



## 学而时习之 不亦说乎

撰文

韦志中

绘图

杨莉莎

### 学习的快乐

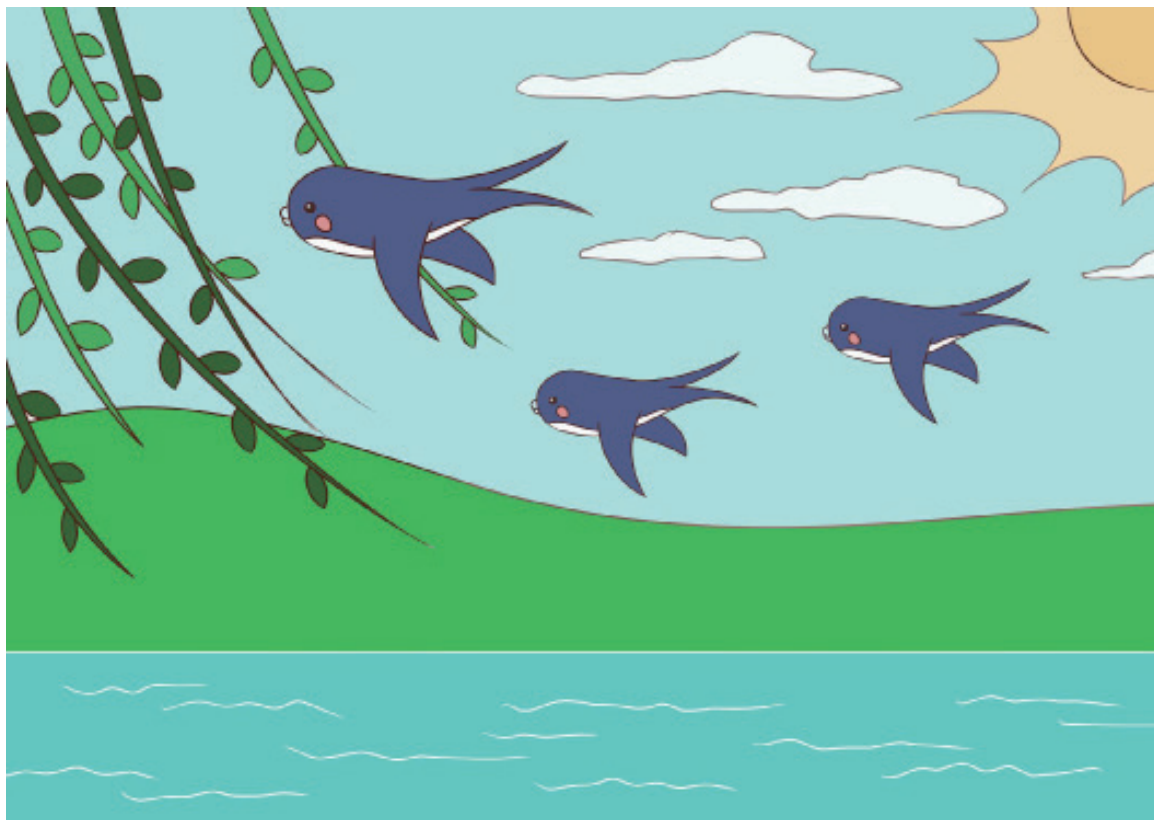
“学而时习之，不亦说乎”，这个出自《论语》中的名句，意思是说：学习后经常温习，不也是令人愉快的事吗？这是上学期间老师要求背诵的名句，今天我就想借着这句诗，和大家分享一下学习的快乐。学习的快乐主要有三种：投入、追求与心悅，分别被孔夫子用“时”“习”“悦”三字点出。孔子的这种观念与思维其实就是心理学的思维，从这一方面来说，他不愧为一个心理学家。

#### 学习的快乐：投入

孔子告诉我们，学习能让人快乐。在我看来，这个快乐主要是和参与、投入挂钩的，也就是诗

句中所说的“时”。“时”是时常、按时的意思，也可以指任何一个当下。当然我说的并不是你在任何一个当下都要学习，都要读书，而是说我们时常惦记着学习、思考着学习、关注着学习，真正参与进去、投入进去，这样不也是很快乐吗？

实际上不光是学习，其他的事情只要我们真实地、真心地、全勤地投入进去，也会出现一种忘我的状态。忘我的状态就是一种“福流”，就是一种巅峰体验。积极心理学创始人之一米哈伊·契克岑特米哈依（Mihaly Csikszentmihalyi）经过调查发现，那些经常能体验到“福流”的人们，在工作中更容易感到幸福，并且“福流”状态中的人们能享受着沉浸的体验，全神贯注的境界也会让人们处在最佳状态，这也就是巅峰体验。



所以，只要真正地投入进去，“时”习，就能体验到学习的快乐。

#### 学习的快乐：追求

说到追求，就不得不提“学而时习之”的“习”这个字。若是按照说文解字来解读这个“习”的原义，繁体字的习：習，带羽毛，是飞翔的意思。它的飞翔又包含了两层含义：一是象征小鸟初长的羽毛，初次尝试，想去翱游天空；二是象征小鸟有飞翔的能力。

关于第一层面，如果仔细观察，我们就能看到屋子里面的小燕子乘妈妈不在的时候，它会尝试着飞一圈，但它不敢飞得太远，在屋里边转一圈就又回到鸟巢，这种尝试、这种探索是非常开心的。我们观察到小朋友也是这样，当刚刚会走路的时候，他开始看着妈妈，如果发现妈妈允许，他就开始跑出去一圈，但是也不敢跑远。那个时候他非常开心，这个感受的过程就是“学而时习之，不亦说乎”的意义。

