

# 自我的进化——第三千年心理学



[自我的进化——第三千年心理学 下载链接1](#)

著者:[美] 米哈里·契克森米哈赖

出版者:世界图书出版社

出版时间:2019-6-1

装帧:平装

isbn:9787519255701

本书是《心流》作者米哈里·契克森米哈赖的又一力作。他阐述了人类在第三个千年里面临的挑战，无序的意识占据我们的头脑，基因和文化对人的影响无孔不入，人类该如何战胜精神熵，从而获得真正的幸福呢？米哈里·契克森米哈赖在书中讲解了“心流”的奥秘，帮助人们在各种活动中进入心流状态。本书不仅是积极心理学的理论素材，也是大众读者提升自我的行动指南。

作者介绍:

米哈里·契克森米哈赖是积极心理学奠基人之一，“心流”理论提出者。前美国心理学会主席马丁·塞利格曼誉之为“世界积极心理学研究领军人物”。契克森米哈赖一直致力于幸福和创造力的研究，提出并发展了“心流”的理论。他曾担任芝加哥大学心理系主任，现任教于美国加州克莱蒙特大学。其著作包括《心流》《发现心流》《创造力》等畅销书，对积极心理学的发展产生了重大影响。

## 目录: 引言

### 第一部分

#### 过去的诱惑

- 第一章?思维与历史 003
- 第二章?谁控制思想? 034
- 第三章?玛雅的面纱 068
- 第四章?捕食者和寄生者 106
- 第五章?模因与基因 148

### 第二部分

#### 未来的力量

- 第六章?引导进化 181
- 第七章?进化与心流 211
- 第八章 ?超越自我 249
- 第九章?心流史 302
- 第十章 ?未来的友谊 334
- 后记 353
- 参考文献 355
- • • • • (收起)

[自我的进化——第三千年心理学](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

积极心理学

心流

自我

2019

成长

Csikszentmihalyi

## 自我管理

## 评论

大师90年代就预见到2020年后的趋势了

p75

“无论我们把什么称为现实，它都是通过我们参与的积极建设而展示在我们面前的”（  
诺奖化学-伊利亚·普里高津）

p149 (英) 生物学家理查德·道金斯提出“模因”术语，用于描述文化信息的单位，  
其对社会的影响与人类机体基因中的化学编码指令相当。（模因可追溯到希腊词“mim  
esis”，意为模仿）

道金斯：文化的指导作用通过师范和模仿一代一代传递，而不是通过精子和卵子的结合  
进行基因洗牌。

(模因-人类有意思的行为产生的任一永久的事物或信息。eg.一块砖与莫扎特的《安魂  
曲》都是模因) 当人类的神经系统对一段经历有反应时，模因应运而生，并将其编码成  
一种形式传达给别人。

p116 “除了奴隶制，还有许多其他的方法可以剥削精神能量” (p.s.奶头乐理论，娱乐  
、色情、低俗、暴力… ) 一项新的技术常常使压迫成为可能

## 自我的进化

主要是因为讲meme才看的。结果就是真难懂！作者是研究认知心理学的。翻译的也好  
生硬。

未来的世界将由我们现在选择关注的想法和物体构成。而这些想法就是meme，独立于  
人类机体存在，像基因控制人类性状一样，meme控制人类行为。人类的大部分精力都  
致力于选择，而这些选择就是在繁殖meme。我们认为我们做这样的事情是出于自己的  
欲望，其实是受到与问题相关的meme的影响。因此，我们很难判断我们的选择是为了  
自己还是因为meme想繁殖后代。

[自我的进化——第三千年心理学\\_下载链接1](#)

## 书评

转因一切可能 不会一跃而就 一切 “因” 都在变化 我们所看到的真相  
只针对当下自己个人 这个真相是从无序中 形成的一种有序的形态 因由：  
基因 | 模因 | 果因 基因是感性意识 模因是理性行为 果因是行为意识  
基因是天生的——源于上代 模因是后学的——归于后代 果因是现世的一...

---

[自我的进化——第三千年心理学 下载链接1](#)