

心流至兴盛：全面幸福的综合模型研究

张介平 江美琪 李德翼 代苗苗 王歆睿 秦雪 冯淑丹 刘莹

西南医科大学人文与管理学院，泸州

摘要 | 心流是充满激情、专注地沉浸于某件事时的体验，是指人们全身心投入、沉浸于一项活动时的整体感觉。心流状态可以帮助个体更容易地实现兴盛，提升工作效率、创造力和幸福感。基于相关综述研究，本文提出“CCI”模式，通过心流实践实现持久兴盛，以促进幸福。未来研究可深入探讨心流与兴盛的关系，推动其在个体、社会、国家维度上的发展与应用。

关键词 | 心流；兴盛；幸福；“CCI”模式

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

1.1 心流

在心理学领域，心流被定义为一种特殊的心理状态，通常出现在个体全身心投入某项活动时。这种心流体验，即人们以极大的热情和专注力沉浸于某一任务或事件中的状态。^[1]“心流”（Flow）这一概念最初由美国心理学家契克森米哈赖于20世纪70年代提出，旨在描述个体完全沉浸于活动之中，体验到的整体感觉。^[2]当人们进入心流状态时，他们的专注力会完全投入到当前的活动中，体验到身心融合、游刃有余的感觉，仿佛时间飞逝，从而享受整个过程的乐趣，而非仅仅追求特定目标的达成。^[3]心流体验的过程可以划分为几个阶段：事前阶段，涉及如何引发心流体验；经验阶段，即个体在沉浸于心流状态时所展现出的特定特征；以及效果阶段，指心流状态对个体情绪和行为的积极影响。^[4]在我国心理学界，针对“Flow”的译法有多种，包括“福乐”“沉浸”“心流”和“流畅感”等，均旨在准确概

基金项目：本文系2023年泸州市哲学社会科学规划项目“心流至兴盛：全面幸福的综合模型研究”（课题编号：LZ23A058）及2023年四川省心理学会科研规划项目（课题编号：SCSXLXH2023004）系列论文。

作者简介：张介平（1975-），女，西南医科大学副教授，研究方向：社会心理学。刘莹（1982-）（通讯作者），西南医科大学国有资产管理处采购管理科科长，研究方向：教育学。

文章引用：张介平，江美琪，李德翼，等. 心流至兴盛：全面幸福的综合模型研究[J]. 心理咨询理论与实践，2024，6（6）：332-343.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0606041>

括这一心理状态的本质。^[5]心流的核心在于对个体意识的调控，使意识保持有序，从而降低“精神熵”，减少我们对世界的混乱感受。通过这种方式，我们能够重新发现生活的喜悦，回归生命的本质，为人生赋予更多的意义和价值。^[6]

1.2 心流对个体的重要性在心理学得到广泛的认可和研究

心流状态不仅有助于个体高效达成目标，更能显著促进工作效率的提升、创造力的迸发以及幸福感的增强。在这种状态下，人们全神贯注于手头的工作，显著提升效率，减少失误，加速任务完成。这种全神贯注还促使个体达到最佳表现状态，释放潜在的创造力和想象力，从而产生独特的思考和解决问题的能力。心流状态使个体完全沉浸在活动中，忘却时间和自我，带来深层次的满足和快乐，从而有效提升个体的幸福感和生活质量。

心流的产生条件涵盖了米哈里的一系列独到观点。他指出，首先，明确的目标和合适的行动方案是激发心流的关键。这些活动具备清晰的目标和行动准则，使得参与者能够清楚地知道应该做什么以及如何做。其次，即时的反馈也是心流活动的重要特征，它使个体能够实时了解自己的表现，并在每一个步骤中判断是否取得进步。最后，挑战的难度与个体的能力相匹配，只有全身心投入到高难度的挑战中，才能引发心流状态。^[6]心流的产生条件可概括为三个方面：清晰的目标、即时反馈以及挑战与能力的平衡。国内学者任俊进一步将心流产生的条件归结为以下三点：首先，个体所从事的活动应具备结构性特征，即具备明确的目标、规则和评价标准；其次，挑战与技能水平之间需达到平衡状态；最后，心流的产生还受到个体自身特点的影响。^[6]

综上所述，心流状态对于个体的成长和发展具有重要意义，而清晰的目标、即时反馈以及挑战与能力的平衡则是心流产生的关键条件。通过深入研究这些条件，我们可以更好地理解心流现象，进而指导个体在实际生活和工作中更好地应用心流，实现更高效的工作、更丰富的创造力和更高的幸福感。

1.3 积极心理学对“心盛”进行了深入研究，旨在积极探索幸福生活的路径

心盛，作为一种全面且高度心理健康的表现，是积极心理健康领域中的幸福极致状态。近年来，积极心理学开辟了新的研究领域——心盛理论，旨在深入探讨幸福感。心盛理论是积极心理学对幸福感研究的新领域。2000年，在《美国心理学家》杂志中，Seligman和Csikszentmihalyi明确界定了积极心理学的三个主要领域：（1）积极经验，包括积极感受与情绪；（2）积极特质，包括自我决定、智慧、创造力及美德等个性特征；（3）积极环境，涵盖社会关系、文化规范以及家庭影响等外部因素。至今，学者们对这三个方面已进行了深入的探讨与研究。

