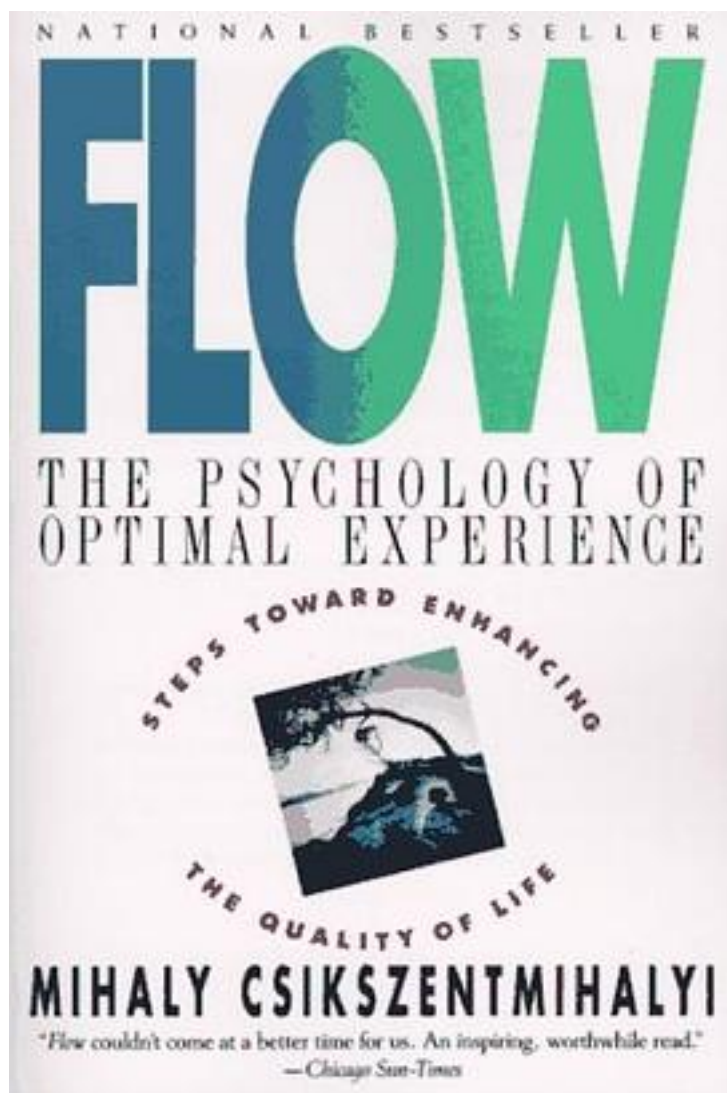


# Flow



[Flow\\_ 下载链接1](#)

著者:Mihaly Csikszentmihalyi

出版者:Harper Perennial Modern Classics

出版时间:2008-7-1

装帧:Paperback

isbn:9780061339202

You have heard about how a musician loses herself in her music, how a painter becomes one with the process of painting. In work, sport, conversation or hobby, you have experienced, yourself, the suspension of time, the freedom of complete absorption in activity. This is "flow," an experience that is at once demanding and rewarding--an experience that Mihaly Csikszentmihalyi demonstrates is one of the most enjoyable and valuable experiences a person can have. The exhaustive case studies, controlled experiments and innumerable references to historical figures, philosophers and scientists through the ages prove Csikszentmihalyi's point that flow is a singularly productive and desirable state. But the implications for its application to society are what make the book revolutionary.

作者介绍:

Mihaly Csikszentmihalyi is a Hungarian psychology professor, who emigrated to the United States at the age of 22. Now at Claremont Graduate University, he is the former head of the department of psychology at the University of Chicago and of the department of sociology and anthropology at Lake Forest College. He is noted for his work in the study of happiness and creativity, but is best known as the architect of the notion of flow and for his years of research and writing on the topic. He is the author of many books and over 120 articles or book chapters. Martin Seligman, former president of the American Psychological Association, described Csikszentmihalyi as the world's leading researcher on positive psychology. He once said "Repression is not the way to virtue. When people restrain themselves out of fear, their lives are by necessity diminished. Only through freely chosen discipline can life be enjoyed and still kept within the bounds of reason." His works are influential and are widely cited.

