



智慧慈悲 | 科技人文 | 禅思原创



从电子角度禅悟世界 用电子技术传播禅学

灭坏生成互循变，于虚空中无暂已 《华严经》

大象 退出

【电子禅国际\_论坛首页】 » 大象讲堂 Hans's Lecture Room » 【大象讲堂19】抗疫心得：用心流赶走空虚，用科技赶走孤独

<< 上一主题 | 下一主题 >>

回复

新帖

本主题由 大象 于 2020-4-23 13:28 加入精华

管理选项

【大象】 发表于 2020-4-23 11:49 只看该作者

小中大 1#

### 【大象讲堂19】抗疫心得：用心流赶走空虚，用科技赶走孤独

突如其来的一场疫情，让我多了几个月的独处时间。

刚开始非常不习惯，一个人起床，一个人买菜，一个人做饭，一个人吃饭，一个人洗碗，一个人睡觉。加上疫情不明朗，感到既孤独又空虚，还有几分恐惧和无助。就这样香港的疫情还不是特别严重，还能戴着口罩出门，不知道武汉的朋友是怎么度过的。



百家号/大象韩

心比雪更冷

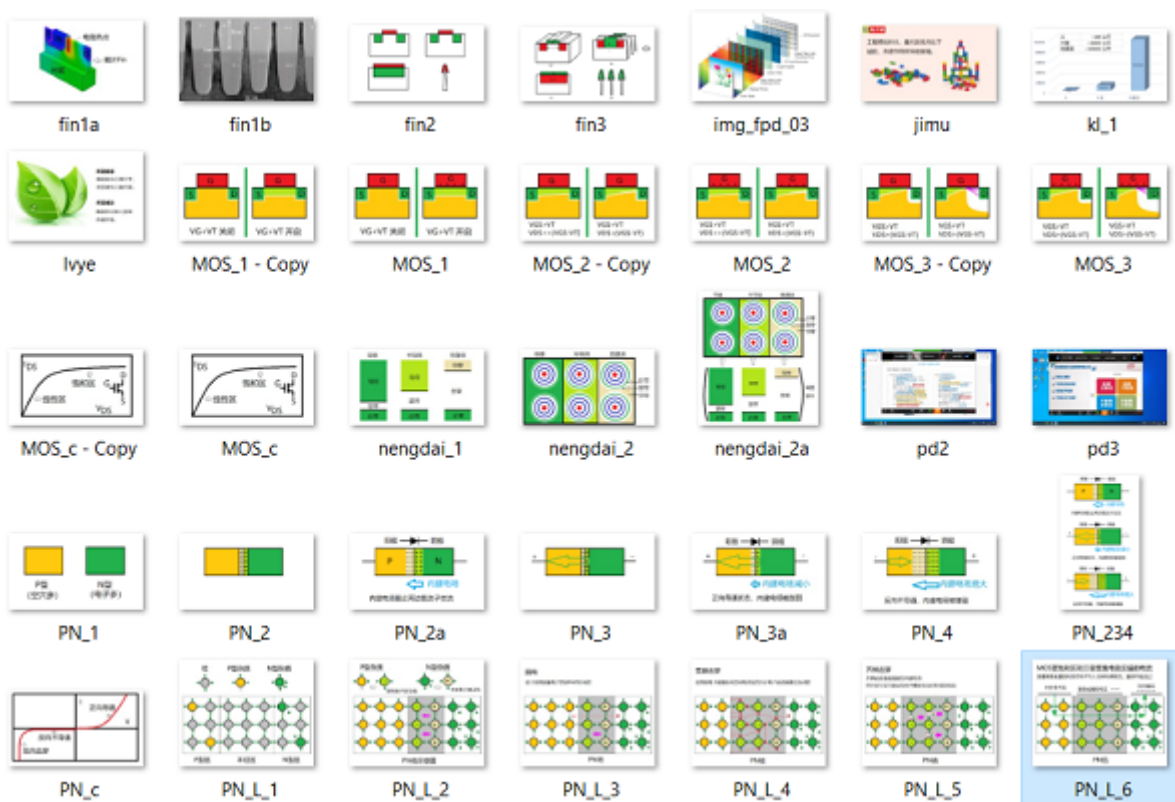
偶然从朋友圈看到一个名词：心流。

据维基百科阐述，所谓的心流（Flow），也有别名以化境（Zone）表示，亦有人翻译为神驰状态，是由匈牙利裔美籍心理学家米哈里·契克森首度提出，定义是一种将个人精神力完全投注在某种活动上的感觉；心流产生时同时会有高度的兴奋感及充实感等正向情绪。它有以下几个特点：

- 高度的精神集中；
- 自我意识的消失；
- 知觉和行动的融合；
- 清晰的目标，即时的反馈，以及一种回报感；
- 对所对景况的掌控感；
- 一定的挑战性；
- 变异的时间感；

心就像河流一样流动，有目标，有边界，不愿被干扰，不达目的不停息。看书，玩游戏，下棋等等都会有这种感觉。

于是我就开始思考做让自己专注的事情。我开始写一点科普文章，从半导体物理到细菌病毒，我都写过，有些题材网友也很喜欢。自我感觉在做一件有意义的事情，于是一个人吃饭也香了，睡觉也甜了。感恩国家疫情强力控制住了疫情，春天来了，一切重新焕发生机充满希望，显得特别美好。