同时，作为积极心理学的新分支，心盛理论正在随着Seligman教授倡导的全球心盛运动《Flourish 2051》的兴起而蓬勃发展。该运动旨在2051年之前使全球快乐幸福人口增加51%。为了实现这一宏伟目标，Seligman教授呼吁全球各国领导人和心理卫生专业人士共同合作，帮助人们找到生活的意义，有效地应对压力，并保持积极的人际关系。此外，他还建议学校、政府和企业充分利用新兴科技和社交媒体，以提升个体的逆境应对能力，培养乐观的态度和问题解决能力。

Keyes进一步阐释了心盛的内涵，他认为具有心盛特质的人充满了激情与活力，他们对生活保持着

积极向上的态度，并且在心理和社会功能方面都表现出众。^[7]在长期的学术研究中，研究者们普遍倾向于将幸福感划分为两大主要类别：主观幸福感与心理幸福感。这种分类方式有助于我们更深入地理解幸福感的内涵和外表现，进而为相关领域的研究提供更为明确和系统的理论框架。通过主观幸福感，我们关注个体对自身生活质量的整体评价和情感体验；而心理幸福感则侧重于个体在心理层面的满足感和成长感。这样的分类不仅有助于深化我们对幸福感的认知，也为后续研究提供了更为精确和全面的视角。然而，Keyes指出这一分类忽略了社会认知的重要性，因此他提出了社会幸福感的概念，从而丰富了幸福感的理论框架。^[8]在此基础上，以 Seligman 为代表的研究者在综合了前述理论的基础上，创造性地提出了心盛理论这一全新的幸福感理念。^[9]心盛理论一经问世，便迅速引起了国际学术界的广泛瞩目。众多国外学者纷纷投身于个体的心盛状态研究，其中大学生及普通人群更是成为他们关注的焦点。^[10-12]研究表明，不同国家人群的心盛现状存在显著差异，例如在美国，成年人中心盛者的比例占据了 17.2%，而在荷兰，这一比例显著上升，高达 35%。丹麦的心盛者占比更是达到了 39%，显示出较高的水平。相比之下，俄罗斯的心盛者比例则相对较低，不足 10%。这些数据表明，不同国家之间心盛者的分布存在显著差异，反映了文化、社会和经济等多方面因素对个体心盛状态的影响。这些差异为研究心盛的跨文化因素提供了宝贵的线索。

1.4 心盛用于衡量幸福感

幸福感是民生福祉的基石，对于人民的幸福安康具有举足轻重的意义。习近平总书记在庆祝中国共产党成立百周年大会上的重要讲话中，明确指出了“为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴”是中国共产党始终不渝的初心和使命^[13]。从构成要素来看，幸福感涵盖了主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感等多个层面，它与个体的情绪状态、情感表达以及社会适应能力等心理健康要素紧密相关^[14]。《心盛：积极心理学和幸福生活的作者 Keyes 和 Haidt 指出：研究心盛的目的是为了“深入挖掘如何使生活更富意义，同时揭示那些能够提升健康水准、实现个体幸福状态的潜在机制”。^[15]心盛者通常展现出蓬勃的活力与热情，他们在个人生活和社会互动中积极主动、乐于参与。他们并非仅仅存活于世，而是有目标、有意义地生活，不断追求自身的价值和成就。这种生活态度不仅提升了他们个人的幸福感，同时也为社会带来了积极的影响。^[16]通过心盛这一中介，我们能够构建生命意义感，进而影响社会幸福感模型。心盛有助于个体更深入地理解生命的真谛，享受更多的幸福体验。意义寻求是个体主动追寻生命意义的过程，而意义体验则是个体在生命存在中感受到的意义程度，这两者共同构成了我们对生命意义的全面理解。^[17]研究表明，意义体验与意义寻求均能有效降低个体的自杀风险，提升心理健康水平^[18]。进一步研究还发现，对于那些已经在生活中找到实质性意义的青少年来说，意义寻求与幸福感之间存在显著的正相关关系^[19]。心盛状态的体验往往伴随着对任务的深度投入与全神贯注。在这种状态下，个体能够找到对自己有意义的活动，并从中获得深层的满足感。通过不断追求心盛体验，个体能够深刻体会到自我实现和内在成长的重要性，进而增强生命意义感。心理学家 Csikszentmihalyi^①认为，追求心盛状态有助于个体更深入地理解自己的生命意义和价值观，从而获得更为深刻的满足和幸福。心盛状态的

① 米哈里·契克森米哈伊 Mihaly Csikszentmihalyi (1934.9.29 ~ 2021.10.20) 是一位著名的心理学家，他提出了“心流”(Flow) 这一概念，并且在建立积极心理学这门学问的过程中作出了主要的贡献。

体验常常带来内在的愉悦与幸福。在这种状态下，个体仿佛忘却了时间的流逝，实现了自我与任务的完美融合，这种经历能够带来积极的情绪体验和幸福感。从社会层面来看，追求心盛状态不仅能够提升个体的幸福感，还能对周围环境产生积极影响。例如，在工作场所中，团队成员若能够持续保持心盛状态，将有助于提高工作效率、增强团队凝聚力，从而推动整体社会幸福感的提升。

因此，心盛（Flourishing）对于个体的生命意义感和社会幸福感具有举足轻重的作用。通过追求心盛状态，个体不仅能够更深入地理解自己的生命意义并享受更多幸福体验，还能为周围环境带来积极的影响，共同构建一个更加和谐、幸福的社会。

