心流：最优体验心理学

- 心流是快乐的源泉
  - 人何时最幸福?
    - 幸福并非瞬间发生；它与运气或概率无关，用钱买不到，也不能仗恃权势巧取豪夺；它不受外在事物的操纵，而是取决于我们对外界事物的阐释。
    - “不要以成功为目标——你越是对它念念不忘，就越有可能错过它。因为成功如同幸福，不是追求就能得到；它必须因缘际会……是一个人全心全意投入并把自己置之度外时，意外获得的副产品。”
    - 最愉悦的时刻通常在一个人为了某项艰巨的任务而辛苦付出，把体能与智力都发挥到极致的时候。
    - 心流即一个人完全沉浸在某种活动当中，无视其他事物存在的状态。这种体验本身带来莫大的喜悦，使人愿意付出巨大的代价。
  - 人类不满的根源
    - 幸福如此难能可贵，主要是因为宇宙初创之时，就没有以人类的安逸舒适为念。
    - “宇宙既不敌视我们，也不友善。它只是全然漠不关心。”
    - 我们对自己的观感、从生活中得到的快乐，归根结底直接取决于心灵如何过滤与阐释日常体验。我们快乐与否，端视内心是否和谐，而与我们控制宇宙的能力毫无关系
    - 在生活中充满活力的人最大的长处是对自己的生活掌控自如（掌控感）
  - 文化编制的神话
    - 尽管人类的物质力量增强了几千倍，但在改善体验的内涵上却不见得有何长进。
  - 善用自己的体验
    - 个人首先得学会做自己的主人，必须能不受外界影响，自己找到快乐和目标。
    - 我们应该了解，寻求快乐是基因为物种延续而设的一种即时反射，其目的非关个人利益
    - 最好的方法是不以社会的奖赏为念，试着以自己所能控制的奖赏取而代之。
    - 从社会制约下解放自我，最重要的步骤就是时时刻刻发掘每一事件中的回馈
    - 当奖赏不再受外在力量管制时，权力就回到了个人手中
    - 痛苦与快乐都属于可意识的范围，而且只在意识中存在。
    - “人害怕的其实是自己对事物的看法，而非事物本身。”
    - “外界事物令你痛苦并不是因为它们打扰你，而是肇因于你对它们的判断，而你有能力立刻消弭那种判断。”
  - 释放内在的生命
    - 生活的品质取决于控制意识的能力
    - 控制意识的目的在于摆脱混沌的威胁和生理冲动的严重制约，从而释放内在的生命。
    - 对意识的控制不能予以制度化，一旦成为社会规则与标准的一部分，它就失去了原有的作用。
    - 控制意识才能控制体验的品质，任何在这方面最起码的进步都足以提升生活的品质，使生活更快乐、更有意义。
- 控制意识，改善体验的本质
  - 一个人可以不管外界发生什么事，只靠改变意识的内涵，使自己快乐或悲伤；意识的力量也可以把无助的境况，转变为反败为胜的挑战。
  - 意识的内涵
    - 意识的功能是搜集组织内外的一切资讯，加以评估后，由身体做出适当的反应。
    - 培养毅力应该从建立意识的秩序、控制感觉与思想着手，而且最好不要企图走捷径。
    - 意识反映的就是我们心目中的人生：我们从出生到死亡，听见、看见、觉得、希望的东西及遭受的痛苦的一切的总和
    - 饥饿的人对血液里有多少血糖一无所知，他只知道意识给了他一个饥饿的信息。
  - 意识的极限
    - 神经系统在特定的时间内能处理的资讯极为有限。意识每次只能认知和回应一定数量的事件，而新涌进来的会把旧的挤掉。
    - 估计每个人一生中可以处理1850亿比特的资讯，每个人能经历的事情就这么多，所以准许哪些资讯进入意识就显得格外重要。实际上，这就决定了生活的内涵与品质。
  - 注意力： 无价的资源
    - 控制意识最明显的指标就是能随心所欲地集中注意力，不因任何事情而分心。若能做到这一点，就能在日常生活中找到乐趣。
