

30年前,积极心理学奠基人米哈里·契克森米哈赖在大量案例研究基础上,开创性地提出了“心流”的概念。他在著作《心流:最优体验心理学》中系统阐述了心流理论,进入心流状态的条件,从日常生活、休闲娱乐、工作、人际关系等各方面,阐述如何进入心流状态。北京大学社会学系教授郑也夫2000年时读到这本书的台湾的译本时,当即惊为“奇书”。集中注意力是造就心流的关键,在中文版的序言中,郑也夫对如何在自寻目标的时代找到一个凝聚注意力目标进行了阐述。

## 自寻目标的时代

□郑也夫

### ■目标从何而来

集中注意力是造就心流的关键。而凝聚注意力需要一个目标。目标从何而来呢?

在传统社会中,为百姓们提供人生目标的是社会权威:国王、主教、政府。他们提供的目标有:宗教、道德、阶级习俗、爱国主义。最后到来的一个目标提供者是商人,他们宣扬的是消费。这些目标渐渐失效,不再吸引众生。

原因之一是,这些目标设置的动机或者是维护社会秩序,或者是鼓吹者自身的利益。社会秩序的考虑在古代是成立的,没了社会秩序大家都要遭殃。但现代社会秩序的基础已经改变,不是同仇敌忾,而是越来越大规模的分工合作,是以市场竞争为主要渠道的上下流动。商人们宣扬购买,但购物不包含复杂的身心投入,不造就内心的秩序,更不会带来成长的乐趣。购物从根本上说有利于商人,而非顾客。自上而下的其他几种目标,其实异曲同工,都是更有利于宣讲者或统治阶层。

原因之二是,人类成员们的兴趣、潜能大不相同。单一的目标,即使很好,也只能吸引一个群体中十分之一的人去追求。能吸引群体中大多数成员的,必是多个目标。提供目标的人,必有其主观偏好和私利,长官的意志当然是这样,即使是父母也很难豁免。因此目标要自己去寻找。

我们一不留神说到父母了。为对得起有适龄子女的父母,有必要多说几句。积极的、能为自己建立兴趣的性格,有先天的成分,不是所有人都能如此。但是也与早期成长关系密切。这就涉及孩子成长的家庭环境。米哈里认为:好的家庭环境就是不替孩子设立目标;家长当然不可以什么都不管,但家长设定的不可以做的界线要清晰,界线之内的空间是孩子的,即给他留下较大的自选空间;并且家长对孩子当下的兴趣、所做的事情和感受要留心 and 重视。用米哈里的话说:这样“孩子知道什么事可以做,什么事不可以做,不必老是为规制与控制权而争吵;父母对他们未来成就的期望也不会像一片阴影,永远笼罩在他们头上;同时不受混乱家庭分散注意力的因素所干扰,可以自由发展有助于扩充自我的兴趣与活动。在秩序不佳的家庭里,孩子的大部分能量都浪费在层出不穷的谈判与争执,以及不让脆弱的自我被别人的目标所吞噬的自我保护上”。

人生目标的获得不能抄袭,没有捷径。米哈里说:获得最优体验的手段,“不能浓缩成一个秘诀,也不能背诵下来重复使用……每个人必须自行从不断的尝试与错误中学习”。

米哈里问读者:什么是自得其乐?他自己的回答是:“就是‘拥有自足目标的自我’,大多数人的目标都受生理需要或社会传统的制约,亦即来自外界。自得其乐的人,主要目标都从意识评估过的体验中涌现,并以自我为依据。”

外界向你提供目标时,往往以某种奖励吸引你追随它。世上大多数奖励的动机是控制你。不做外部目标的奴隶,就要拒绝它们的奖励。拒绝外部奖励的最有效的方法是建立“内奖”,即选定你的目标,在追随目标的努力中,获得内心的秩序和成长的乐趣,这就是内奖,就是自我奖励。