2 古今中外，学者的不同心盛幸福观

心盛观强调，幸福并非仅限于短暂的愉悦感受，而是更在于追求一种完美的理想状态，为生活赋予深远的意义和明确的方向。^[20]古今中外，人类都在不懈地探索着通往终极幸福的道路，并尝试阐释实现心盛的各种途径。要深入理解人类幸福与心盛的奥秘，我们首先需要把握心盛幸福观的内涵。心盛幸福观一直是哲学、心理学和社会学等多个学科领域所关注的重要议题，不同时代的学者们从多个角度对心盛幸福观进行了深入而独到的探讨。

2.1 西方视角的心盛幸福观

对于亚里士多德来说，幸福是至善。亚里士多德指出，人的一切实践与选择，均是以追求某种善为终极目的。在这种理念的指引下，各种形式的目的在特定条件下逐渐融合，最终升华为一个至高无上的目标，即最高的善。亚里士多德认为“幸福生活就是一种获得真理的认识活动”。^[21]在古希腊哲学的语境中，“善”不仅涵盖了道德层面的美好，更在功能层面展现出了其积极效应。以善为起点，亚里士多德的“幸福观”明确提出了“德性和智慧是人生的真幸福”这一理念，为追求幸福指明了正确的方向。他观察到，一般人往往将幸福视作某种具体或显而易见的事物。^[22]

功利主义幸福观将追求幸福与避免痛苦作为人类行为的根本动机。因此，功利主义者认为，道德行为的标准应当致力于最大化人们的幸福感并最小化痛苦感。^[22]密尔与边沁作为功利主义幸福观的奠基者，对快乐的追求进行了深入的探索，并将功利主义思想发展成为一个系统的伦理体系。他们强调，在追求幸福生活的过程中，人的内在精神发挥着至关重要的作用。^[23]功利主义幸福观尤为重视个人自由与个人权利，认为它们是幸福与公平不可或缺的基石。他们主张个人应自由发展，同时追求社会的普遍幸福与公正。功利主义者坚持的最大幸福原则认为，人们应当致力于提升最多人的幸福感，并在追求个人幸福的同时，兼顾社会的普遍幸福与公正。^[24]

梭伦对幸福的理解则展现了一种特别的视角，他认为：“幸福的人，乃是那些外表举止温文尔雅，生命旅程中身体发肤均得以保全，未曾受到疾病的侵扰，他们幸运地避开了种种灾祸，子孙繁盛，内心始终洋溢着愉悦之情，最终亦能安然离世，不留遗憾。”^[25]尽管梭伦是一位悲剧作家，其作品中不乏悲惨命运与痛苦情节的描绘，但透过这些悲剧，我们仍能窥见他对幸福的深刻反思。

和梭伦的幸福观略有不同，柏拉图认为，最大的幸福源于健康的身体、美丽的外貌、强健的体魄以及财富的合理使用。他进一步指出，“要实现这种幸福，成功与名誉同样不可或缺。”^[26]在柏拉图看来，

幸福的三大基石在于健康的体魄、美丽的容颜以及优雅的风度。而古希腊人普遍将政治权利的保障、公民身份的认同、生活的无忧无虑以及崇高的社会地位视作评判幸福与否的核心标准。^[26]

与其他古希腊哲学家相比，苏格拉底对幸福的理解别具一格。他倾向于从生态视角来审视幸福感，坚信幸福并非仅仅建立于物质之上，而是深受我们所处环境的影响。苏格拉底主张，个体的幸福感取决于其是否置身于一个和谐的自然环境之中。这一理念也在他的生活态度中得以体现，他仅在饥饿时进食，并认为无论食物的价值如何，只要是在饥饿时享用，都能带来满足与幸福。^[27]显然，苏格拉底并非倡导奢侈浪费之人，他更倾向于节俭之道。他既珍视身体的养护，又关注生态平衡，力图在二者之间寻求和谐共生的状态。

这些西方不同哲学家对幸福的理解展示了古希腊时代多元化的思想观念，从道德、心灵愉悦到外在条件和生态环境等方面都有所涉及。每位哲学家都试图探索人类幸福的本质并提出各自的理论，反映了古希腊哲学对于人生意义和幸福的深刻思考。他们的观点具有共同点：幸福是人类生活的最高目标。所有这些哲学家都认为，幸福是人类生活中最重要的目标之一。无论是亚里士多德的至善观、功利主义的追求最大化幸福感，还是梭伦、柏拉图和苏格拉底的不同观点，都将幸福视为人类生活的核心价值。

2.2 东方视角的心盛幸福观

与古希腊人的传统幸福观念相呼应，自古以来，中国亦将祭祀、宗教、道德、节操、修养、忠孝等元素视为自身幸福的源泉。

从文化人类学功能主义理论的视角来看，周人在吉礼仪式中虔诚地祭祀三类神祇，其深层次的目的在于宗教层面上为周王室及其万民祈求福祉，以保障国家的繁荣昌盛与民众的安居乐业。这实则是周人幸福观在宗教层面上的深刻意义构建。周人深信，通过这一意义构建，他们能够在追求现实幸福的道路上获得精神层面的支持和心理层面的慰藉，从而更加坚定地迈向幸福生活的目标。^[28]西周人对于幸福的认知，与其对现实价值的追求紧密相连。这种价值追求通过周人的宗教伦理体系，深刻影响了其政治生活。在周人的思想中，“天”作为至高无上的大神，不仅掌控着自然界的万事万物，更主导着人类社会的历史发展。因此，在周人的信仰世界中，“天”成为无可替代的至高神明，其无所不在的特性与宇宙秩序的意义紧密相连。正如《大盂鼎》所述，周人深怀对“天”的敬畏之情，这种敬畏之情不仅体现了对自然规律的尊重，更体现了对社会秩序的维护。在这种敬畏中，周人找到了追求幸福的路径，即通过遵循天的意志，实现社会的和谐与个人的幸福。^[29]周人通过一次次的祭祀活动，为实现社会整合，西周王朝巧妙地将民众聚集起来，将他们对幸福的热切渴望与现实社会的发展需求紧密结合。通过积极引导民众将个人的幸福期望融入国家的发展大局之中，西周王朝成功地营造出了天下一家的和谐气象。^[29]

