

心流



[心流 下载链接1](#)

著者: Mihaly Csikszentmihalyi

出版者:

出版时间: 2019-3-27

装帧: 平装

isbn: 9789869753401

出版三十年暢銷不墜，

啟發《刻意練習》、《異數》與《深度工作力》等著作的心理學經典。

「羅輯思維」、「得到App」萬為綱老師：「過去三十年最引人入勝的心理學概念。」

心流，一個人全神貫注於某件事而渾然忘我的境界，

這經驗是那麼美好，以致有人為了擁有它不惜付出任何代價！

建基於十數萬筆經驗取樣研究，

提出「心流」概念並以科學方法探索的開創之作。

啟發心理學、神經醫學、社會學、運動學、人類學、宗教學……眾多研究，

影響近四十年個人生活優化與文化建構的經典。

契克森米哈伊，

美國心理學會主席馬汀．塞利格曼譽為全球正向心理學研究的領航者。

40年前，他觀察到超過需求門檻以上的物質條件，再多也不會讓人感到快樂。

於是，他開始研究擁有創造力或卓越表現的人們，

像是藝術家、科學家、運動員等，

試圖理解是什麼驅使他們不以獲取名聲或財富為目的，

而為生命意義與價值感行動。

研究中發現，當他們在從事為人稱頌的事務時，

都進入了另一種現實，一種有別於日常活動的精神狀態，

在這種狀態中，時間感、存在感皆彷彿暫時消失了，

人們專注並從中獲得喜悅與滿足感，

如同進入了一種「自動運轉」的模式中；

這種體驗像是自動流發而來，故稱之「心流」。

在心流中，人們擁有最佳的內在感受。

專注，讓他暫時忘卻其它事情，藉以建立意識秩序，

自身技能與行動契機得以互相配合；

而努力克服挑戰，更往往是最充滿樂趣之刻。

本書將帶領讀者走一趟心靈之旅，

認識意識的運作，並學會駕馭之；
控制經驗反應在大腦裡的資訊，進而決定自我人生的模樣；
最終結合所有經驗，打造一個有意義的模式，
讓一個人可以駕馭生命，並感受到它的意義。
最美好的幸福時刻，
發生在一個人有意地將身體或心智能力發揮到極限，
進而完成某件具有難度或有價值的事的時候；
而真正能夠滿足人心的，是對自己的生命真實感到滿意。
最優體驗需要個人的努力與創造力，以及隨時隨地掌控意識的能力。
讓更多日常生活進入「心流」，你將擁有更快樂的人生。

作者介紹：

米哈里. 契克森米哈伊 (Mihaly Csikszentmihalyi)

1934年生於匈牙利；1956年移居美國；1965年取得芝加哥大學心理學博士學位。曾任芝加哥大學心理系教授與系主任。現為加州克萊蒙研究大學 (Claremont Graduate University) 杜拉克管理學院心理系與管理系教授，也是杜拉克管理學院生活品質研究中心主任。主要研究領域為「正向心理學」 (positive psychology)，即人類樂觀、創造力、內在動機與責任感的力量。美國心理學會主席馬汀. 塞利格曼 (Martin E.P. Seligman) 稱譽契克森米哈伊為全球正向心理學研究的領航者。

大約四十年前，契克森米哈伊開始研究「心流」概念，興趣也擴及學術界外，曾在《今日心理學》 (Psychology Today) 、《紐約時報》、《華盛頓郵報》、《芝加哥論壇報》、《Omni科學雜誌》與《新聞週刊》等撰寫文章，著作則包括了《創造力》 (時報出版) 、《生命的心流：追求忘我專注的圓融生活》 (天下文化) 等書，其論著廣為全球心理學研究者與應用通俗寫作所引用。

契克森米哈伊教授是美國文理科學院 (American Academy of Arts and Sciences) 、美國國家教育研究院，以及美國休閒科學研究院 (National Academy of Leisure Sciences) 的成員；同時也是傅爾布萊特計畫 (Fulbright) 的資深學者並擔任數個委員會委員，其中包括《大英百科全書》的顧問委員。

2009年榮獲表彰心理學研究、教育與運用的「克利夫頓天賦獎」 (Clifton Strengths Prize) ；2011年獲得匈牙利最高科學技術獎——「塞切尼獎」 (Széchenyi Prize) ；並於2014年獲頒「匈牙利共和國大十字勳章」。