    - 把有限的注意力像探照灯一般集中成一道光束，而是任它毫无章法地散开。
    - 应用注意力的方式足以决定人生的外观与内涵，塑造可能全然相反的现实
  - 关于自我
    - 不论我们对自我意识到多少，它都是意识最重要的成分，象征着意识的全部内涵及其间互动的模式。
  - 内在失序
    - 胡里欧的例子：与个人目标相冲突的资讯侵入意识后，视目标的重要性与威胁的大小而定，某些程度的注意力必须腾出手来消除危机，用于处理其他事务的注意力就相对减少了。
    - 一条新资讯可能会使我们付出所有心力应付威胁，造成意识的失序；但它也可能强化我们的目标，激发出更多的精神能量。
  - 意识井然有序
    - 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。
    - 控制注意力的战斗中对抗的不是自己，而是使意识失序的精神熵。
  - 自我的成长
    - 在心流状态下，意识全神贯注、秩序井然，有助于自我的整合。
    - 既不过分自私，也不盲从，才算达到了自我所追求的复杂性。
    - 只有在不掺杂其他动机，只为行动而行动时，才能学会做一个比原来的自己更复杂的人
  - 无标题
- 心流的构成要素
  - 改善生活品质的主要策略有两种：一是使外在条件符合我们的目标；二是改变我们体验外在条件的方式，使它与我们的目标相契合。
  - 幸福的假象
    - 真正重要的是我们对自我和所遭遇的事情做何种阐释。改善生活，唯有从改善体验的品质着手。
    - 与其为如何赚100万或结交有权有势的朋友而烦恼，不如把心思放在使日常生活更和谐充实上
  - 享乐与乐趣
    - 享乐是高水准生活的重要一环，但享乐本身并不能带来幸福
    - 睡眠、休息、食物与性，都属于恢复“均衡”的体验，在肉体需求引起精神熵以后，重整意识的秩序。
    - 唯有在吃喝时投入足够多的注意力，分辨各种不同口味、作料之间细微差别的人，才会跟美食家一样，觉得这件事乐趣无穷
    - 如果要控制体验品质，就必须学习从每天的生活中创造乐趣
  - 构成心流体验的要素
    - 1、可完成的工作
    - 2、必须全神贯注
    - 3、明确的目标
      - 除非一个人学着去确立目标，辨认与评估回馈，否则无法从任何活动中发掘乐趣。
    - 4、即时的反馈
    - 5、深入的投入
      - 由于大多数工作和普通的家庭生活，要求都不及心流体验那么高，也不需要全神贯注，因此悬念和焦虑才有了乘虚而入的机会。
    - 6、得到控制感
    - 7、进入忘我状态
    - 8、时间感的改变
    - 心流的目的就是持续不断地流动，不是为了到达山顶或乌托邦
  - 目标不假外求
    - 最优体验的一大特色在于它本身就是目标。即使最初怀有其他目的，但到头来活动本身就已带来足够的报酬。
    - “自成目标”指的是做一件事不追求未来的报酬，做这件事本身就是最大的回馈。为了赚钱而投资股市，不算自成目标的行动；但若是为了证明自己有预测未来潮流的能力而玩股票，却可以算是——即使两者最后在金钱上的报酬分毫不差。
    - 在自成目标的活动中，一个人可以完全为行动本身而投入全部心力，否则他会把注意力集中到行动的结果上。
    - 很多活动的乐趣都不是自然天成的，它需要我们在开始时做一些并非心甘情愿的努力。一旦个人技巧得到回馈，互动开始，自然就会产生值得的感觉。
    - 自成目标的体验也就是心流，它能把生命历程提升到不同的层次。疏离变成了介入；乐趣取代了无聊；无力感也变成了控制感；精神能量会投注于加强自我，不再浪费于外在目标上。
- 如何在日常生活中寻找心流?
