治病的情景，使画家林呱深有感触，自愿免费为帕克画下其诊治患者的各种工作场景，使这些资料成为生动、宝贵的病历资料，让世人记住帕克的医术和爱心。目前有110幅留存下来，其中有30多幅是肿瘤患者的画像，分别保存在伦敦盖氏医院内的戈登博物馆、耶鲁医学图书馆等地。

编者：王斌全 王磊 来源：《名画中的医学》