目录: 自序

第一章重新詮釋幸福

四十多年前，身上沒有多少錢的契克森米哈伊為了打發時間，去聽了場關於幽浮飛碟與人類經驗心理的免費演講，講者是他當時仍不識得的榮格，這場演講促發了他理解並進入心理學領域。而後，他研究起了人們進入一種有別於日常活動的精神狀態，即是後來影響許多跨界學科的「心流」。本章由初探最優體驗與心流開始，按照理論架構述說心流的基本條件，並以讓更多的日常生活時刻進入「心流」、提升我們的生活品質為目的，展開讀閱本書的這趟心靈之旅。

第二章解析意識

意識的極限 | 精神能量 | 進入自我 | 意識失序：精神熵 | 意識秩序：心流 | 自我的複雜性與成長

掌控意識便可影響人生品質，能夠掌握自我意識的人也比較快樂。意識就像是個演算中心，將外來與內在的資訊提供給個體，讓個體進行評估做出反應。本章由認識意識的運作方式開始，進而理解如何引導它們的方向。另一方面，注意力是進入意識的重要管道，支配注意力的方式常可以決定生活的樣貌與內涵，塑造出截然不同的現實狀態。而經常用來描述個人性格的形容，像是內向、積極、偏執等，其實講的就是一個人建構注意力的模式，我們也要認識注意力如何篩選進入意識的資訊，理解這個改善經驗品質最重要的工具。

第三章樂趣與生活品質

享樂與樂趣 | 樂趣的元素 | 自成目標的經驗

改善生活品質有兩個策略，一是改變外在環境，另一個是改變我們體驗外在環境的方式。享樂或許是讓生活美好的最簡單手段，然而與真正的滿足和價值有著不小的差距，想要掌控經驗品質，得要學習如何在日復一日的生活中製造樂趣。本章深入探討每一個樂趣的元素，好更明白這些活動何以讓人如此嚮往，有了這樣的理據，可以更懂得控制自己的意識，進而讓日常生活中即使再枯燥不過的時刻，都可成為自我成長的契機。而在討論明確的目標與回饋的同時，也將一一耙梳心流中暫時消失的存在感、時間感等等特別現象。

第四章心流的條件

心流活動 | 心流與文化 | 自得其樂的性格 | 擅長感受心流的人

心流是怎麼發生的呢？有時是運氣好，內在與外在條件剛好配合上了，然而研究也發現，利用具有結構的活動或是倚賴個人的能力也能誘導心流發生。如果我們的目的是了解心流體驗如何形成，進而改善生活品質，那麼就來探討哪些活動特別可以帶來最優體驗，以及什麼樣的人格特質會讓心流更容易發生。首先由提供樂趣的所有活動（即廣義的「遊戲」）開始解析，經由分類來理解心流活動的性質；接著也由文化、環境差異的角度來探討心流活動，全面性地論述觸發心流的條件。

第五章身體的心流

更高、更快、更強 | 動感的樂趣 | 性愛中的心流 | 掌控的最高境界：瑜伽與武術 | 經由感官獲得新流：視覺樂趣 | 音樂中的心流 | 美味中的心流

現代人知道身體健康與體適能的重要性，卻少有人去開發身體提供樂趣的潛力；但是從來不探索身體提供心流經驗的能力，等於白白浪費了這個完美的生理設備。如果能好好發揮身體的功能，學會強化身體感官的秩序，就可以不受精神熵影響，恣意於意識的和諧感受裡；然而光是身體動作並無法帶來心流，心思也得跟著投入才行。本章將探討怎

麼善用身體來提高體驗品質，包括運動、舞蹈、性愛技巧的培養等生理活動，以及東方文化中藉由訓練身體來控制心靈的各種方式，還會談到具有鑑別力的視覺、聽覺與味覺。改善生活品質最簡單的方式，就從學習控制身體與感官做起。

第六章思想的心流

科學之母 | 心靈遊戲的規則 | 文字遊戲 | 親近歷史 | 科學中的喜悅 | 愛上智慧 | 業餘與專業 | 終生學習的挑戰

生命的美好並不全由感官而來，有時候挑戰的是思考能力，帶出由內而發的美好體驗。就像生理機能各有潛能一樣，不同心理運作提供樂趣的方式也各不相同。硬要將心流活動劃分成生理的與心理的顯得牽強，任何生理活動要有樂趣，多少得有心理元素參與其中；反之亦然，大部分的心理活動也有賴生理層面的協助，從心理活動獲得樂趣的條件與生理活動是一樣的。討論有助於建立心理秩序的條件，先要探討記憶的角色，接著看看語言文字如何製造心流體驗，最後再對歷史、科學與哲學這三個符號象徵體系進一步的挖掘，一旦了解它們的運作規則就可以掌握樂趣。只要願意，任何人都可以加入這些心理「遊戲」。