第二层意思是“展翅高飞”。主要是强调发

挥自我，也就是说把自己满腹的经纶去实际运用，追求自己的理想。当小鸟有飞翔的能力，它就会去追求外面的世界，“海阔天空任我飞”；我们人也是一样，当我们终于长大成人，有了自己的追求时，我们也会去探索外面的世界，去实现自己的理想。当我们正式高飞追求自己的理想，放开步子甩开袖子大步向前的时候，那个过程也是非常开心和喜悦的。

所以，追求理想的过程也是学习的快乐源，也是“习”的过程。

#### 学习的快乐：心悦

“学而时习之，不亦说乎”，这个“说”同“悦”，是发自内心的愉悦。“悦”和“乐”是不一样的，“乐”是高兴，“悦”是心悦。高兴是一种即时状态，主要表现在外部。高兴的人溢于言表，通过行为和手势，我们就能看出来这个人是不是高兴，而心悦具有一定的隐藏性和延续性，它是一种相对静止的状态。一个人内心是否愉悦，我们是无法通过他外在的表现推测出



来的,比如内心愉悦的人,他是不会“哈哈哈哈哈……”地大笑,但是这种愉悦感会相对持续一段时间。

那什么样的学习才能称得上心悦呢?假如一个人掌握了某一学科的知识,但是他并没有由衷地享受其中的快乐,从某种意义上而言,这种学习并非真正的学习,也不是让人心悦的学习。真正的学习,一定是让人心悦的,让人愉快的,让人没有任何负担和顾虑的。

所以这个“悦”不仅超越了生理满足的快感,也超越了我们在参与一些事物中享受到的快乐,它有更高级别的概念,就是快乐加意义,这才是我们所提倡的学习。

### 快乐的学习

学习的快乐我们谈完了,接下来我们就来看一下快乐的学习,哪些学习方式称得上是快乐的呢?在我看来,主要有三种:即游学、讲学和“神学”。

### 快乐的学习:游学

清华大学的梅贻琦校长曾经说过:“教学,老师教学生,这个教与学就像大鱼带小鱼,大鱼在前面走,小鱼在后面跟。”当然,教学方式不仅仅只限于此,有时还需要时而在后的推动方式。当小鱼掌握了一些知识并有自我判断的能力时,大鱼就需要到后面关注,即不求不应,有求必应。此外,还有一种需要时而在左右的陪伴方式。这三种方式也叫作“三位一体”,主要是对老师而言,而对于学生来说重点还是跟随。

比如坐禅的禅宗不能把话头禅弄没了,否则,他就没有办法坐禅,还会胡思乱想,无法更好地学习修心的乐趣。再如婴儿吃奶,因为他没有更多的思想又不会说话,他只能专注享受吃饱的快乐,这虽然是一种感觉,但他却获取了养身的营养。

如果学习总是在静止,就会缺乏趣味性。所以,游学主要是在动态学习中享受学习的快乐,同时也强调跟随学习的重要性。

### 快乐的学习：讲学

通常我们都会谈到把所学的知识通过实践而去运用，这里的实践和运用本身也是一种重要的学习，其实讲学就是一种实践。

比如，我经常出去讲课，有时学生们说：“韦老师，您辛苦了！”我说：“我不见得比你们累。”为什么呢？

你看开车的司机，有时他们不会比坐车的累。坐车的刚开始一般都是新奇，坐一会儿会双眼发困，胳膊发酸，腿脚也不舒服，就觉得很累。为什么司机开了半天，不觉得累呢，或许是他没有觉察到累呢？在身体上他实际已经累了，他的肌肉以及各方面都有消耗，但他没感到累是因为内心没有感受到累。这就是生活中我们常说的“乐此不疲”。从心理学来看，它并不仅仅是说享受着这期间的快乐，而是过程中的角色转换。

角色转换就是你一定要站在别人的立场上去思考，当完全融入那个角色中，以至达到一致性时，才能体会到转换角色中的真正乐趣。如果说游学是在于“跟”，那么讲学就在于“做”。

过去有几年，我一直在带心理学研究生班，自己深深地体会到讲学的重要意义。面对每一次的课堂，我一次又一次强烈地感受到：要把自己这半生所经历和学习到最好的知识和经验不断地传递出去，让更多的人因为心理学而受益。

### 快乐的学习：“神学”

传统的教育思想有这样的教育观点，“亲其师信其道”。其意是：如果一个老师能够和他的学生建立良好的关系，学生的学习就会好。

我曾给3届的研究生班100多名学生讲课，其中包括原来收的三、四十名徒弟。从这个群体中我发现，凡是那些相信你走的路是正确的并愿意跟随共同追求和探索心理学的人，最终都能始终坚持如

一，并大多数是学有所成，而那些犹犹豫豫、三心二意的人，都无法融入。我想这就反映出“信”字。特别是学心理学的人，有时很讲究一种感觉，有时会用对老师喜好来选择跟随的学习方向。或者有些人是不喜欢这个老师，却去学习他的东西，他学到的仅仅是外形而已，就不可能学到他的“神”。学不到他的“神”，你最终学到的只是他的一些架势。所以，“神”学就在于信。

### 小结

学习是一件快乐的事，只要我们投入、全身心地追求并且切实感受到愉悦，那就真正感受到了孔夫子的那句话“学而时习之，不亦说乎”。如果我们还能快乐地学习，参与到游学、讲学或“神学”的过程中，那这种快乐就会得到进一步地延展。

### 作者简介

韦志中，知名心理学者，二级心理咨询师，国家心理督导师，现担任广州市心丝带心理志愿者协会会长，韦志中心理学网络学校校长。出版16本心理学著作，发表心理学论文50多篇。

（责编 桑新华）