《道德经》所阐释的幸福观主张是：幸福——不求盈满、不争、守朴。《管子·白心》有言：“日极则仄，月满则亏。”这警示我们，过度追求盈满常常标志着盛极而衰的转折点。^[29]正如《道德经》所云：“上善若水，水利万物而不争。”这里以水为喻，水滋养万物却从不与万物相争，这种境界被视为最高的道德标准。这与“道”的理念相契合，因为道是万物生长的根源，若无道，万物将失去生存之本。因此，我们应学习水的品质，避免过度追求盈满，以达到真正的和谐与平衡。^[29]《道德经》第十二章有言：“是以圣人处无为之事，行不言之言，治大国若烹小鲜，以道莅天下者，天下者视之。”^[30]所以说，圣人强调，人应去除过度的欲望和言行，以免带来不良后果。^[30]

先秦儒家在幸福观上强调以“理”的道德理性来引导人们的价值判断。他们认为，尽管人的欲望具有多样性，但追求道德义理是更高层次的欲望满足。在追求幸福与精神愉悦的道路上，单纯的利益追逐往往无法带来真正的满足与喜悦。相反，对道德理性的追求与满足，却能为我们带来无限且纯粹的心理愉悦。这种愉悦源于内心的平和与满足，而非外在物质的短暂刺激。因此，我们应该将目光投向更高尚的追求，以道德理性的满足作为通往幸福之路的指南。^[30]先秦儒家认可人们追求合理物质利益的正当性，然而在处理物质欲望与道德理性的平衡时，他们强调应更侧重于精神层面的满足。保持内心的平和与宁静，是实现超越物质层面的内在道德理性满足，进而获取真正的幸福的关键所在。这种幸福源于个体对道德理想的追求与坚守，体现了儒家思想对精神生活的深刻洞见。^[31]

儒家与亚里士多德均持有共同观点，即“幸福是合乎德行的现实活动”，在他们看来，德行是通往幸福之路的基石。然而，儒家对于如何实现幸福的理解更为深入与全面。他们强调，在追求幸福的过程中，外在条件的处理尤为关键。具体而言，儒家提倡“不求”的态度，认为生死存亡、贫富穷达、贤愚毁誉以及饥寒暑热等，皆为时势之变迁，命运之安排，非人力所能强求。同时，儒家也主张“不争”的原则，认为真正的智者应行其道而不争其功。最后，儒家强调“不动”的修养，即无论富贵还是贫贱，都应保持内心的坚定与高尚，不被外界所动摇，正如孟子所言：“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。”这些多方面的努力共同构成了儒家实现幸福的完整路径。其次，要克制内心的欲望，去除私欲，明晰天理，以达到幸福的极致；最后，儒家深信，幸福的源泉在于人的内心世界，因此，他们提倡通过内心的修养来探寻幸福的真谛。其中，“求放心”作为儒家思想中的核心方法，被视为通往幸福的必由之路和理想手段。通过“求放心”，人们能够放下心中的纷扰与执着，回归内心的平静与安宁，从而真正体验到幸福的滋味。^[32]儒家深信，外在的物质并不能真正带来幸福，唯有心灵深处的满足和人格修养才是幸福的基础。

综上所述，无论是周人的宗教仪式中祈福保国泰民安，还是《道德经》中强调不争、守朴的幸福观，以及先秦儒家提倡道德理性和儒家强调心灵深处的满足，它们都强调了幸福并非仅仅依赖于物质财富或外部条件，而更多地与道德行为、内在修养和价值追求相关。要克制内心的欲望，不沉溺于物质追求，要保持心灵的平和与清静。要获得真正的幸福，需克制内心欲望，追求心灵的平和与清静，以内在满足和人格修养为基石。

3 “CCI”模式通过心流实践实现持久兴盛

进入心流状态是实现持久兴盛的首要目的和关键步骤。如前所述，实现心流至少需要三个条件：第一，清晰的目标、即时回馈以及挑战与能力的相互配合。第二，感知到的挑战与技能水平之间必须达到平衡状态。第三，心流的出现还深受主体自身特性的影响。因此，进入心流状态需按三步走：明确目标（Clear Purpose）、挑战与能力匹配（Challenge and Skill Matching）、个体自身的特点（Individual characteristics）。

拥有明确的目标（Clear Purpose）是心流状态的基石，有助于实现全神贯注和“忘我”的境界。哈里曾指出，当面对一系列清晰的目标，并需采取相应行动时，心流状态往往易于达成。^[6]明确的目标为活动提供了行动指南，使得参与者明白自身的行动方向和方法。^[33]设定明确的目标不仅为活动提供了方向，更有助于注意力的集中和全身心投入。此时，个体仿佛摆脱了时间的束缚，自我与环境、刺激