第七章工作中的心流

自得其樂的工作者 | 自成目標的工作 | 工作與心流的悖論 | 虛度的空閒時間

我們生命中有大半時間花在求生存上，對近代人而言就是「工作」了；一個人得花多少時間在工作上沒有什麼標準可言，然而如果在工作上、與他人的關係上都能擁有心流，那麼生命品質絕對能獲得提升。本章將探討工作如何引發心流，就從幾個研究案例開始解析。想要透過工作來提升生活品質，有兩個互補的策略，一方面要調整工作，讓它盡可能貼近心流活動的樣式；另一方面要調整個人，培養自得其樂的個性，學習尋找行動機會、重視自己的技能、設定可行的目標；這兩個策略單獨存在無法讓工作變得更有樂趣，一旦互相結合就可以締造意想不到的最優體驗。此外，還要探討究竟人們在工作過程還是在休閒時間比較容易體會心流？

第八章獨處和與他人相處的樂趣

獨處和與他人相處間的衝突 | 獨處的痛苦 | 馴服孤獨 | 心流與家庭 | 來自友誼的樂趣 | 更大的群體

生活的品質取決於兩個因素：工作體驗，以及我們與他人的關係。自我就是由與我們互動的人，以及我們成就工作的方式這兩種情境所定義的。接續前章的工作討論，就來探討與家人朋友的關係，檢視他們是否也是樂趣的來源吧！「陪伴」對體驗品質有很大的影響，與他人的互動則是決定幸福與否的關鍵因素。另一方面，一個人也必須學習獨處，否則難以完成需要注意力集中的事，我們必須學會不藉助任何外物，就可以控制意識的能力。

第九章翻轉渾沌

改造悲劇 | 適應壓力 | 耗散結構的力量 | 自得其樂的自我：總結

若是說知道如何控制意識的人，不管發生什麼都能保持愉快，也太過天真爛漫了；但是懂得尋找心流的人，即使在絕望中也能夠感受到樂趣。主觀體驗不是生活的一部分而已，它是生活的全部；物質條件是次要的，因為它們是透過體驗帶來間接影響的。健康、財富等物質上的優勢不一定會提升生命，但心流卻可以直接影響生活品質。然而，一個人除非學會掌控精神能量，否則這些優勢就無法揮作用。許多吃盡苦頭的人不僅撐過來了，甚至還能澈底享受生命；是什麼原因讓他們在難以想像的惡劣環境中，不但內心和諧，甚至在複雜性上有所成長呢？本章要討論的就是這個非常直接的問題。另外也將探

究遭逢逆境時如何度過難關，以及能夠自得其樂的人怎麼樣在一片混沌中製造秩序。

第十章創造意義

定義意義 | 尋找終極目標 | 尋求解決之道 | 重獲內在和諧 | 意義一致的人生主題

如果可以在工作與情感上都找到樂趣，也懂得把每個挑戰都視為培養新技能的契機，生活上獲得到的獎賞就足已超過一般人的標準了；然而即使如此，還是無法確保可以擁有最優體驗。如果這些樂趣都是片段的，缺少一個有意義的管道將它們串連起來，在面對變幻莫測的混沌時，我們依舊是脆弱的。要是我們能做好意識控制的最後一個步驟，要達到最優體驗並非不可能，最後的這個步驟，就是將人生整合成一場心流體驗。我們將會提到如何結合所有經驗，打造一個有意義的模式，讓你以駕馭生命，並因為感受到它的意義。

• • • • • (收起)

[心流](#) [下載鏈接1](#)

标签

心理學

自我成長

心理学、社会学、人类学

2019

齐克森米哈伊

非学术著作

美學

繁體

评论

[心流_下载链接1](#)

书评

第一次读这本书的时候，感觉书中提到的心流理论和我们提到的开心好像是两回事，反正怎么看都没什么感觉，就把它晾到一边了。再后来，我一个在york university读master的同学说他的一个老师要他们好好记住契克森米哈赖的名字，说他的flow理论如何如何重要。同时我再看了好些心...

《生命的心流》《幸福的真意》，[美]米哈里·契克森米哈赖，中信出版社2009年1月版，2011年6月再版。

这两本书有一个共同的目的：希望通过现代心理学的方法，探讨一个古老而又基本的问题：人如何获得快乐，何时最幸福？

世界上有些知识，我们一生下来，就注定要比前人...

你相信吗？我每天上班唯一的事情就是盼着下班！

王木木一脸郑重的看着我说，生怕我不相信这一点。看着这个对我说自己“职业倦怠”的女孩如此认真的样子，我忍不住有点儿想笑。那么，请说说你的工作吧！于是，她露出一脸的不堪回首：每天上班做的事情都是重复重复再重复的各...

