

拒绝鸡汤 走向澎湃的福流

桂杰

“2007年夏天，我在西藏拉萨的布达拉宫被一幅美丽的景象所震撼——在蓝天落日，白墙金顶的映照下，一位老僧正慢条斯理地扫地，满地钱币犹如尘土和垃圾，被扫入簸箕之中。我的心中突然一阵发紧，敬畏情绪油然而生，感到一股暖流流遍全身。我仿佛找到了人生真正的意义，它不是金钱、权势、地位，而是心灵的敬畏、宁静和快乐。这样奇妙的体验令我沉迷其中、欣喜若狂、如痴如醉、欢乐至极！很多年之后，我才知道这样奇妙的心理体验就是一种幸福的终极状态——一种澎湃的福流。”

这是清华大学心理学系主任彭凯平教授在自己的著作《吾心可鉴：澎湃的福流》的序言中的一段文字。很平常的一段感受，却使人体会到了福流的魅力。

作为心理学家，彭凯平很少写普及类的大众心理学读本，更反感所谓的心灵鸡汤类的文字，

在清华大学出版社出版的这本《吾心可鉴：澎湃的福流》是应出版社邀约才动笔的，他笔锋灵动，充满学理，却无学术书之晦涩深奥。

《吾心可鉴：澎湃的福流》中讲述和应用的积极心理学理论，只不过更加通俗生动。彭凯平说，积极心理学是心理学的一个新的研究方向，它不是虚无的，而是有生物学基础的，有神经的通道反应，有行为的体验，是有社会价值的学科。另外，如今的积极心理学已与过去的内涵有所不同，它在不断发展和进步。

1975年，美国著名心理学家米哈伊发表了他历经15年的研究成果：他从1960年开始跟踪了一些“成功人士”，包括科学家、企业家、政治家、艺术家、运动员等。结果发现，这些人经常谈到一个共同体验：在从事自己喜欢的工作时，都有一种全神贯注的忘我状态，时常忘记时间的流逝和周遭环境的变化。他们做事时全情投入、乐在其中，完全出于自发的兴趣，而不在于报酬、奖励、评价等外界诱因。这种由全身关注所产生的快乐的心理体验，米哈伊称之为flow，并认为这是一种最佳的体验，彭凯平教授把它称之为“福流”。他说，这是一种幸福的终极状态。“‘flow’作为西方的幸福理论已广为人知，而在中国，了解并践行这个理论的人还并不多。”

在《吾心可鉴：澎湃的福流》一书中，彭凯平把故事与理论相结合，从情感、福流、正心、跨界、开拓五个章节分别从爱情、感觉、道德与正义、跨界思维、开拓文化等五方面为读者展现了福流的真面目。



《吾心可鉴：澎湃的福流》

作者：彭凯平
出版社：清华大学出版社
出版时间：2016年7月

在福流中，一个人所做的事情本身就是一种奖励，一种享受和回报，不需要更多外界的激励，也不需要完成之后才获得奖赏。这其实是许多人需要学习的一种心态，从所做的事情中找到乐趣和意义，化被动为主动，那样收获的不仅仅是成就，还有整个过程之中全然而极致的幸福。

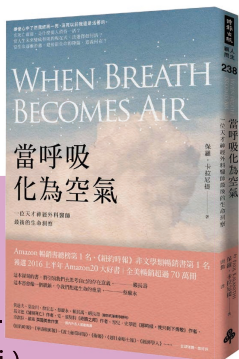
彭凯平说：“书中的文章都有一个基本逻辑——现象主导，学术论证和建议为主。我会给

出可操作的建议，但读者不一定必须照搬。”

米哈伊教授曾写过这样一句话：“学会掌控内在体验的人，能够决定自己的生活质量，我们与幸福就是如此接近。”也许，当你在一片“澎湃的福流”中读完彭凯平的这本书，说不定会在一定程度上改变幸福观，将视线转向内心，转向生活的体验，在那里找到幸福的踪迹。^[6]

(本文转载自《中国青年报》2016年11月28日刊)

《当呼吸化为空气》



作者：[美] 保罗·卡拉尼什
(Paul Kalanithi)

出版社：浙江文艺出版社
出版时间：2016年11月

本书是“美国神经外科医生协会最高奖”获得者、斯坦福大学天才医生保罗·卡拉尼什 (Paul Kalanithi) 与癌症抗争的生命感悟。作者获得美国斯坦福大学英语文学及人体生物学双料学位，并于英国剑桥大学获得科学史与哲学研究硕士学位，以优异成绩获得美国耶鲁大学医学博士学位，即将获得斯坦福医学院外科教授职位并主持自己的研究室。

2013年，即将抵达人生巅峰的保罗，忽然被诊断出患有第四期肺癌。自此，他开始以医生和患者的双重身份，记录自己的余生，反思医疗与人性。他的文章刊登在《纽约时报》《华盛顿邮报》等媒体，获得了全球读者关注。文章文笔优美，诚挚感人，书里有着对人性、生死、医疗的深沉思索，让全球无数读者为之动容。当你读到这本书时，他已经不在人世。

《我脑袋里的怪东西》

作者奥尔罕·帕慕克 (Orhan Pamuk) 当代欧洲最杰出的小说家之一。生于伊斯坦布尔，自幼学画，大学主修建筑，后从文。2006年获诺贝尔文学奖，授奖词称：“在探索他故乡忧郁的灵魂时，发现了文明之间的冲突和交错的新象征。”他的作品已经被译为60多种语言出版。

《我脑袋里的怪东西》是一个讲述钵扎小贩麦夫鲁特的人生、冒险、幻想和他的朋友们故事，同时也是一幅通过众人视角描绘的1969~2012年间伊斯坦布尔生活的画卷。



作者：[土耳其] 奥尔罕·帕慕克
(Orhan Pamuk)

译者：陈竹冰
出版社：上海人民出版社
出版时间：2016年1月