

高原语境下的幸福密码：藏区居民心流体验的质性研究

邱佳星¹ 邱子轩² 孙天玉³

1 北京市昌平区东方红学校，北京，102200；

2 深圳贝赛思国际学校，广东深圳，518000；

3 班克罗夫特学校，美国麻萨诸塞州，01602；

摘要：本研究聚焦藏区居民心流体验中的幸福感问题，基于心流理论，采用质性研究方法，对 7 位来自高原的藏区居民的深度访谈与参与式观察，运用解释现象学分析（IPA），探究其心流体验的表现形态、文化特征及与幸福感的内在联结机制。研究发现，藏区居民的心流体验呈现多元类型，且均与藏文化中的集体主义、精神活动及生态敬畏深度交织。通过意义感建构、情绪调节与神性联结的路径转化为幸福感，形成“意义 - 情绪 - 神性”三元闭环机制。本研究拓展了心流理论在跨文化下的应用边界，为深入理解藏区居民幸福感的文化心理机制提供了新的视角。

关键词：心流；质性研究；藏区居民；积极心理学

DOI：10.69979/3029-2700.26.01.045

1 研究背景与理论框架

心流（Csikszentmihalyi, 1990）是由米哈里·契克森米哈赖提出的概念，指的是个体沉浸于某种活动的深层次的、沉浸式的积极心理状态。作为积极心理学的核心概念之一，心流与主观幸福感（subjective well-being，SWB）存在显著关联，可通过意义建构提升个体的长期幸福感（Delle Fave et al., 2011）。幸福感是哲学、心理学、社会学等学科长期关注的终极话题。

然而，不同的文化语境下，心流体验与幸福感的关系可能存在多元化差异。藏区独特的自然环境、文化与生活方式，为心流体验与幸福感的文化特异性提供了典型场景。目前，针对藏区居民心流体验及其与幸福感关系的研究尚不充分，难以揭示二者的真正关联。现有研究存在局限：一是多基于西方个人主义文化背景（Triandis, 2018），难以解释东方集体性活动；二是聚焦主流民族，对少数民族区域关注不足，诠释不够全面。

本研究认为，藏区居民生活哲学具有精神活动浸润性（Ekman et al., 2005）、集体取向（Ma et al., 2020）与生态整合性（Yangdon et al., 2022），其心流诱发活动与幸福感的交织体现文化深度绑定，形成独特的幸福感联结路径。

基于以上的观点，本研究假设，藏区居民在传统活

动中会出现不同的心流体验，在与文化深度交融下产生了高水平的幸福感，并通过意义建构等独特路径相互影响（Kirmayer, 2007）。

2 对象与方法

2.1 质性研究方法

本研究采用质性研究方法，以研究者为研究工具，在自然场景中通过多手段收集资料，对社会现象开展整体性探究；通过归纳法分析资料、构建理论，结合与研究对象的互动重建其行为及意义，实现解释性理解，适用于过程类与意义类研究问题。

2.2 研究工具

在质性研究中，研究者本人就是研究工具。研究者的姓名、性别、年龄、婚姻情况以及家庭、生育情况、职业、职务、收入和宗教信仰将影响研究的效度。本研究的研究者是五位受过专业心理学培训和质性研究理论的高中生。

2.3 研究参与者

研究在 2025 年 7 月 15 号至 2025 年 7 月 20 号间进行。本研究的参与者是 7 位藏区居民。其中有茶叶老板 Y 老师、藏餐馆 S 老板、手工艺术馆 L 老师、图书馆馆长 H 老师、旅舍老板 G 老师、西式藏餐老板 A 老师、Z 老师。研究参与者的基本信息详见表 1（所有的姓名皆