  - 心流活动
    - 心流活动带来一种新发现、一种创造感，把当事人带入新的现实。它促使一个人有更好的表现，使意识到达过去连做梦也想不到的境界。它把自我变得更复杂，自我因而成长，这就是心流活动的关键。
    - 成长的源泉
      - 我们不可能长期做同种层次的事依然觉得乐趣无穷。
      - 决定感觉的并不是我们实际拥有的技巧，而是我们自以为拥有的技巧。
      - 在大多数文化中，人们用于艺术、游戏及仪式上的时间可能都比工作多。
      - 心流活动是一种自由的选择，跟终极意义来源有更密切的关系，因此用它来描述文化，或许更能彰显我们的本质。
    - 心流与社会文化
      - 文化相对论
        - 最近几代社会科学家已渐渐不再愿意对各种文化进行价值评判。
        - 我们的道德观只适用于自己的文化。不能用一套价值标准去评判另一套价值标准。
        - 一个社会比另一个社会“好”，因为有较多的社会成员能拥有与他们的目标相契合的体验
      - 美国杰斐逊总统和中国毛泽东主席都相信，每一代人为了主动参与控制他们生活的政治体系，都必须发起一场革命。
      - 文化无所不包
        - 文化是对混沌的一种防御。
        - 文化与游戏颇为相似。
        - 一种文化若能成功确立起一套目标和规则，不但能吸引其成员，又能配合他们的技巧层次，使他们能经常感受到强烈的心流，那么它就更接近游戏了
      - 能促成心流的文化，在道德上不一定就是善的。
      - 心流虽是强有力的诱因，却不保证体验到心流的人道德高尚
      - 一国人民生活越富裕，教育水准越高，政治越稳定，幸福度与人生满意度也越高。
      - 闲暇不等于乐趣
        - 看电视为例，它几乎不可能产生心流。
        - 有些人不论到哪里，都能自得其乐；有些人即使美景当前，仍感到枯燥乏味
    - 自得其乐的性格
      - 无法集中精神，每件事都分不出轻重，就导致病人享受不到一丁点儿乐趣。
      - 控制不了精神能量的人，既无法学习，也找不到真正的乐趣。
      - 一名工人为了养家糊口，不得不在生产线上重复千百遍单调无聊的动作，这时就很可能产生疏离感。
      - 心流较强的那组人能关闭其他资讯的管道，只把注意力集中在接收闪光的刺激上
    - 家庭环境的影响
      - 父母跟孩子互动的方式，对孩子成年后会是个什么样的人，有持续的影响力，有助于产生最优体验的家庭环境具有五个特点
        - 第一是“清晰”，青少年知道父母对自己的期望——在家人互动关系中，目标与回馈都毫不含糊。
        - 第二是“重视”，孩子觉得父母对他们目前所做的事、他们具体的感受与体验都有浓厚的兴趣，而不是一味巴望他们将来念一所好大学，或找一份高薪的工作。
        - 第三是“选择”，孩子觉得自己有很多选择，包括不听父母的话——只是他们得准备好自己承担后果。
        - 第四是“投入”，亦即让孩子有足够的信心，放开自卫的护盾和自我意识，全心全意去做他感兴趣的事
        - 。最后是“挑战”，也就是由父母为孩子安排复杂渐进的行动机会。
        - 无标题
    - 在困顿中体验快乐
      - “自得其乐的性格”最大的特征就是，他们能在一般人无法忍受的情况中找到乐趣。
      - 他们都因为能把悲惨的客观条件转变成可以控制的主观体验，才得以生存下去；他们正是依心流的蓝图行事。
      - 即使所有希望都破灭了，我们还是得寻找一个有意义的目标，围绕着它重新整顿自我。
      - 幸存者最重要的共同特征就是“一种自我意识不到的个人主义”，或者可说是有方向感、充满自信的目标。
      - 一个人若是对外界失去了兴趣，不愿主动跟外界建立关系，就等于把自己孤立了
      - 罗素：“我渐渐学会对自己和自己的缺点漠不关心，我渐渐把越来越多的注意力放在外界事物上，例如，世界的状况、各式各样的知识和我喜欢的人。
- 感官之乐
  - 改善生活品质最简单的方法就是学着去控制身体和感觉。
  - 人值多少钱?