与反应、过去与未来之间的界限变得模糊。艺术家在创作过程中，当精力高度集中于作品时，常会产生时空交错的感觉，仿佛置身于一个超越物理时间的心理世界。^[34]在心流体验的高潮时刻，我们常常会经历一种“自我意识的消融”，这种状态即是“忘我”之境。它源于对活动本身乐趣的沉浸，而非对结果的过分关注，是一种超然物外、专注于活动本身的至高境界。这种境界超越了自我意识的束缚，让我们能够更加纯粹地享受活动过程，体验其中的乐趣与满足。^[35]因此，明确的目标对于创造全神贯注、充满动力和满足感的体验至关重要，有助于我们更顺利地进入心流状态。

挑战与能力匹配 (Challenge and Skill Matching) 是进入心流状态的另一关键要素，有助于个体的全身心投入，为进入心流提供动力。只有当挑战和能力匹配才能让个体有信心，面对挑战有控制感，激发个体迎接挑战的动力，使得个体的心流状态持久有效。Kili 等人在研究学习游戏活动时提出，心流体验的特征包括挑战性、目标设定、反馈机制、控制感、可玩性、注意力集中、时间失真感、内部动机的产生以及自我意识的丧失。^[36]挑战与技能水平的平衡是最为关键的条件。^[6]当高难度的挑战与卓越的能力相互协调时，个体才能全身心地投入并体验到心流。反之，若挑战过于超出能力范围，个体可能会感到焦虑；若能力远超过挑战，个体则可能感到无聊和厌倦。^[37]

个体自身的特点 (Individual characteristics) 对促进心流状态的体验至关重要，更能实现兴盛，且贴合现实。个体的性格特质、动机、信念和经验等因素都会影响心流状态的体验。不同的个体在面对相同的任务或挑战时，由于自身特点的差异，可能会产生截然不同的反应和体验。不同个体的学习体验特异性最具代表性。学习体验是学习者在亲身参与学习进程中所形成的主观感受，这一体验具有鲜明的个体性特征，随着学习过程的推进呈现出动态变化的特性。^[38]学习体验是个体特点的一种体现，涵盖了个人经历、社会互动、情感、操作和价值等多个维度。一个具有强烈内在动机、积极信念和勇于挑战自我的个体，在学习过程中更容易进入心流状态。相反，缺乏动机、自我怀疑或认为任务过难的个体则可能难以体验到心流。^[39]因此，了解并重视个体特点对于促进心流状态的体验至关重要。在教育和学习环境中，理解并利用个体特点，有助于提升学习效果和体验。例如，一个乐于接受挑战、具有自我超越精神的个体可能更容易在挑战与能力匹配的情况下进入心流状态。个体的专注能力、自我意识水平以及情绪管理能力等心理特质，对其能否顺利进入心流状态具有显著影响。那些拥有高度专注力、清晰自我认知以及出色情绪管理能力的个体，在学习或工作过程中更容易进入心流状态。他们通常能够全身心投入，忘却自我，享受当下的活动，从而获得最佳的学习或工作成果。

内在动机的强烈与否，个体对自身能力的信念，以及面对挑战时的态度，都是决定个体是否能进入心流状态的关键因素。拥有强烈内在动机的个体，往往对活动本身充满热情，能够自发地投入其中；而对自己能力持有积极信念的个体，在面对挑战时更可能保持自信，勇往直前。此外，愿意挑战自我的个体，更能在不断突破自我的过程中体验到心流带来的愉悦和满足。

相反，缺乏动机、自我怀疑或认为任务过难的个体，在进入心流状态方面可能会面临较大困难。他们可能因为缺乏动力而无法全身心地投入活动，或因为对自我能力的怀疑而在挑战面前退缩。这种情况下，他们很难体验到心流带来的充实感和成就感。

综上所述，进入心流状态是一个多层面、综合性的过程，需要明确目标、挑战与能力匹配以及考虑个体特点。通过理解和应用这些要素，我们可以更有效地促进心流状态的体验，实现个体在各项活动中

的全情投入和最佳表现（见图1）。

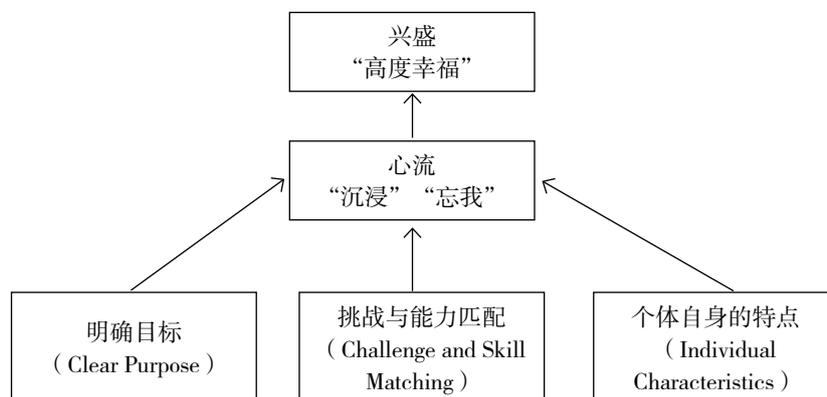


图1 全情投入和最佳表现

Figure 1 Full commitment and best performance

4 未来展望

兴盛，作为衡量幸福感的重要指标，可纳入城市、地区乃至国家的幸福指数体系之中。为提升人民的福祉，需推出更多项目与政策以增强兴盛的效应。^[40] 实践研究应覆盖个人（涉及健康、人际关系、生活满意度及美德）、社会（涵盖家庭、工作、教育及区域文化传统和宗教社区）以及国家（包括政策、法律及激励措施）三个层面，探寻人类兴盛的根源与决定因素，进而增强社会的整体兴盛水平。^[41] 随着对心流状态的深入研究和理解，可以期待其在个体、社会、国家维度上的发展与应用。

