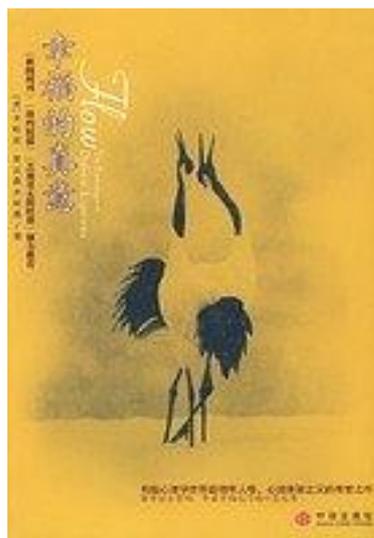


幸福的真意



[幸福的真意_下载链接1](#)

著者:[美]米哈里·契克森米哈赖

出版者:中信出版社

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787508614052

《幸福的真意》作者投入四分之一世纪的时间，钻研人类深邃的喜乐经验，凭借丰富的学养，揭开快乐的真相，使人们重获内心和谐与幸福满足。借由书中的启发，人人都可以通过内在的省思，提升日常生活经验的层次，享受超越自我、得意人生的狂喜。今天，“不快乐”的文明病日益猖獗，你是否发现许多人终生盲目追求，幸福仍像抓不住的青鸟？

人生只有一次，没有人希望自己活得浑浑噩噩。但是，若想活出生命的真意，享受神采飞扬、意气风发的生活，就必须依靠自己把握方向，不为外力所控，充分利用时间与潜能，发挥个人特质，并与宇宙万物相契合。

作者介绍:

米哈里·契克森米哈赖，芝加哥大学心理系教授。著有畅销书《生命的心流》、《自我

演化》、《创造力》等。前美国心理协会会长马丁·瑟利斯曼誉之为“积极心理学的世界级领导人物”。

目录: 序一 听见喜悦的声音.

序二 快乐需要用心学习

第一章 新快乐·心快乐

追寻幸福的青鸟

领航一段幸福之旅

人类不满的根源

文化的后盾

善用经验

解放意识

第二章 意识，快乐泉源

意识的内涵

意识的极限

无价的资源

关于自我

精神能趋疲

意识井然有序

自我的成长

第三章 欢喜三味

享乐与乐趣

体验乐趣的要素

目标不假外求

第四章 快乐心流何处寻？

心流活动

心流与文化

自得其乐的性格

在困顿中体验心流

第五章 感官之乐

挑战体能的极限

“动”的乐趣

爱到最高点

控制的最高境界

视觉之乐

聆听喜乐的音乐

美食乐无穷

第六章 知性之乐

身体与心灵相辅相成

记忆：科学之母

心灵游戏

文字的游戏

挖掘历史宝藏

科学的兴味

爱智之学

业余与专业

第七章 工作之乐

乐在工作

乐趣盎然的工作

工作与休闲

莫虚度闲暇光阴

第八章 独乐？众乐？

微妙的人际关系

难耐寂寞之苦
驯服孤独
天伦之乐
胸怀大我
第九章 改谱命运交响曲
扭转悲剧
纾解压力
化腐朽为神奇
培养自得其乐的性格
第十章 再创人生真谛
何谓意义?
培养方向感
下定决心
重获内心和谐
一贯的人生主题
• • • • • [\(收起\)](#)

[幸福的真意 下载链接1](#)

标签

心理学

积极心理学

幸福的真意

幸福

心理

flow

幸福学

生活智慧

评论

作者契克森米哈融是积极心理学的发起人之一，1934年生人，曾任芝加哥大学心理系主任。远在积极心理学的概念提出之前，他就对一个问题颇有兴趣：“为什么人们会专心致志，浑然忘我？”那时，他还是位年轻的心理学博士，通过对艺术家等创意人士的研究，他提出了一个创新的概念：人类的最优化经验（Optimal Experience）。之后，他用了二十多年的时间，完善自己的理论体系，这就是：心流（Flow）。