    - 人真正无比珍贵之处，乃因它是一切体验的来源及实际生活的记录
    - 一个人一旦掌握了身体所能，学习为肉体感官建立秩序，精神熵的现象就会一扫而空，变为充满乐趣的和谐。
    - 用心灵驾驭身体
      - 光靠身体的动作是不能产生心流的，一定要投入心灵的力量才行。
      - 心流不可能是纯体能的活动，肌肉和大脑必须参与才行。
      - 对于没有技巧的人而言，身体不过是廉价的血肉之躯罢了。
  - “动”的乐趣
    - 我们更应该把能带来乐趣的行动当作健康的迹象，而非病态。
    - 体能运动产生心流的步骤
      - （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。
    - 乐趣不在于你“做什么”，而在于你“怎么做”。
  - 关于性
    - 性爱技巧之于性，就跟体育之于体能活动一样。
    - 唯有在身体动作的基础上增加心理的层次，性的修养才算是真正开始。
    - 如何维持爱情的新鲜感？答案跟其他活动一样。双方关系要乐趣盎然，复杂性一定得提高；而要增加复杂性，双方就得不断在自己和对方身上寻求新的潜能。
    - 性跟人生的其他层面一样，只要我们愿意下功夫去控制它，增强它的复杂性，它就会变得更有乐趣。
  - 控制的最高境界
    - 完美的社会应该在精神与物质世界之间找到平衡点，但又不执意苛求完美
  - 视觉之乐
    - 看的技巧永远是乐趣的泉源。
    - 要从视觉得到这种程度的感官享受，必须经过训练。
  - 聆听喜乐的乐音
    - 在所有已知的文化中，把声音整理成悦耳的秩序，是一种改善生活品质的普遍方法。
    - 听的本身并不能改善生活品质，重要的是听进去了什么
    - 要从音乐中得到乐趣必须先投入注意力。
    - 只要投入恰当的注意力，任何声音都可以成为乐趣的泉源。只要用心倾听，即使是音乐中间的静寂，也能带来无比的喜悦。
    - 学习把精神专注于优美的节奏与和谐之中，意识的秩序才得以建立。
    - 虽然学习乐器从小开始最好，但永远不会嫌太晚。
  - 美食之乐
    - 吃，跟性一样，都是与生俱来的能带给我们快乐的活动。
    - 要把进食的生理需求转换成心流体验，我们必须先注意自己吃下去的东西。
    - 培养对食物的品味跟培养其他技巧一样，需要投入精神能量，这份投资会换得数十倍价值的复杂体验
    - 必须先握有活动的控制权，才能产生乐趣。
    - 一个人若能学会发乎本心，控制本能的欲求，就能享受乐趣而不上瘾，不至于成为欲望的奴隶
- 思维之乐
  - 人生的美好事物不一定都通过感官感知，有些最快乐的体验发生在心里，由挑战我们思考能力的资讯所引起。
  - 身体与心灵相辅相成
    - 正常的心理状态乃是混乱一片。
    - 除非一个人知道如何整顿自己的思想，否则注意力一定会被当时最棘手的事件所吸引：它会集中于某种真实或想象的痛苦，最近的不快或长期的挫折中。
    - 避免意识混乱的最好办法是培养能控制心灵运作过程的习惯，
  - 记忆：科学之母
    - 组织资讯最古老的方法是运用祖宗谱系，而谱系决定一个人在部落或家族中的地位。
    - 记忆的乐趣在于它有助于实现目标，并且建构意识的秩序
    - 一个人倘若没什么值得记忆的事，人生就会变得贫乏。
  - 思维游戏
    - 哲学与科学的兴盛与发展，只因思考带给人愉悦。如果思想家不能从逻辑或数字创造的意识秩序中找到乐趣，我们现在就不会有数学或物理等学科了。
    - 伟大的思想家着重的是思考的乐趣，物质报酬反而在其次。
  - 文字的游戏
    - 以文字改善生活，还有一个更实际的方法，就是谈话
    - 字汇宽广、遣词造句灵活，之所以成为企业主管成功的要素，并不单单是因为实用的理由；口才能使人际交往更觉充实，也是一种人人学得会的技巧。
  - 哲学的乐趣
    - 一旦决定追求的目标以后，就应该了解别人对这件事情的看法。借着选择性地阅读、交谈及聆听，我们就会对这个领域的“最高境界”有个概念。
- 工作之乐
  - 我们投注在物质目标上的精神能量越多，达到目标的希望就越不可及，我们必须耗费更多心灵与体能的劳动以及自然资源，才能满足不断升高的欲望。
  - 在心流之下工作是发挥人类潜能的最好方法
  - 从工作中发现被别人忽略的契机，全神贯注于手边的活动，磨砺自己的技巧，让自己深深沉浸于互动之中，使自我变得更强大。这么一来，工作变得充满乐趣，投注了精神能量，再怎么不堪的工作也乐在其中。
    - 无标题
  - 像玩游戏一样去工作
    - 打猎就是一种具备心流特质的工作。
    - 工作可以残酷而无聊，但也可能充满乐趣和刺激
    - 只要依心流模式行事，工作就能产生更多的乐趣。
    - 因为如果工人真正喜爱他们的工作，不但自己受益，他们的效率也会提高，届时所有其他目标都能水到渠成。
    - 为了高收入而忍受不断重复的工作，很快就会觉得枯燥。
    - 外科手术具有心流活动全部的特色。
  - 工作与休闲
    - 一个人每周中处于心流状态的时间越长，反映的整体体验品质就越高。经常感受心流的人较易感觉坚强、活跃、有创造力、专注、进取。但出乎意料的是，心流大多出现在工作的时候，绝少在休闲时发生。
    - 如果我们认为把精神集中于一份工作违反了自己的意愿，就会觉得浪费了精神能量
    - 一份工作有没有变化，最主要的是看工作者的态度，而非实际的工作条件。
  - 如何有效使用闲暇时间?