目录:

[Flow\\_下载链接1](#)

标签

心理学

积极心理学

flow

思维

自我管理

Psychology

心理

沉浸

## 评论

如何进入心流状态：1、清晰的目标与行动准则 2、即时反馈 3、有挑战感使人全神贯注 4、感觉不到时间流逝。【OMG，这不就是游戏状态的我吗==

-----  
如果有六星的话就给六星了。这本书怕是我看过的给了我最多答案而不是问题的书了。相见恨晚啊相见恨晚。如果我初高中自己独自追求人生的意义的时候遇见这本书，我可能远不是今天这个样子的了。这本书可以当成“人生的意义”这个问题的终极指南，也可以当成社会学和政治学某种有趣的本质视角，是对诸如存在主义等本体论追问的最好回答，也是见识宗教和文化在成功地给人们秩序感的同时陷入某种混沌的好去处。。。。。成为一个有着autotelic personality（想想老子的“道”吧，似乎都是说的同一回事）的人应该成为我的最高追求。

-----  
这是一本写给大众看的理论书。从人类学的案例研究，到积极心理学的理论创建，再到几十年被应用被挑战被延伸。这一切告诉我们……一个理论的出名，需要一个好名字。

-----  
哈哈老师一上课就说you can't graduate from Parsons without knowing Csikszentmihalyi，当然最inspiring的还是 比起工作伙伴，找到可以play with的人更重要ww

-----  
好的作品能在宇宙万象、人生百态、知识瀚海中抽象出共性，并用最简化形象的语言定义，运用科学的实验和数据，然后分析式阐释。

-----  
via G Thulasiram 太散了...

投入的工作，能忘却时间是一种快乐。书没看完，太长全文就是说，想太多是不快乐的，做喜欢的事，没时间瞎想就是幸福，但我想你不可能总做自己喜欢而且能投入全身心的事吧。

从推荐人我就该知道此书深度不足，无奈《财富》也推荐……结果也是加长版的杂志文章而已

作者为人生提供了一个无限适用的解决方案，鼓励我们去追求complexity，complexity里面蕴藏着optimal experience, 也就是flow，而能体会到心流才是幸福所在。在以skills / challenge分别为横纵轴的象限内，存在一个 flow tunnel，在这个tunnel内，挑战和技巧的相匹配，tunnel的左边是anxiety，tunnel的右边是boredom，寻找到这个tunnel是我们面对各种体验时的目标。书的逻辑：1.定义“幸福” 2.解剖“意识” 3.解释何为enjoyment和生活质量 4.flow的条件 5.身/心的flow 6.工作/人际关系的flow 7.阻碍flow的障碍 8.人生的意义（比较不明所以），读起来挺爽，每天100+页。

心流理论。完美地解释了刘慈欣那句“美妙人生的关键在于你能迷上什么东西。”

All about the user experience

:无

进入心流状态的几个要素：具有挑战性且需要技术，注意力集中，目标明确，有即时反馈，深深的投入，控制感，忘我，时间停止。

沉浸不是为了忍受以换取未来的幸福，沉浸在当下就是幸福本身。涓涓不断的心流。

-----  
这本书，强烈推荐！虽然是全英文，但读起来酣畅淋漓，不断地有心流体验。还有很多生活实例，边读边反思，很有启发。

-----  
又是一本看前三章就知道中心思想的书。美国版的-不以物喜不以己悲。

-----  
文字简单，内容丰富，很多解释点到心上了，就是实际操作给的还不够明确

-----  
著名的心理学家需要提出自己的一套理论，若能用恰当的语言阐述自己的理论，影响力的广泛和深远则更有可能。创造"flow"这个心理学概念，是本书作者的一大成就。

-----  
我已经很久很久没有进入流式心境了 就读书的时候熬夜刷代码的时候有过效率出奇的高 在办公室里被打乱到已经没有办法集中注意力 就……不能忍的程度 ==

-----  
Mihaly Csikszentmihalyi pronounced Chicksentmehi, that's Chick Sent Me Hi Very easy. :)

-----  
[Flow 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

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， ...

-----

[Flow\\_ 下载链接1](#)