

极乐与满足——基于高峰体验达成的实证研究 ——以大学生群体为例

邹嘉宁

(宁夏大学美术学院 宁夏银川市 750021)

【摘要】高峰体验是美国人本主义心理学家马斯洛在他的需要层次理论中创造的一个名词，主要指人们在追求自我实现的过程中，基本需要获得满足后，达到自我实现时所感受到的短暂的、豁达的、极乐的体验，是一种趋于顶峰、超越时空、超越自我的满足与完美体验。笔者以自身经历为研究缘起，以访谈为研究路径，以毕业创作为研究背景，希望借助此次访谈可以了解部分大学生达成高峰体验的基本情况以及为达成高峰体验积累宝贵经验与有效路径。通过对访谈的分析，得出以下结论：当代大学生在绘画过程中高峰体验达成度较低，但通过某些路径仍可达成高峰体验。

【关键词】绘画；高峰体验；问题与反思

一、什么是高峰体验

(一) 一个极短的瞬间

马斯洛认为所有的高峰体验都不是一成不变的，它是转瞬即逝的，他认为我们的身体无法承受长久的令人震撼的狂的幸福，所以高峰体验是一个极短的瞬间。在专业绘画练习中，我们需要通过大量的重复练习以达成阶段性进步或提升，在这个过程中会经历许多挫败以及倦怠等情绪，当我们克服消极情绪或者达成某一阶段性成就时的那种快乐和享受，就可以理解为达成了高峰体验，它是一时的，极其容易消散的。

(二) 最开心的时刻

在达成高峰体验时人是最快乐最满足的，马斯洛曾在《人性发展能够达到的境界》这本书中谈到：“高峰体验一词是对人的最美好的时刻，生活中最幸福的时刻，是对心醉神迷、销魂、狂喜以及极乐的体验的概括。”在这激荡人心的时刻，人沉浸在纯净、完美、狂喜、欣慰等幸福之中，摆脱了一切烦恼、忧虑、紧张，无所畏惧、欢乐至极。它会突然到访，令人喜出望外，而处于高峰体验的人，由于暂时地获得了欢乐的极致，便暂停了对欢乐的追求，而对自己任其自然，沉迷忘返^[2]。

(三) 自我认同感达到顶峰

达成高峰体验的时刻其实就是实现自我认同的时刻，在我们非高峰体验时刻以外，我们时常无法完全拥有自我认同感，对自己抱有怀疑态度或自我否认的消极情绪，或处于一种矛盾状态，无法寻求自洽，或是享受一时的安逸不思进取，

自我能量被消耗或是处于能量低迷状态。而当我们达成高峰体验时就会产生巨大的，可以促进自身发展的正向能量，我们会发现通过一些路径或机制可以实现更高的目标，可以成为更优秀的自己。

(四) 对于宇宙存在性的认知

在电影《奥维尔》中有一句话令我印象深刻：宇宙不以个人的意志为转移，真正的存在才有意义。当我们达成高峰体验时，从事物的内在出发，我们体会到了万事万物的存在价值，获得对于物体原本存在的客观认知，使得真正的存在具有意义。在日常生活中，我们可能极少会注意到万物的存在的关联并且主动理解其存在的真正含义，其实我们也是存在于宇宙中的一部分，在达成高峰体验时，我们就可以对自己与宇宙存在性达成客观的认知。

(五) 一种多层次需要的体现

马斯洛需要层次理论的核心是：人通过满足多层次的需要系统，达到“自我实现”，获得“高峰体验”，重新找回人的价值，实现完美人格^[6]。人的需要分为多种层次，最高等级的需要层级是对于自我成就的需要，可以这样说：因为有了多层次的需要，才为高峰体验的达成带来了可能性。当我们的需要层级由低到高达成时，我们内心关于自我实现的要求也越来越高，迫切希望自我价值的升高，通过不断跨越种种难关以及自我的不断提升，以一种不断积累最终质变的途径，才能达成高峰体验。

二、基于在创作过程中高峰体验达成度的量化分析

(一) 访谈与叙述：探究高峰体验完成的路径与机制

1. 访谈背景：以毕业创作为参考数据，回答访谈内的问题。

选择该背景的原因：毕业创作作为本科期间最重要的一幅画，是本科学习四年的最终体现，所用时间最长，重视程度最高。相较于平时的习作，更具有严谨性和代表性。对于受访对象来说，毕业创作期间所需的准备的条件一致，以此作为访谈背景，其结果相对严谨真实。