当年仅23岁的我不知道该如何打发每天下班后至睡觉前的四五个小时时，我遇见了这本书。

当我读到这本书前，我的生活是这样的：吃东西，享受的是填满胃的快感；看书，是因为它可以帮助我更快地入睡；运动，是因为我要减肥。就这样，我做着A事，脑子里却满是B目的。这种身与脑的...

过了30岁生日，突然觉得时间紧迫，于是在生日那天在朋友圈po生日照的时候，照搬了某位网红的签名：“我还年轻，我没有时间。”即便如此，我好像也没有真正的目标，不知道这时间用来做什么。工作？谈恋爱？热衷相亲和结婚？下班后的充电学习？专注于某项运动？没有目标，再多...

《心流》这本书听闻已久，一直归类于心灵修行领域，朦朦胧胧的知道如果进入心流状态，会产生喜悦幸福，且学习办公的效率非常之高。对于心流，自己仿佛可望不可及。于是我打算再次阅读这本书说，去探索：什么是心流？心流为何会如此神奇？我们该如何进入心流状态？心流对...

一段话概述：

这本书通过对意识、自我、注意力和精神能趋疲等几个概念的研究，发现了一种可以帮助人成长和幸福的途径——产生心流。在心流里，人们完全沉浸其中，意识全神贯注，与周边合为一体忘我忘他，自我整合、复杂然后成长，使人更快乐，更幸福。要体会心流需要几个要素：...

花了一周看完了这本书，主要是讲心流的。来自豆瓣的一个心理学豆列，电子版只找到了这本，就先扫掉了。

为了梳理下书的脉络和自己的想法，还是决定看完一本写个笔记感想之类的：从社会制约下解放自我，最重要的步骤就是时时刻刻发掘每一件事中的回馈。如果我们学会在不断...

一本掉进技术理论与素材堆积的假解脱之书，知道是知道，看到做不到。没用。废话。而且没有阐述出心流背后的本质与真相，肤于片刻的宁静等你回过神来依旧会和女朋友吵架的人生，其实还是在红尘中打滚。

不知道为什么这本书分数这么高，看来浮躁的人实在太多，看了里面的话语段落...

1、精神能趋疲

一个小故事：今天你实在是很倒霉，上课（上班）迟到不小心被老师（老板）抓到，结果被骂了一通，回到家，你看到小妹妹（你的家人），就对她撒气。小妹妹也很郁闷，就去踹小猫，小猫莫名其妙被踹，也不会无所作为，愤然离家出走……这种情形就是作者提到的“精...

“心流有助于自我的整合，因为在那种极其专注的情形下，意识异乎寻常地处于一种非常有序的状态。思想、意图、感觉和所有的感官都集中在同一目标上，体验的一切是和谐的。当心流结束时，人会觉得比过去更加“完整”。这不仅是对自己的内心而言，对他人和整个世界亦如是。...

台湾著名散文家、诗人席慕容有一篇散文《写给幸福》。或许品读它时，我正值情窦初开的日子，很认真地反反复复读过许多遍。时光荏苒，爱与被爱的感觉已经混杂在日复

一日的平凡生活中，淡了忘了，散文里的词句也不再能倒背如流，唯有一句至今难忘，就是篇尾的那句话，“请让我， ...

快乐是一种本能，也是一种本分。幸福不需要条件，只需要你用心。这是书封面的阐释语，快乐与幸福是相近的，正如我们快乐与否，取决于内心是否和谐，与别人的看法，自己所拥有的一切，以及我们控制外部世界的能力没有直接关系。金钱、健康、名望不能决定幸福，它们只有在...

当人心中有个目标，又有足够的“巧力”时，他与目标之间的距离会在自己可见的范围内，他的心中就会形成一种叫做“挑战”(或更清楚地说，应是“见猎心喜”)的力量，使个人的行动与环境的反馈之间形成“立即明晰”的互动，个人意识的注意力被立即的反馈攫住，而环境也逼迫着个人...

初接触此书约是本科毕业时，当时内心十分迷惘，并非对未来或未知的恐惧，而是对自身状态的不满意，类似于没松手刹提不起档的懈怠状态。无意间看到Ted的演说，介绍Flow(心流)的相关研究结果，上网购买了原版，文笔一般，段落和叙述较为冗长，看前几章应可理解全部概念，应用及...

从我们呱呱坠地诞生到人世，到慢慢成长直至有一天垂垂老矣，我们始终在追逐幸福的脚步。我们是如此地渴望生活的快乐，渴望人生的幸福，但我们有没有真正静下心来，仔细考虑过什么是幸福？在节奏纷快，物欲横流的当今社会，人们普遍被工作、学习和生活的压力烦扰得喘不过气来， ...

[心流_下载链接1](#)