在个体发展维度，通过促进心流状态的培养与实践应用，个体在工作、学习和创造等领域的表现将得到显著提升，有助于挖掘个体潜力，提高效率与创造力。心流与创造力之间存在显著的正相关关系，清晰的学习目标、愉悦的过程体验、减弱的自我意识以及扭曲的时间感知均与创造力正相关。高中生若能在明确目标的引导下，全身心投入感兴趣的活动中，将展现出更大的创造潜能。^[42] 当人们进入心流状态时，其工作效率将达到空前的高度和深度。齐克森米哈里观察到，当人们沉浸在心流体验中时，常常会表现出以下显著特征：具备清晰明确的目标导向，能够即时获得反馈；掌握应对挑战的技巧，实现行为与意识的和谐统一；全神贯注于当下活动，产生强烈的掌控感；同时，自我意识似乎暂时消失，对时间的感知也发生微妙变化。这些特征共同构成了心流体验的丰富内涵。^[43]

在社会发展维度，通过促进心流状态的培养和兴盛的实践应用，可改善社会幸福感。一方面，心流可促进团队合作，通过共同追求心流状态，团队成员可以更好地协作、沟通，并共同实现目标。与积极动力相反，颓废是一种停滞和空虚，在工作情境中会导致员工专注力下降，消磨意志，降低工作效率。^[44] 而心流体验则能够激发员工的工作热情与专注度，是克服颓靡心理、促进团队高效合作的有效手段。因此，激发心流体验可能是克服颓靡心理、消除颓靡心理负面影响的有效方法，促进团队高效合作。^[45]

另一方面，在教育和培训领域，将心流状态融入课程设计与教学方法中，能够激发学生的学习兴趣与动力，提升学习效果。在教育领域中，可以通过心流体验提升教学效率，线上教育APP的设计应遵循心流理论的原则，通过明确目标、及时反馈、挑战与技能的平衡等方式，为学生营造一个沉浸式的学习

环境，促进其个人在学习过程中的发展与自我提升。^[46]另外，任课教师亦可在教学环境的改善、教学方式的更新及教学互动的创新等方面努力，为学生创造轻松愉悦的学习氛围，使他们能够深刻体验心流状态带来的愉悦感，从而培养更积极的学习态度。^[47]基于心流体验提升的心理健康教育课程一方面更加符合心理健康教育课程的教学属性，不仅能够改善教学效果，还能够培养学生的工匠精神，提升其学业情绪和从业态度。^[48]

在国家发展维度上，推动创新和科技进步，促进知识、经济繁荣是重要目标。通过在教育系统中推广心流状态的概念和实践，国家可以培养更具创造力和学习动力的人才，推动学习型社会的建设，进而促进知识经济的发展。例如，在生活科技领域，在心流理论的指导下，运动健身产品 keep 软件的设计可以更加关注用户体验与情感需求。在健身活动中，硬件交互依然占据主导地位，而人机交互的维度远不止于界面交互。鉴于未来“服务经济”的时代趋势，家庭智能健身产品亟需从心流体验 PAT 模型的“人-工具-任务”三个维度进行全面考量，从而构建出更为智慧化的健身场景。这样的设计理念将有助于提升用户体验，推动健身行业的创新发展。^[48]心流理论与智能健身产品设计的结合展现出双重优势。其一，这一结合能够坚持以用户为核心，从情感和全流程体验的视角出发，不仅有助于提升用户的满意度和参与度，还能有效弥补技术发展中的不足，进而扩大健身人群的规模，并成功吸引和培养年轻用户群体。其二，这一结合也进一步完善了产品设计领域的理论体系，为后续的研究工作提供了新的方向和指南。^[49]

另外，心流体验不仅有助于激发个体的购买与推荐意愿，更能够成为推动经济繁荣的重要动力，进而实现经济的兴盛。在营销方式上，无论是采用图文、视频还是直播形式进行种草营销，均能有效增强消费者的心流体验。这种心流体验对于激发消费者的购买意愿和推荐意愿具有显著作用。值得注意的是，在图文和直播营销中，心流体验充当了部分中间作用，而在视频营销中则起到了中间作用，意味着在视频营销中，心流体验是连接营销行为与消费者响应的关键因素。^[50]对于直播电商而言，强化关系营销策略至关重要。这包括：（1）加强结构纽带，让消费者感知到直播间产品的独特增值利益；（2）提升社会纽带，让消费者感受到直播间的友情与温暖；（3）强化财务纽带，让消费者享受到直播间的价格优惠。这些措施有助于增强消费者的心流体验，进而刺激其冲动性购买意愿。^[51]因此，通过有效的心流手段，能够促进经济活动的蓬勃发展，提升整体经济水平。若国家能在各个层面积极倡导并支持心流状态的发展，这将对国家的整体发展产生积极影响，推动经济、社会和文化的持续进步。如果国家能够在各个层面上倡导并支持心流状态的发展，可能会为国家的整体发展带来积极的影响，推动经济、社会和文化的持续进步。