为化名）。这些朴素的藏族居民坚守在他们的岗位上。

表1 研究参与者的基本信息

序号	姓名	性别	年龄	婚姻情况以及家庭	生育情况	职业	职业
1	Y老师	女	未提及	已婚	有子女	茶叶老板	老板
2	S老板	男	未提及	已婚	有子女	藏餐馆老板	老板
3	L老师	女	33岁	已婚	有子女	手工艺术馆及藏餐馆老板	老板
4	H老板	女	未提及	未婚	无子女	图书馆馆长	馆长
5	G老师	男	49岁	未婚	无子女	旅社老板	老板
6	A老师	女	未提及	已婚	有子女	西式藏餐厅老板	老板
7	Z老师	女	未提及	未提及	未提及	未提及	未提及

表2 访谈情况

序号	姓名	时间	地点	转录文本字数
1	Y老师	28m	1号藏餐馆	8189
2	S老板	44m	1号藏餐馆	10607
3	L老师	37m	L老师的艺术品店	12239
4	H老板	58m	H老板的书店	20865
5	G老师	1h5m	2号藏餐厅天台	19267
6	A老师	1h	2号藏餐厅室内	17149
7	Z老师	1h44m	2号藏餐厅室内	31319
转录总字数				119635

注：1号藏餐馆为S老板的藏餐馆，2号餐馆为A老师的藏餐厅

2.4 资料收集方法

本研究主要采用深度访谈法。在访谈之前，研究者准备了录音设备、访谈知情同意书以及访谈提纲。提纲问题如“用一句话谈谈你觉得幸福是什么？”、“在您日常生活中常做的事里，哪件事让您容易投入？”。访谈提纲只是作为提示，具体访谈过程是自然跟随受访者。本研究所收集研究对象的资料有由采访录音提取出的文档（表2）。

2.5 资料分析方法

在获得访谈对象的许可后，访谈全程录音。随后逐字转化为文字转录稿，总字数约为119635字。针对转录稿，研究采用了解释现象学分析方法，具体的资料分析流程如下：①对文本中的关键表述进行重点标记与提取；②凝练概念性主题：研究者运用学术术语对文本各部分的特征进行界定与标注，以助力内容的提炼与总结；③梳理所有主题间的关联，明确其结构层次；④编制结构化主题清单，并为每个主题附上对应的引语作为说明；⑤整合所有个案的结构化主题清单，形成反映参与者群体共同经验的高级主题列表。

3 结果

3.1 藏区居民心流体验的类型

（1）藏区文化活动

藏区的传统文化活动，如转经、唐卡绘制、藏毯复原等，不仅是日常生活的重要组成部分，更是居民体验心流状态的重要情境。这些活动与宗教信仰深度融合，为参与者提供了意义感和精神满足，从而促进幸福感的持续滋养。

S老板描述转经时的状态：“转经的时候心里面没有那种烦恼……脑子里面很少想得到其他事情”（S老板）。这种全神贯注的状态与心流的“忘我”特征高度契合，同时通过宗教信仰的框架，将个体的痛苦与困惑转化为对众生福祉的祈愿，从而获得内心的平静与满足。

藏区的集体活动，如节日庆祝、家族聚会等，通过共同的目标和情感联结，诱发群体性的心流体验。

（2）工作

L老师在经营艺术品商店的过程中，将艺术创作与商业经营紧密结合，体验到一种超越物质的心流状态。她认为，创造美和欣赏美是她最享受的时刻，这种体验让她感到内心的满足和自由。“我们自己最享受的时刻

就是音乐、美术，包括文字文学，它所有的超越普通生活之上的美，让我们得到了这种感动，是可能我们自己一直在追求和享受的……”（L 老师）

H 老师在经营跳海书店和图书馆的过程中，将理想主义与现实经营相结合，体验到一种全情投入的心流状态。她形容这种状态为“不计代价地去投入进去，把自己都扔进来”。

“最近的来说就是这个图书馆从无到有，从 0 到 1…… 我把这个事情没有把它当成个班上，当成个事来做，所以那种不计代价地去投入进去，把自己都扔进来…… 那种精疲力尽之后的累很爽。”（H 老师）她认为，尽管图书馆的经营面临挑战，但当她看到客人因为书籍的某一句话而受到触动时，这种成就感让她感到由内而外的喜悦。

