

《献上今天》打开心窗说亮话：认识自己

第7讲：掌握幸福的心流（2）

上次我们说到关于“幸福感”的问题，特别提到一个概念叫做“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。

那么，到底哪些因素影响了你是否能够达到“心流”的状态呢？

学者认为，当人们做自己热情所在的事时，更容易产生心流，尤其当这件事情具有一定的探索性，也就是需要我们面对挑战，设立目标、学习新技能。对于喜欢做的事情，人们会更愿意集中精力；而具有探索性，则让这件事情区别于例行公事，从而使人更容易产生好奇心与新鲜感，进入一种“欣喜”的状态。

一件事情对我们来说的挑战程度，和我们应对这件事所具有的技巧程度，会综合影响我们在做这件事情的过程中的感受。

挑战水平中偏高，技巧水平偏高，我们就比较容易在做这件事的过程中进入心流。

所以幸福的感觉并没有那么容易获得，如果你一直做简单、毫无挑战的事，你不会从中得到心流的幸福感。而面对挑战，你还必须掌握足够的技巧——这个世界上大多数事都是刚做的时候觉得没意思，投入一定时间学习、练习之后，才会觉得有意思，就是这个原因。

所以某种程度上来说，我们可以通过调整事情的“挑战与技巧”，来让自己达到心流的状态。比如，可以通过学习新的技能以应对挑战，帮助自己进入“心流”的状态。

除了“挑战”和“技能”之外，“自主”、“主动”的人格特质，趋向更容易进入心流。

也就是说，那些更少在意别人眼光、更具有成就取向，及责任心更强的人，更容易体验到幸福感。一些比较在意自己在他人眼中的表现的人，常常无法集中精力在所做的事情上，而做事犹豫不决、拖拖拉拉；而“成就取向的人”，通常能够更好地协调工作中所遇到的挑战及自身所拥有的技巧。他们一方面愿意迎接新挑战，另一方面也愿意为了挑战付出努力学习新的技能，还会从自己的努力与成就中获得满足感。

再者，通常责任心更强的人，喜欢解决问题，也更愿意花时间做有挑战性的事，更能够自我控制、专注做事，因而有更多机会进入心流。

还有一点非常重要的，个人的成长环境，也影响他们是否能够抓住幸福达到“心流”状态：

当家庭中父母能够与孩子明确地沟通他们的期待；

孩子能够感受到父母在乎自己、对自己所做的事情感兴趣；

孩子总能有机会对各种各样的可能性进行探索和选择；

父母能给予孩子足够的信任，允许他们尝试，并在孩子面临挑战时，给予他们肯定和鼓励；
这些家庭教养方式培养了人们的主动、负责任、愿意挑战乐于学习的人格。

具体如何才能让自己进入心流的状态？

1. 尝试更多的事情。

通过实践去尝试做一件事，你才会真正知道自己的感受。靠想像、分析和测试，都不能真正帮你做到这一点的。

2. 对“挑战”与“技能”的评估与调整。

当你发现一件事情充满挑战，而自己却技能不足时，应当及时学习新的技能以应对挑战；相反，当一件事情挑战不足时，适当地增加难度，也能够帮助人们更好地进入心流的状态。

3. 设立明确而具体的目标，并主动寻找回馈。

当目标越明确时，人们也越能够专注地努力，而不会左顾右盼、犹豫拖延。而寻找回馈，能够说明人们根据回馈做出及时的调整，避免反复碰壁而消耗热情与精力。

4. 在完成某一项具体的任务时，以下的小技巧能够帮助你更好地集中注意力：

明确拆分任务进程表，清除杂念：当开始做一项任务的时候，什么时候能完成这件事、还有哪些任务尚未完成等等念头，使得我们无法集中精力完成手头的事。因此，用清单将一件事情分解成若干个具体的任务，并为每个任务分配时间。在每次开始一项任务时，对照列表，明确自己目前的进展，能帮助清楚杂念——因为你知道在这个时间里你什么都不用想，只要把这件事做了就好。

5. 减少外界干扰。

在你准备开始之前，你需要了解哪些东西容易对自己造成干扰，并提前阻止，例如将手机关机或调静音等。深呼吸、白噪音、轻音乐，以及祷告等，都被认为是很好的准备工作，能够说明人们更好地进入状态。

心流就是这样一种，通过努力、实践、学习、练习就能掌握的“幸福”。所以，如果你对自己是否幸福，以及是否能获得幸福有一些质疑，也许你可以试试这种作为“实践”的幸福。

我们看到，人格特质、情绪、专注力等等都与幸福感有关系。其实，这些所谓心理学的研究和实践的指导，对于基督徒来说一点也不陌生，只不过用了一些更加学术化的词语来描述。

圣经教导我们行事为人的准则，其实都引导我们去触摸到幸福的心流，比如：我们需要不断学习、更新自己的生命，倾心慕义，专心祷告、仰望、守望……也教导我们不止要思想里知道，更要去实践出来。

其实，当我们的生命与基督连结时，也就是接通了“心流”的源头，正如约翰福音 4:14 所说：“人若喝我所赐的水就永远不渴。我所赐的水要在他里头成为泉源，直涌到永生。”

约翰福音 7:37-38：

“耶稣站着高声说：‘人若渴了，可以到我这里来喝，信我的人就如经上所说：“从他腹中要流出活水的江河来。”’”

领受神话语的智慧，认识自我，兴盛灵命，献上、开启新一天！