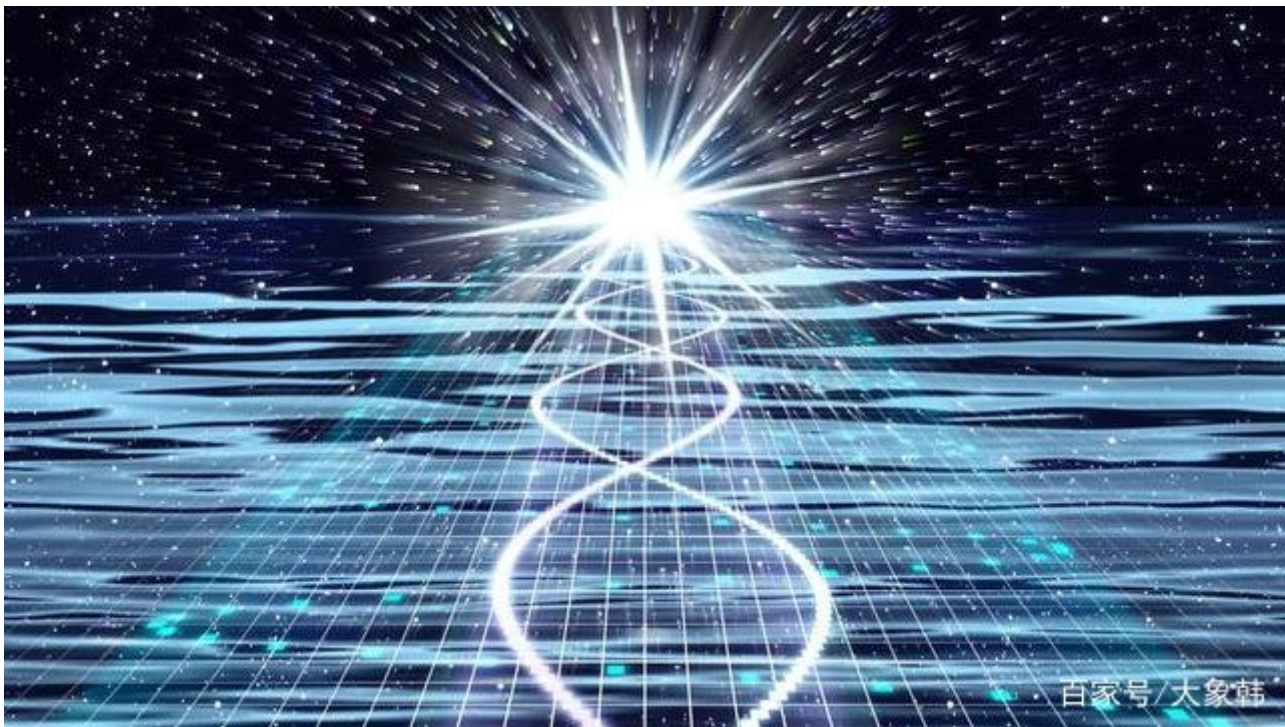


半导体物理，自己画插图

总结起来，想让自己感到充实快乐，有以下几点心得：

1. 做自己感兴趣的事情：只有自己感兴趣的事情，做起来才会聚精会神，不计回报，甚至废寝忘食。

2. 降低物质和精神回报的阈值：疫情期间，活着就是胜利。更要把吃饭当奖励，每一粒粮食生产运输都不容易。把打扫卫生当数钱，毕竟每套房子都是用钱贴出来的。
3. 稍具挑战性：做太容易的事情会使自己厌烦，太高难的事情会产生焦虑和挫败感。所以要自己能完成但是又有点难度的事情，每天都能收获愉悦感。
4. 乐意与人互动：无论是褒贬意见，都是对自己的奖励。有时候反面的意见更能促使自己投入更多心思做到更完美。当然疫情期间只能网上互动。
5. 善用新科技：看腻了电视网站，还有微信抖音，更有各种直播平台，可以一定程度缓解孤独空虚等精神压力，甚至好玩的太多，觉得时间不够用。
6. 做对他人有用的事情：如果所做的事情对他人有用，那么成就感就会更强烈。不要功利心太强，不赚钱的事情就不做。



神秘的宇宙如何产生能思考的心

其实，所谓的心流，不过属于禅定的初禅部分境界，与初禅的五个特点【觉（寻）、观（伺）、喜、乐、一心】有相同之处。只是现代人更喜欢西方的说法，感兴趣的朋友可以自行搜索。（大象讲堂19）

SIGNATURE: .....













【赞佛偈】（大象，2004.5.3）  
智慧福德最尊胜，事理无碍超时空。  
因果缘起不二法，慈悲恒演菩提行。  
我今礼赞诸佛圣，愿脱轮回断死生。  
同证如来光明性，广度迷途化有情。

« 上一主题 | 下一主题 »

回复

新帖

### 最新文章

-   **【大象讲堂24】** 缘分为什么这么难求？心安之处是吾乡
-   **【大象讲堂23】** 帮你了解香港为什么又可爱又可悲？
-   **【电子禅趣小剧】** 有缘与无缘
-   **【大象讲堂22】** 宅腻了？工作不仅是生活来源，还是生活本身
-   **【大象讲堂21】** 拦路巨石终将沉底，美好生活仍将继续
-   **【大象讲堂20】** 两种非暴力无毒味不憋闷的佛系防蚊方法

电子禅

Google

全球搜索  本站搜索

[主页](#) 
[论坛](#) 
[最新](#) 
[赞赏](#) 

Since: 2001 站长：韩孝勇（大象） 共享版权：CC BY 4.0 法律顾问：薛永谦律师  
 中华人文学会有限公司 **【电子禅工作室】** 地址：华藏世界海-娑婆世界-中国香港  
[关于我们](#) | [免责条款](#) | [本站地图](#) | [联系我们](#)  
 电子禅国际 DIANZICHAN.COM