2. 访谈对象：参与过且完成本科毕业创作的 31 名毕业生。其中包括油画专业毕业生 17 人；视觉传达专业毕业生 4 人；环境设计专业毕业生 4 人；雕塑专业毕业生 1 人；国画专业毕业生 5 人受访者基本概况详见图 1。

3. 访谈主要内容：是否了解或听说过高峰体验？在进行本科毕业创作过程中及创作结束后是否曾达成过高峰体验？

4. 访谈结果（图 2）：参与访谈的 31 人中从未听说过高峰体验 18 人，听说过但未了解过 6 人，简单了解过高峰体验 5 人，深入了解过高峰体验且具有自己见解 2 人。

在进行了对高峰体验的简单了解和自我分析思考后，所有人都给出了明确的回答，汇总所有结果后统计数据如下（图 3）：31 人中从未达成过高峰体验的有 17 人，在绘画过程中曾达成过高峰体验 11 人，（其中分为因前期准备充分并且按照计划开展顺利同时按期完成阶段性成果从而达成过高峰体验 1 人和因后期按期且高质量完成自己的创作内容所达成过高峰体验者 10 人）。绘画结束后因展览，销售或获得留校资格等处理方式顺利进行从而达成过高峰体验的有 3 人。

（二）造成现状原因分析

1. 毕业创作前期准备较为仓促随意：只是简单的寻找照片或者是将部分素材进行拼贴，没有从自己喜爱的题材等角度选择具体内容进行绘画创作，或受现实要求的影响，创作者在心理上不能达到对创作行为的完全的喜爱或热爱，缺乏积极有效的内驱力。

2. 受到求职影响：部分同学需要备考公务员事业编等，忙于各种考试。由于个人规划偏重不同，精力有限且时间分配不均匀，在主观上无法将全部精力投入毕业创作中。

3. 倦怠心作祟：由于课程分配原因，大四课时相对较少，部分同学已经适应较为宽松的时间分配和较为悠闲的生活方式，毕业创作体量较大内容较多且需要深刻思考，所以

部分同学对于绘画创作提不起兴趣。

4. 对本专业兴趣程度的偏差：对待自己专业的兴趣程度较低，对待创作的理解稍有欠缺，创作内容相对直白浅显，直接影响到毕业创作质量的高低及创作效率。

三、在绘画过程中如何达成高峰体验的分析与建议

（一）保持纯粹的热爱，以自我审美情趣为引导

高峰体验并不只是情感意义的喜悦，更需要承担社会伦理责任的欲望与勇气，这就关涉了审美情趣。审美情趣并不只是执着于学习者个体意义的审美理想，更是在社会、时代发展的宏大视角下养成审美格调，进而发展为社会更多人群的审美风尚。审美情趣不是单一生成的，是诸多审美因素促成的，这些审美因素同样影响和导引着我们达成高峰体验。

以本次访谈为例，个别受访者对本专业兴趣程度存在偏差这一因素是导致毕创质量的参差以及达成高峰体验结果不同的重要原因。我们需要保持对本学科的纯粹热爱，主动提升自己的思想内涵及拔高思想水平，清楚明了自己的创作所要体现的深刻主题，提前构思自己创作所属的画种和材料，深入思考自己的毕业创作所表达的深刻内容及如何借此表达自己的思考和态度。当我们能够发自内心的喜爱以及热爱，就可以对完成某件事情保持最主要最纯粹的源动力。当我们将纯粹的热爱与自我审美情趣相结合，即会累积对于达成高峰体验的坚实基础。

（二）构建积极的心理状态，强化能力

美国心理学家威廉斯曾经说过：“无论什么见解、计划、目的，只要以强烈的信念和期待进行多次反复的思考，那它必然会置于潜意识中，成为积极行动的源泉^[9]。”以本次访谈为例，在毕创过程中当倦怠情绪来临时，我们应调整个人状态，不应过度沉湎于娱乐活动或者电子设备，减少它们所带来的消极影响。在访谈结果中，有 10 人因为后期按期进行且高质量完成自己的创作作品曾达成过高峰体验。这充分表现了态度以及内动力的巨大作用，当我们真正意识到毕业创作的重要性以及重要意义时，就会以积极的状态认真按期完成作品，从而达成高峰体验。

（三）提升审美洞察力，开阔视角

以提升审美洞察力为导向学习高峰体验其实就是以多角度多视角学习高峰体验，在本科学习期间老师就曾从美学和教育学角度带我们了解过高峰体验，其实也可通过其他角度学习高峰体验，例如：音乐学，哲学，自然科学，心理学