5 结论

心流体验是一种全身心投入、充满激情地沉浸于某项活动之中的特殊心理状态。在这种状态下，个体能够忘却自我，全神贯注于当下，体验到一种深深的满足与愉悦。心流状态可以帮助个体更容易地实现心流状态，提升工作效率、创造力和幸福感。而兴盛秉持着对终极幸福的执着追求，致力于挖掘人的潜能。在这一过程中，积极心理品质的培养以及对负面现实的应对，构成了实现最佳心理功能和个人成长不可或缺的重要内容。通过不断提升积极心理品质，我们能够更好地应对生活中的挑战与困境，进而实现个人的全面成长与发展。以兴盛为中介建构生命意义感影响社会幸福感模型，有助于理解兴盛使个

体能够更好地理解自己的生命意义，并享受到更多的幸福体验。因此，兴盛对于个体的生命意义感和社会幸福感具有重要作用。通过追求心流状态，个体能够更好地理解自己的生命意义，并享受到更多的幸福体验，同时也能够为社会环境带来积极的影响。自古以来，人类一直在努力探寻实现终极幸福的途径，无论是古代的智者还是现代的学者，都致力于阐释兴盛之道。通过不断的探索和实践，人类逐渐认识到，实现兴盛并非一蹴而就，而是需要付出艰辛的努力和持续的追求。理解兴盛的本质，需要从古今中外学者们对幸福观的深刻认识中汲取多角度的见解。“CCI”模式{明确目标(Clear Purpose)、挑战与能力匹配(Challenge and Skill Matching)、个体自身的特点(Individual characteristics)}通过心流实践实现持久兴盛。随着对心流状态的深入研究和理解，未来可以期待其在个体、社会、国家维度上的发展与应用：提升在工作、学习和创造等领域的表现，激发个体的潜力，提高效率 and 创造力；可改善社会幸福感；可促进团队合作；激发学生的学习兴趣和动力，提升学习效果，推动创新和科技进步，促进知识、经济的繁荣发展。

参考文献

- [1] 陈欣. 心流体验及其研究现状 [J]. 江苏师范大学学报(哲学社会科学版), 2014, 40(5): 150-155.
- [2] Csikszentmihalyi M. Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play [M]. Washington: Wiley, 1975: 35-54.
- [3] Nakamura J, Csikszentmihalyi M. Flow Theory and Research [C] // Lopez S Snyder CR. Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press, 2009: 195-206.
- [4] Cheniyl. The Factors Influencing Members' Continuance Intentions in Professional Virtual Communities: A Longitudinal Study [J]. Journal of Information Science, 2007, 33(4): 451-467.
- [5] 任俊, 施静, 马甜语. Flow研究概述 [J]. 心理科学进展, 2009, 17(1): 210-217.
- [6] 孙天颖, 于津, 许凯莉, 等. 心流研究概述 [J]. 中国校外教育(下旬刊), 2017(5): 54, 75.
- [7] Keyes CL. Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health [J]. Am Psychol, 2007, 62(2): 95-108.
- [8] Keyes CL. The mental health continuum: from languishing of flourishing in life [J]. J Health Soc Behav, 2002, 43(2): 207-222.
- [9] 塞利格曼, 赵昱鲲. 持续的幸福 [M]. 杭州: 浙江人民出版社, 2012: 10-12.
- [10] Strofer S. The relationship between mental health and rheumatism: a study on which rheumatic specific factors predict mental health [D]. Enschede: University of Twente, 2010.
- [11] Huppert FA, So TT. Flourishing across Europe: application of a new conceptual framework for defining well-being [J]. Soc Indic Res, 2013, 110(3): 837-861.
- [12] Bakker AB, Sanz Vergel AI. Weekly work engagement and flourishing: the role of hindrance and challenge job demands [J]. J Vocat Behav, 2013, 83(3): 397-409.
- [13] 习近平. 在庆祝中国共产党成立100周年大会上的讲话 [N]. 人民日报, 2021-07-02(02).
- [14] 俞国良. 心理健康的新诠释: 幸福感视角 [J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2022(1): 72-81.
- [15] 苗元江. 心理学视野中的幸福 [M]: 天津: 天津人民出版社, 2009.