    - 未来属于善用闲暇的人
      - 从技巧的运用中产生的心流体验，会带来成长；纯属被动的娱乐背后，什么也没有。
      - 除非一个人能自行控制工作与闲暇，否则注定会感到失望。
- 人际之乐
  - 心流研究一再证实，生活的品质主要由两大因素决定：我们如何体验工作以及我们与他人的互动关系
  - 微妙的人际关系
    - 我们是社会性的动物，四周一定要有人，才会觉得圆满。
    - 澳洲的原住民、美国的阿曼教农夫、西点军校的学生，都把受众人回避视为最大的惩罚，饱受忽视的人会一天天变得沮丧，不久就开始怀疑自己是否还活着。
    - 只要周遭有人，任何人都会觉得生气蓬勃。
    - 社会科学调查的结论一致认为，人在有朋友、家人或任何人为伴时最快乐。
    - 人类凭借合作在生存竞争中超越其他物种的动物，保持在同类能互相照应的距离，存活的机会比较大。
    - 任何人际交往的情况都可以借着重新制定规则而改变。
    - 人际关系的调适性很强，运用适当的技巧就能改变它的规则。
  - 寂寞之苦
    - 很多人孤单而又无事可做时，会产生一种无法忍受的空虚感。
    - 独处的体验为何如此受到否定？最根本的答案是：内在维持心灵的秩序十分困难。
    - 人类需要外在的目标、外来的刺激、外来的回馈，帮助我们控制注意力的方向
    - 艺术创作需要的是清醒的心灵
    - 不要把新挑战看成需要压抑或逃避的东西，而是一个学习和改善技巧的机会
    - 肉体的精力随年龄渐长而衰退，这代表我们应该把精力从操控外在世界的野心，转向对内心的真相做更深入的探讨
    - 如果一个人能随心所欲地进入心流，不受外在条件限制，就已掌握了改变生活品质的钥匙。
  - 驯服孤独
    - 如果要驾驭陌生的环境，就必须把自己的一套秩序加诸陌生环境之上
    - 熬过孤独唯一的方法就是设法整顿注意力，不让精神熵损害心灵
  - 天伦之乐
    - 人生最强烈而有意义的体验，往往发生在家庭中。
    - 因为家庭是我们最先接触到的单位，在很多方面也是最重要的社交环境，所以生活品质也大部分取决于我们能否从亲戚互动关系中得到乐趣。
    - 婚姻是妥协的开始
      - 如果有人不愿在一段感情关系开始时调整个人目标，那么这段感情往往会在他的意识中制造混乱，因为新的互动模式一定会跟旧的期待模式发生冲突
    - 自我本来就是目标的整理与总和。
    - 现在常见的家庭瓦解，其实是维持婚姻状态的外在因素逐渐消失的结果。
    - 很多享受乐趣和成长的机会，只有在家庭生活中才体验得到，这些内在的回报现在也没有减少；事实上，现在可能比以前还容易得到。
    - 一夫多妻还是一夫一妻，最重要的是哪一种形式能最有效地保障物种的生存
    - 如果一个人决心选择传统式的家庭，一夫一妻制的婚姻，跟儿女、亲戚、社区都保持密切的联系，就必须先考虑清楚，家庭生活如何能转变为心流活动。
    - 家庭要能提供心流，必须先有存在的目标。