（3）兴趣爱好

藏区居民在欣赏和融入人文风景时，常常体验到一种独特的心流状态。

G 老师提到，他在无人区徒步时，感受到自然的壮丽与荒凉，这种环境让他反思生命的意义：“在无人区的时候，你会感受到自然真正的力量。那一刻，你觉得自己的渺小如尘埃，但这种渺小反而让你更清晰地看到自己的存在和价值。”（G 老师）他还特别强调了人文风景中的“真实感”：“我喜欢去农贸市场或公园，那里能看到当地人最真实的生活状态。和他们聊天，你能感受到文化的温度和生命的韧性。”这种对真实生活的观察和参与，让他体验到一种与藏区文化深度联结的心流。

3.2 心流中的幸福感的原因

（1）意义感

在坚守与创造中找寻生命价值意义感是藏区及相关群体幸福感的主要来源，它体现在对藏区传统文化的延续、对热爱事物的投入，以及对人与人关系的珍视。

藏族居民将职业与爱好的深度融合。Y 老师将家族茶业传承视为生命意义的载体、A 老师实现“养活一家人”的朴素意义、Z 老师从藏区人民对自然的敬畏中看到意义无一不是体现了这一点。

（2）情绪调节

藏族居民在专注与接纳中获得内心的平衡，“沉浸式投入”与“豁达接纳”帮助他们在生活起伏中保持内心稳定。对藏族居民而言，他们心流状态的疗愈力来源于他们的内心、宗教信仰与生活。Y 老师在泡茶、采茶

时进入“心无旁骛”的状态，茶香与仪式感让她“心灵平静”，这种专注能消解焦虑；H 老师在搭建图书馆时“通宵设计、不计代价投入”，精疲力尽后的满足感成为情绪的出口。这些“心流时刻”通过高度专注将情绪从杂念中抽离，转化为平静与愉悦。S 老板通过转经、念经调节情绪，认为“有信仰的投入再累也心里舒服”，宗教仪式成为情绪的“减压阀”。此外，自然环境是重要的情绪调节场——纳帕海的开阔、雪山的壮丽让 Z 老师“心灵净化”，在无人区“与自然对话”，自然的宏大消解了个人情绪的琐碎。

（3）神性联结

藏族居民对信仰与对自然的敬畏，产生了神性联结，也帮助藏族居民活得朴实洒脱，拥有超越世俗的价值观。当然神性联结并非特指宗教，而是对超越性价值的信仰、对自然与文化的敬畏，这种联结为生命提供了精神根基。

S 老板认为“转经时心里只有佛祖，无其他烦恼”，宗教仪式让他与“更高的力量”联结。Z 老师在松赞林寺晨钟中看到“水面倒影与水雾”，自然景观与宗教建筑的融合让她感受到“超越世俗的宁静”，这种联结让生命超越物质层面，获得精神的升华。

藏区及相关群体的幸福感在“意义感、情绪调节、神性联结”中形成闭环：意义感为生命提供方向，情绪调节保障内心平衡，神性联结则赋予超越性的精神支撑。他们在传统与现代、个体与群体、自然与文化的互动中，将平凡生活升华为富有深度的生命体验，这种生活智慧为现代人应对焦虑、寻找价值提供了重要启示——真正的幸福源于对热爱之事的坚守、对情绪的接纳，以及对超越性价值的信仰。

3.3 藏区居民心流体验中对我们幸福感的启发

（1）珍惜自然

珍惜自然更多指与自然界万物链接的归属感。藏区居民将自然视为精神家园，其心流体验常源于人们与自然的深度互动。在采访中贡布在无人区徒步时，因“四面无人类痕迹”的荒凉感从而充分感到自然力量“连小蚂蚁都不如”，这种渺小感反而带来心灵的平静，就像他本人说的“找到自己”。