等等角度学习高峰体验,由于学科涉猎以及专业方向的不同,所以也为我们学习高峰体验带来了无限可能。从另一角度出发,我们不仅可以从语言,文字等方面学习高峰体验,也可以从感性的角度学习:例如想象,感悟,体会,精神层级的提升等等内在途径,在笔者看来,绘画本就是一种感性的表达形式,虽然前期需要经过大量的重复训练,但最终界定一幅画的好坏时,我们常说:“这张画表达了作者怎样的情感”或是“这张画代表了作者某些更深层次的内涵”,所以说绘画也是一种感性的学习高峰体验的途径,当我们提升审美洞察力,以开阔的视角学习高峰体验时,它将徐徐展开,娓娓道来。

(四) 提高审美关注度,调动内心情感

审美关注是强调以审美的态度和经验对审美对象进行高度注意。高度注意审美对象可以激活学习者内心情感与精神世界,在此过程中唤醒高峰体验。我们对于绘画创作作品的审美态度就是我们审美对象重要性的体现,当我们以积极的审美态度与合理的经验对待审美对象时,即可调动我们的内心情感,澄明精神世界,创作出高质量的艺术作品。

(五) 矛盾的转化,在本我与自我的统一中达成高峰体验

自我是指代个体在生活中所表现出来的人格面具,具有意识和主观感受。本我则是则是指原始欲望自然表达的部分。自我在个体发展过程中逐渐形成,而本我在个体出生时就已存在,自我存在的目的是适应社会生存谋求更多利益,本我存在的目的是追求个体的快乐与满足,当我们想达成更高目标,成为更好的自己时,就是本我的体现。

在追求达成高峰体验的过程中,由于影响因素的客观存在矛盾也应运而生,以毕业创作为例,许多客观条件的存在都影响着我们能否高质量完成毕业创作。在访谈结果中,有3人因为创作结束后进行展览及销售或获得留校资格顺利而达成高峰体验。对于内容主题及画面题材的选择直接影响到后期的销售及展览,这也充分展现了前期准备的重要性。但是受到许多因素的影响致使许多受访者无法进行完善的前期准备,此时就需要我们进行积极调节,分析矛盾的产生原因以及如何将矛盾转化,如何达成自我与本我的统一就至关重要,在笔者看来,这也是毕业创作完成质量参差不齐与达成高峰体验数据差异结果的重要原因之一。

四、关于达成绘画过程中高峰体验的结论以及问题与反

思

(一) 结论

当代大学生在绘画过程中高峰体验达成度较弱,但通过某些路径仍可达成高峰体验。

受主观条件影响:例如内驱力是否高昂,时间分配是否合理,是否具有一定的重视程度和个人偏重不同的影响,及客观因素:例如需要进行求职准备的影响,大学生在绘画过程中高峰体验的达成度相对较低。但是通过某些路径:例如积极的寻求自我调节,认识到创作的重要性,发自内心的重视并进行绘画创作,高质量完成创作作品,从而达成高峰体验。

(二) 基于怎样的学习状态可以达成高峰体验

积极的乐观的学习状态是达成高峰体验的重要条件,自律的灵活的学习状态是达成高峰体验的重要途径。保持纯粹的热爱,以正确的审美情趣为引导,这会使学习者具有强烈的源动力。进行积极的心理暗示则可以强化个体状态。洞察力的提升则为学习者开阔视角发散思维,带来无限可能。审美关注度的提高则是为学习者强化内心世界,激发强烈的内心情感。认识到个体的矛盾则是积极寻求自我与本我的统一,在此基础上得以寻求高峰体验的达成。

参考文献

- [1] 李妍妍. 崇高的心理学释义及其美学价值[J]. 南宁师范高等专科学校学报, 2003, (04): 19-21. DOI: 10.19488/j.cnki.45-1378/g4.2003.04.006.
- [2] 朱广华. 马斯洛高峰体验思想的美学价值研究[D]. 广西师范大学, 2013.
- [3] 谢灵芝. 幸福与超越——从马斯洛需要层次理论谈起[J]. 成都大学学报(教育科学版), 2008, (05): 31-33.
- [4] 闫放, 张金明, 孙晓东. 人本主义心理学对审美高峰体验的阐释[J]. 长春工程学院学报(社会科学版), 2005 (02): 29-31.
- [5] 薛猛, 王艺霖, 王娜. 论美育教学中的高峰体验[J]. 辽宁师范大学学报(社会科学版), 2023, 46 (02): 112-118. DOI: 10.16216/j.cnki.lsxwbk.202302112.
- [6] 葛咪露. 巧用心理暗示 静等花儿绽放[J]. 教育教学论坛, 2014 (07): 41-42.
- [7] 张春枝. 浅谈心理暗示的效应[J]. 辽宁科技学院学报, 2008, 10 (04): 75-76.