-
- 1, 作者名Mihaly · Csikszentmihalyi, 在《幸福的真意》里译成米哈里·契克森米哈赖，在《创造性：发现和发明的心理学里》译成米哈伊·奇凯岑特米哈伊，在《真实的幸福》译成希斯赞特米哈伊。你们翻译都不会统一一下么？
 - 2, 这本书，充满洞见，却没有流行，不知所谓的目录是一个原因。

觉得这本书被捧得太过了。此书的精华在读书笔记第一页以及书的P131页中已有记录。书的前半部分举了很多例说明心流的作用以及特征，后半部分散漫的好似高中作文已经完成了开头高潮结尾但又为了凑字数开始大量的补充例子以及延伸..基本上，要想了解心流，只看前五章就可以了。

『心流』贯穿。触动点——珍惜有限注意力，有限。

『一个年轻人问历史学家卡莱尔，他将如何改革这世界，卡莱尔答道：“改革你自己，这样世上就少了一个恶棍。”他的忠告至今仍然适用。』

剖析快乐与幸福，论爱好与人际交往的重要性，提高生活品质指南。目的性过于明确使行为成为手段的时候，往往结局欠佳。

没有认真读完，摘归几句：最优经验是一种能自行决定生命内涵的参与感最接近所谓“幸福”；当某些事情让你觉得时间是静止的，即你参与的时候注意力高度集中，接近幸福，也就是最优的心流经验；接近幸福要有醇厚的文化后盾过滤日常杂质；注意力集中的人生偏向偏执狂类；不掺杂动机为行动而行动将使自己更复杂；享乐本身不能带来幸福属于均衡经验；主动将无聊的事情变有趣。训练自己的注意力“精神能量”改善经验品质最重要的工具。

全书几个观点： 1.控制自己的意识 放纵自己的思维胡思乱想常常是痛苦之源
2.最快乐的事情 - 做一项有挑战有难度有可能失败 能把自己的潜能发挥到极致的任务
比如： 科学研究、 艺术表演 3.要想幸福就去从生活中挖掘出这样的任务来

积极心理学，让正常人过得更幸福

直接写目录就够了啊，说那么多废话，2星只给一句话：全部注意力在自己身上，也是会有问题的，失控了，问题显现。win-win才是王道

读这种书越来越快，是因为完成了这样的心理历程，个人更完善，还是它们的内容真的都是白开水啊……如果处于持续低落的时期，看看积极心理学，还是挺好的，至少能振奋精神，行动则是“反射弧”的最后环节……

可以作为现代人的人生指南，应该人手一本

此书的前半部分关于心流的概念，如何产生心流，产生心流的障碍，以及心流的优点和缺点，写得很不错，值得一看。但是后半部分有点走进了励志体，吓了我一跳，特别是看到庖丁解牛的时候还有点怀疑这是不是同一个作者写的，还好网上查的结果是一致的。。。后边的展开有点陈腔滥调的味道，论述力量不够。遂降分。

本书探讨的是如何通过心灵而获得幸福的过程。幸福的真意，就是全心全意做好手边的每一件事，在越来越复杂的挑战中寻找并获得乐趣。

分析了“最优经验”产生和经历的过程（心流）。明确的目标、行动、量化反馈。P.S. 读心理学的书籍总是会产生一种感慨：人还真是个智慧又脆弱的矛盾生物。创造文明却不断放弃“进化”，为什么会是这样的预设呢？“进食的快乐是为确保身体得到充足营养，性爱的快乐则是鼓励生殖的手段”，却没有对“自控”的预设。

通过controlling self-consciousness建立意识的秩序，避免陷入原始的混沌状态

《当下的幸福》《幸福的真意》是同一本书

控制意识 建立目标 赋予人生意义

:B82/5844

心流，这个观念改变了我看待世界和自我的方式

[幸福的真意_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 univerisity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，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事件中的回馈。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。时光任苒，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”（或更清楚地讲，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， ...

[幸福的真意 下载链接1](#)