    - 在一个整合良好的家庭里，每个人都把彼此的目标放在心上。
    - 家庭活动正如其他心流活动一样，也要提供清楚的回馈。在此指的是保持沟通渠道畅通，就这么简单。
    - 精神熵是团体生活基本的状况，除非人际关系中每一个人都投入精神能量，否则因为每个人的目标都多少跟别人有点儿不同，冲突一定会发生的。没有良好的沟通渠道，误会就会加深，直到关系因而破裂为止。
    - 最重要的是，他们必须多注意伴侣本身的复杂性，从更深的层次了解对方，对岁月造成的无情改变表示同情与宽容，并给予支持。
    - 如果家庭能给青少年接纳感、控制感和自信心，青春期的压力就会稍微缓和些。
    - 无条件地接纳对儿童尤其重要，如果父母威胁孩子，不能实现要求就收回对他的爱，孩子游戏的天性就会逐渐被长期焦虑所取代。
      - 孩子知道父母无条件地为他的幸福奉献，他就能无所畏惧地去探索这个世界；否则他就只好抽出一部分精神能量来保护自己，这样他能自由运用的精神能量就少了
    - 孩子必须知道，父母对他们有某些期望，不听话就要面对特定的后果。但他们也该知道，不论发生什么事，父母对他们的关怀都不会改变。
    - 我们这个时代最根本的一个错觉就是，以为家庭生活可以自给自足，处理家庭生活最好的策略就是听任其自由发展。家庭跟“合资企业”一样，必须不断投注精神能量，才能保障它的生存。
    - 家庭成员之间的完全信赖、无条件接纳，只有在毫不吝惜投入注意力时才有意义，否则它不过是空洞的姿态与做作罢了。
  - 朋友之乐
    - 我们在研究日常体验时一再发现，一般人心情最好的时候，往往是跟朋友在一起。
    - 由于友谊通常都涉及共同的目标与共同的活动，所以自然而然能产生乐趣。
    - 与家庭联系不够密切的青少年，可能会因为非常依赖同侪团体，为加入不惜做任何事
    - 如果年轻人在家里觉得被接纳、被照顾，对团体的依赖程度就会减轻，青少年也能学习控制与同伴相处的关系
    - 最强烈的体验也是在亲密友谊之中产生的
    - 友谊是我们表现平时少有机会崭露的部分自我的良机。
    - 真正的朋友偶尔会陪我们疯狂一下，但他们不会期望我们一味任性到底；他们能与我们分享实现自我的目标，也愿意分担提升复杂性的风险。
    - 人生到了后期，友谊就很少出于偶然：它跟工作或家庭一样，必须努力培养。
  - 胸怀大我
    - 一个人只有把精神能量投注在与别人共同拥有的目标上，才能成为家庭或友谊的一分子。
    - 一个人若认同一个社会群体、一个种族团体、一个政党、一个国家，就能隶属于这个更广大的人际系统。
    - 先改变自己，再改变世界
      - 一个社群之所以好，不是因为它科技先进、物质富庶，而是必须提供尽可能从生活各个方面享受乐趣的机会，同时让人在追求越来越大的挑战中，发挥个人的潜能，才称得上是好。
      - 个人意识必须先改变，社会改革才会产生。
      - 企图改善所有人的生活，却不先学习控制自己生活的人，到头来往往把世界搞得更糟。
- 挫折中如何自得其乐?