- [16] Huppert, Felicia A, Nick L Baylis, et al. *The Science of Well-Being* [M]. Oxford University Press, 2005.
- [17] Steger MF, Frazier P, Oishi S, et al. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence and Search for Meaning in Life [J]. *Journal of Counseling Psychology*, 2006, 53 (1): 80-93.
- [18] Costanza A, Prelati M, Pompili M. The Meaning in Life in Suicidal Patients: The Presence and the Search for Constructs. A Systematic Review [J]. *Medicina (Kaunas)*, 2019, 55 (8): 465.
- [19] Krok, Dariusz. When is Meaning in Life Most Beneficial to Young People? Styles of Meaning in Life and Well-Being Among Late Adolescents [J]. *Journal of Adult Development*, 2018, 25 (2): 96-106.
- [20] 王歆睿, 蒙金寿, 韩布新. 积极心理学与心理健康的文化和灵性根基 [J]. *心理学通讯*, 2020, 3 (3): 176-185.
- [21] 裴迎权. 论亚里士多德幸福观——基于《尼各马可伦理学》的文本探析 [J]. *花溪*, 2024 (1): 0086-0088.
- [22] 赵航. 密尔功利主义幸福观及其当代价值 [J]. *新丝路 (中旬)*, 2023 (7): 0094-0096.
- [23] 张方玉. 德性幸福的批判致思: 论英国功利主义幸福观 [J]. *唐都学刊*, 2019 (4): 78-84.
- [24] [古希腊] 希罗多德. *历史* [M]. 王嘉隽译, 北京: 商务印书馆, 1959, 148.
- [25] 狄更生. 希腊的生活观 [M]. 彭基相译, 北京: 商务印书馆, 1931, 156.
- [26] 周国文, 刘玉珠. 全球化视域下的生态幸福观 [J]. *中共四川省委省级机关党校学报*, 2012 (3): 23-26.
- [27] 刘晓燕, 王紫祎. 论西周幸福观的宗教建构 [J]. *宝鸡文理学院学报 (社会科学版)*, 2023, 43 (4): 5-11.
- [28] 陈梦家. *西周铜器断代: 上* [M]. 北京: 中华书局, 2004.
- [29] 许飞. 《道德经》中的幸福观及其时代价值 [J]. *文学艺术周刊*, 2023 (2): 22-25.
- [30] 王刚, 刘鑫. 先秦儒家幸福观的理欲维度探析 [J]. *中国校外教育*, 2011 (9): 1-2.
- [31] 刘绍斌. 至善·幸福·德行——亚里士多德与儒家幸福观比较 [J]. *小说评论*, 2008 (S2): 144-145.
- [32] [美] 米哈里·契克森米哈赖著. 陈秀娟译. *生命的心流* [M]. 北京: 中信出版社, 2009: 42-46.
- [33] 王祥华. 心流理论的艺术学理论价值刍议 [J]. *美与时代*, 2023 (7): 34-37.
- [34] 吴思思. 心流理论与“中国古典舞”基本功训练 [J]. *当代舞蹈艺术研究*, 2018 (4): 95-100.
- [35] Kiili K, Lainema T. Evaluations of an experiential gaming model [J]. *Hum Technol*, 2006, 2 (2): 187-201.
- [36] Vuorre M, Metcalfe J. The relation between the sense of agency and the experience of flow [J]. *Conscious Cogn*, 2016 (43): 133-142.
- [37] 万力勇, 赵呈领, 许梦. 经验取样法 (ESM): 促进真实情境下的学习体验研究 [J]. *远程教育杂志*, 2019, 37 (6): 19-31.
- [38] 石晋阳. 儿童编程学习体验研究 [D]. 南京: 南京师范大学, 2018: 27-28.
- [39] 韩布新, 王歆睿. 心流至兴盛: 全面幸福的综合模型 [J]. *苏州大学学报 (教育科学版)*, 2022, 10 (2): 83-94.
- [40] Seligman M E P. *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being* [M]. New York: Simon and Schuster, 2012.
- [41] 尹雅兰. 心流在人格特质与高中生创造力之间的中介作用研究 [D]. 山东: 曲阜师范大学, 2020.

- [42] Mihaly Csikszentmihalyi. Play and intrinsic rewards [J]. *Journal of Humanistic Psychology*, 1975, 15 (3): 41-46.
- [43] 俞晴. 绩效低下?从颓靡状态到心流体验:职业召唤与团队学习目标导向的驱动作用[D]. 重庆:重庆大学, 2022.
- [44] 李殊婷, 祁娜. 基于心流体验的线上教育学习模式设计研究[J]. *中国包装*, 2023, 43(2): 113-116.
- [45] 曲振波, 费悦. 基于心流理论的美术教育研究[J]. *艺术科技*, 2021, 34(13): 226-227.
- [46] 郭旭霞. 基于心流体验提升的高职心理健康教育变革研究[J]. *山西卫生健康职业学院学报*, 2020, 30(6): 124-126.
- [47] 陈金亮, 赵锋, 张倩. 基于心流理论的健身APP设计研究[J]. *包装工程*, 2018, 39(18): 146-153.
- [48] 龙娟娟. 心流体验视角下的运动健身类App交互设计研究[J]. *装饰*, 2016(8): 138-139.
- [49] 廖诗奇, 沈杰. 心流理论下的家庭智能健身产品创新设计思考[J]. *设计*, 2020, 33(23): 141-143.
- [50] 董园园. “种草营销”心流体验与消费者响应[J]. *商业经济研究*, 2023(16): 75-78.
- [51] 刘本琪. 直播电商关系纽带、心流体验与消费者冲动性购买意愿[J]. *商业经济研究*, 2023(2): 78-81.

From Flow to Prosperity: A Comprehensive Model Study of Overall Happiness

Zhang Jieping Jiang Meiqi Li Deyi Dai Miaomiao Wang Xinrui Qin Xue
Feng Shudan Liu Ying

School of Humanities and Management, Southwest Medical University, Luzhou

Abstract: Flow is the experience of being passionately, fully absorbed in an activity, where individuals are completely immersed and focused. Flow state can help individuals easily achieve prosperity, enhance work efficiency, creativity, and happiness. Based on a review of related studies, this article proposes the “CCI” model to achieve lasting prosperity through flow practice and promote happiness. Future research could further explore the relationship between flow and prosperity, promoting development and application at individual, social, and national levels.

Key words: Flow; Prosperity; Well-being; “CCI” model