在讨论心流与目标时,米哈里还提出了“自成目标”的概念,即目标是做你喜欢

做的事情,而非做这件事情的报酬,尽管有时也存在报酬,有时也有社会效益。也就是为艺术而艺术,为科学而科学,为你喜欢的劳作而劳作。米哈里说:“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。”“登上山顶之所以重要,只因它证明了我们爬过山,爬山的过程才是真正的目标。”

### ■生活中的群己关系

以上说的是在设置人生目标上个人与社会的关系。接下来说说生活中的群己关系。

灵长目动物中有选择以群体为生存单位的物种,也有选择以小家庭为生存单位的物种。同为群体生存的黑猩猩、大猩猩与人类曾经是一个物种,在200万年前分手。也就是说,人类群体生存的历史远远长于200万年。这经历结实实地确定了我们的群体性。我们最大的痛苦常常不是来自大自然,而是来自伙伴,甚至亲人,所以哲学家说“他人是地狱”。如果每个普通人可以彻底离开他人,这句话就不会从哲人口中说出。并且,其实你的很多快乐,甚至最大的快乐,也是来自与他人的交往。乃至,如何和他人交往,成为你的内心秩序的组成部分。

现代社会与传统社会的一大差别是:社会成员们巨大的流动性。于是你的合作伙伴和亲密朋友,都不再是生来注定,不再限于乡亲,而是可以自己选择。择友是从少年时代开始就要学习的一门至关重要的技能。当然在这之前,首先要力争学会并长久保持亲属间的和睦。再说下去就是老生常谈了。就此打住,我们转向去讨论与群体生活对峙的“独处”。

### ■独处的妙处

米哈里在此处妙语连珠。他说:“学习运用独处的时间在童年时期就很重要。十来岁的孩子若不能忍受孤单,成年后就没有资格担负需要郑重其事准备的工作……如果一个人不能在独处时控制注意力,就不可避免地要求助于比较简单的外在手段:诸如药物、娱乐、刺激等任何能麻痹心灵或转移注意力的东西……英国哲学家培根引用一句俗语说:‘喜欢独居的人,不是野兽就是神。’倒不一定是神,但一个人若能从独处中找到乐趣,必须有一套自己的心灵程序,不需要靠文明生活的支持——亦即不需要借助他人、工作、电视、剧场规划他的注意力,就能达到心流状态。”

一方面,独处是建立自己的内心系统的必要经历。另一方面,有了自己内心的系统,更能够适应因偶然原因陷入的孤独的处境中。葛兰西、索尔仁尼琴、曼德拉等人的经历就是证明。米哈里说:“一个能记住故事、诗词歌赋、球赛统计数字、化学方程式、数学运算、历史日期、《圣经》章节、名人格言的人,比不懂得培养这种能力的人占了更大的便宜。前者的意识不受环境产生的秩序限制,他总有办法自娱,从自己的心灵内涵中寻求意义。尽管别人都需要外来刺激——电视、阅读、谈话或药物——才能保持心灵不陷于混沌,但记忆中储存足够资讯的人却是独立自足的。”

适当的独处有利于形成“自我”。我一直有一个感觉,国人的“自我”弱于其他民族。表情反映性格。国人的典型表情是嬉皮笑脸,相比而言异族人要严肃得多。我特别喜欢非洲木雕中的一脸肃穆。何以有如此差异?我的分析是,中国人“社会性”太强,打压了“自我”,使我们每每逢迎他人。缺少独处就缺少自我,而无个性的人组成的社会是缺少美感的。

《西游记》的题材虽然是宗教性的,其内涵也具有多方面的宗教意义,但在发展过程中,也逐渐世俗化;非现实的神怪想象由宗教神话转变为一种更为成熟的艺术思维与表现方式,因而,八十一难的设计与描写,也具有了不同程度的自然、社会、人生属性,并给读者以特殊的审美感受。