  - 人生的悲剧在所难免，但遭受打击未必与幸福绝缘。人在压力下的反应，决定他们能否转祸为福，或只是徒然受苦受难。
  - 主观体验不只是人生的一个面，它就是人生。物质条件只是次要的，它们只能通过体验，对我们产生间接的影响；心流却直接裨益生活品质，甚至享乐也有同样的效果
  - 健康、金钱，还有其他物质上的优势不一定能改善生活；一个人除非先学会控制精神能量，否则这些优势都发挥不了作用。
  - 扭转悲剧
    - 一个懂得在生活中找到心流的人，即使在全然绝望的情形下，也仍然能找得到乐趣。
    - 悲剧事件的正面意义在于，它带给受害者一个非常明确的目标，并减少了冲突性或不必要的选择。
    - 学会面对悲剧挑战的人觉得，人生方向变得前所未有的清晰，重新学习生活就是一种骄傲和乐趣。他们把意外事故从精神熵的来源，转变为内在秩序的开端。
  - 纾解压力
    - 压力的三种不同的支持来源
      - 第一种是外来的助力，尤其是社会给予的支持。
      - 第二种是个人的心理资源，包括智能、教育水准以及其他相关的人格因素
      - 最后一种资源则是一个人对付压力的策略。
      - 第三种最重要
    - 勇气是应变的开始
      - 把不幸的灾祸变成幸运的契机，是一种难得的天赋才能。
  - 化腐朽为神奇
    - 地球上所有的生命，都靠着耗散结构把混沌塑造成复杂的秩序才得以存在。
    - 自我的完整取决于把中立或破坏性事件，转变为对自己有利状态的能力。
    - 如果受到严重的心灵创伤，一个人可能就无法再把注意力集中到主要目标上，自我就此失去控制力。
  - 化危机为转机
    - 懂得如何把无助的状况转变为新的心流活动，并加以控制的人，会为自己找到乐趣，在考验中锻炼得更坚强。
    - 讲无助转变成为新的心流的三个步骤
      - 第一，不自觉的自我肯定
      - 第二，注意力集中于外界
      - 第三，找寻新出路。
    - 只要怀着不以自我为出发点的信心，对环境保持开放的态度，充分投入，出路自然就会铺展在你眼前。
  - 培养自得其乐的性格
    - “自得其乐的自我”倾向于把潜在的威胁解释成充满乐趣的挑战，因此得以维持内在的和谐。
    - 如何培养这样一个自我的规则
      - 确立目标
      - 全神贯注
        - 集中注意的能力越强，投入就越容易。注意力失序、精神容易涣散的人，总觉得被排除在心流之外。
      - 避免过于自我
      - 从当前体验中寻求乐趣
        - 拥有“自得其乐的自我”，能够学会确立目标、培养技巧、接收回馈，并懂得如何投入和参与，即使客观情况极为不利，也仍然能找到生活的乐趣。
- 追寻生命的意义
  - 最终目标只要能为一生的精神能量建立秩序，它本身是什么并不重要
  - 何谓意义?
    - 创造意义就是把自己的行动整合成一个心流体验，由此建立心灵的秩序
    - 目标本身通常并不重要，重要的是经由目标，集中注意力，投入一种实际可行而充满乐趣的活动。
    - 人生的意义就在于“寻求意义”：不论它的本质，不论它来自何处，只要找到一个统一的大方向，人生就会有意义。
    - “心中有欲望却不付诸行动的人是在毒害自己。”
    - 方向、决心加上和谐，就能把生命转变成天衣无缝的心流体验，并赋予人生意义
  - 培养方向感
    - 文化三阶段
      - 知觉阶段的文化对现实的观念，以满足感官为整合的主轴。
      - 观念阶段文化的组织原则，与知觉文化阶段恰好相反：它们轻视具体事物，全心追求非物质及超自然的目标
      - “理想文化”。它能结合具体的感官体验，而仍然保持对精神目标的尊重
  - 下定决心
    - 目标决定努力方向
      - 目标一定要先受重视，才能发挥作用。
      - 目标与努力之间有对应关系。开始时靠目标证明努力的必要，到后来却变成靠努力证明目标的重要性。
    - 认识你自己
    - 剔除旁枝目标
    - 行动、反省相辅相成
  - 一贯的人生主题
    - 伤害本身并不重要，主题永远不可能靠外在事件决定。重要的是，一个人对痛苦做何种阐释。
    - 童年恶劣的外在环境，不见得会导致长大后内心缺乏意义
      - 发明大王爱迪生小时候是个穷苦多病的孩子，还被老师认为是低能儿；爱因斯坦幼时生活充满焦虑与失望；罗斯福夫人从小是个寂寞、神经质的女孩，但他们后来都为自己创造了有意义的人生。
    - 长大后能顺利建立一致的人生主题的人，往往记得小时候听父母讲故事或念书给他们听的情景
    - 为了从信仰体系中汲取意义，首先就得拿这个体系包含的资讯跟自己的具体体验比较，只保留合理的部分，把剩下的一股脑儿抛弃。
    - 如果有一种新信仰要吸引我们，它必须能理性地解释所有我们知道、感觉、希望和害怕的事。它必须是一个能引导我们的精神能量朝一个有意义的目标迈进的体系，一个为心流生活提供规则和方法的体系。