（2）向内探索

G 老师在沙漠独行时通过反复自问“活着的意义”，实现自省中的生命思考与梳理，这种孤独中的内省带来认知升华，帮助贡布更好的完成了自我探索。

L 老师在采访中表达了他对幸福感的独特看法：“我觉得幸福就是一直不停地去寻找一种自强。结果跟过程还是觉得要事在人为，更看自己”。可见她对自己的期望与要求。

(3) 生活态度

Z 老师和我们讲述了她作为一个藏族人每天的日常生活，特别是她提到藏族人每天早上都会跪拜佛像开始今天的一天并祷告“我的身体，嘴，意识不可以伤害到别人。”她强调“自我满足需求”的重要性，通过经济独立获得自由（“钱带来选择权”），并拒绝过度依赖他人，树立边界感与独立性。同时，藏民对天气变化、生死变故的坦然接纳，形成“不执着于掌控”的生活哲学。

4 结论

本研究通过质性方法深入探究藏区居民心流体验与幸福感的关系，主要结论如下：

藏区居民的心流体验并非孤立存在，而是嵌入于其文化、宗教与生态语境中。无论是家庭活动中的代际互动、转经等宗教仪式中的专注、艺术创作中的“时空对话”，还是与自然互动中的生命反思，均体现出“集体取向”“宗教浸润”与“生态整合”的文化特质，与藏文化中对家庭、信仰及自然的珍视深度绑定，形成区别于西方个体主义心流的“文化嵌入式心流”。

藏区居民的幸福感并非单纯源于心流活动的“挑战 - 技能匹配”，更通过三重路径实现转化：一是意义感建构，如将职业视为文化传承载体（如茶叶传承、藏毯复原），赋予日常活动超越物质的价值；二是情绪调节，通过沉浸式投入（如图书馆建设、艺术创作）消解焦虑，获得“累但爽”的满足感；三是神性联结，借助宗教仪式（如转经）与自然敬畏（如对雪山、草原的敬畏），实现与超越性价值的联结，获得精神升华。三者形成闭环，使平凡生活升华为富有深度的生命体验。

藏区独特的自然环境（如无人区、雪山）不仅是心流的触发场景，更通过“自然力量的敬畏”“生命渺小的反思”，强化了心流体验的精神性与超越性，调节着幸福感的深度与持久性。

本研究突破了心流理论的西方文化边界，为跨文化心流研究提供了新视角；实践层面，藏区居民在自然联结、文化坚守、情绪接纳中获得幸福的智慧，为现代人应对焦虑、寻找价值提供了启示。幸福源于对热爱之事的投入、对文化信仰的认同，以及与自然和超越性价值的联结。

参考文献

- [1]Berry, J. W. (1989). Imposed etics-emics-derived etics: The operationalization of a compelling idea. *International Journal of Psychology*, 24(6), 721-735.
- [2]Charmaz, K. (2014). Constructing grounded theory. SAGE Publications.
- [3]Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. Harper & Row.
- [4]Delle Fave, A., et al. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100(2), 185-207.
- [5]Ekman, P., et al. (2005). Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 59-63.
- [6]Giorgi, A. (2009). The descriptive phenomenological method in psychology. Duquesne University Press.
- [7]Kirmayer, L. J. (2007). Psychotherapy and the cultural concept of the person. *Transcultural Psychiatry*, 44(2), 232-257.
- [8]Ma, Y., et al. (2020). Collective well-being in Tibetan communities: A mixed-methods study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 51(3-4), 214-230.
- [9]Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. In *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 195-206). Oxford University Press.
- [10]Triandis, H. C. (2018). Individualism and collectivism. Routledge.
- [11]Yangdon, D., et al. (2022). Ecological spirituality and mental health in Tibetan pastoralists. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 46(1), 123-145.
- [12]Zhou, X., et al. (2021). Measuring well-being in Tibetan populations: A cultural adaptation study. *Frontiers in Psychology*, 12, 678342.

作者简介：邱佳星，女，蒙古族，内蒙古自治区通辽市科尔沁区。

邱子轩，女，汉族，深圳市。

孙天玉，女，汉族，郑州市。