自然的灾难主要表现为阻碍取经团队前进的险恶自然环境,如出城逢虎、流沙难渡、黄风怪阻、路逢大水、路阻火焰山、荆棘岭、稀柿衕阻等故事。都与自然环境或灾害有关。

社会的灾难是作者从历史与现实提炼的具有普遍性的社会矛盾。取经团队主动为人类解除灾难,体现了对和平安宁社会的理想和“路见不平,拔刀相助”的侠仗义精神,如宝象国、乌鸡国、车迟国、朱紫国、狮驼国、比丘国、灭法国、凤仙郡、铜台府诸国府郡等。

漫长的取经之路,面对种种考验,团队内部的和谐是必不可少的。而八十一难中,有些是因灾难导致了团队的摩擦甚至尖锐的冲突,原因往往与团队成员对灾难的反应不协调以及唐僧人妖不分、八戒挑拨进谗等有关。“贬退心猿”“真假猕猴”及“小雷音寺”等都属于此类,《西游记》由此说明,取经的成功不仅需要坚定的意志、顽强的拼搏,也需要同心协力、互相帮助。

虽然“八十一难”是有它的寓意的,但是《西游记》归根到底是一部小说,有小说的娱乐性。因此,《朴通事谚解》记载当时有人要购读《西游记》,理由是“《西游记》热闹,闲时节好看”。鲁迅在评价《西游记》时也说“《西游记》叫人看了,无所容心……但觉好玩,所谓忘怀得失,独存赏鉴”。所谓“忘怀得失,独存赏鉴”,就是《西游记》的降妖伏魔与看《三国演义》《水浒传》中那些是非判然、道德鲜明的矛盾冲突不一样,你可以以一种更为超越的态度,欣赏那如火如荼的过程。

《西游记》在中国古代小说中最重要的艺术贡献之一就是语言方面,它的语言无比精彩,充分展现了一个天才小说家驾驭语言的能力。与其他小说语言相比,《西游记》非常有特点,一个是它的抒情色彩,再一个是诙谐幽默的意味,整部作品的语言通脱灵动。从中国白话小说发展的角度来看,白话文学语言在宋元时期的说话艺术中开始得到了一个最初的呈现,而白话文学语言发展到成熟,应该是在明代中后期,也就是在《西游记》和《金瓶梅》产生的时候。《西游记》和《金瓶梅》在不同方面体现了白话文学语言的成熟和成就。

至于《西游记》评点哪家强,清人的评点,从总体而言,受某种观念的主导和制约,有明显的局限性,早已被今天的研究所超越,我并不建议在一般的阅读时去参考那些旧时的评点。实际上,鲁迅所说的《西游记》让人“忘怀得失,独存赏鉴”,很大程度上就是对明清时期《西游记》评论的解构,因为那些评论往往从儒、释、道三教思想对《西游记》加以诠释,很多观点是牵强附会的。因此,在《西游记》诠释史上,鲁迅和胡适代表了《西游记》研究的一个新的阶段,胡适强调《西游记》是一部玩世主义的作品,没有什么深意。鲁迅也认同《西游记》是游戏之作,他们的基本立场就是对以前各种牵强附会说法的否定。值得思考的倒是,鲁迅作为一个文学功利观念很强的作家,居然会正面肯定《西游记》的游戏性质。当然,随着《西游记》研究的深入,《西游记》的文化内涵得到了新的挖掘,可能比鲁迅、胡适在小说史学科初创阶段对《西游记》的认识有了新的发展。尽管如此,我仍然很赞成鲁迅“忘怀得失,独存赏鉴”的说法,因为这确实是《西游记》与众不同的一个重要特点。而所谓“独存赏鉴”不只是在“忘怀得失”后的一种了无挂碍的纯粹欣赏性阅读,也可以是一种无需过多依傍的个性化的独特艺术感悟。带着各自的人生体验,直接进入《西游记》,是打开这部小说的最好方式。

(本文根据北京大学中文系教授刘勇强《〈西游记〉中“八十一难”的寓意与想象》讲座速记整理而成,标题为编者所加)

「领读经典」

## 《西游记》八十一难有深意

□刘勇强



中信出版集团  
美米哈里·契克森米哈赖 著  
《心流:最优体验心理学》