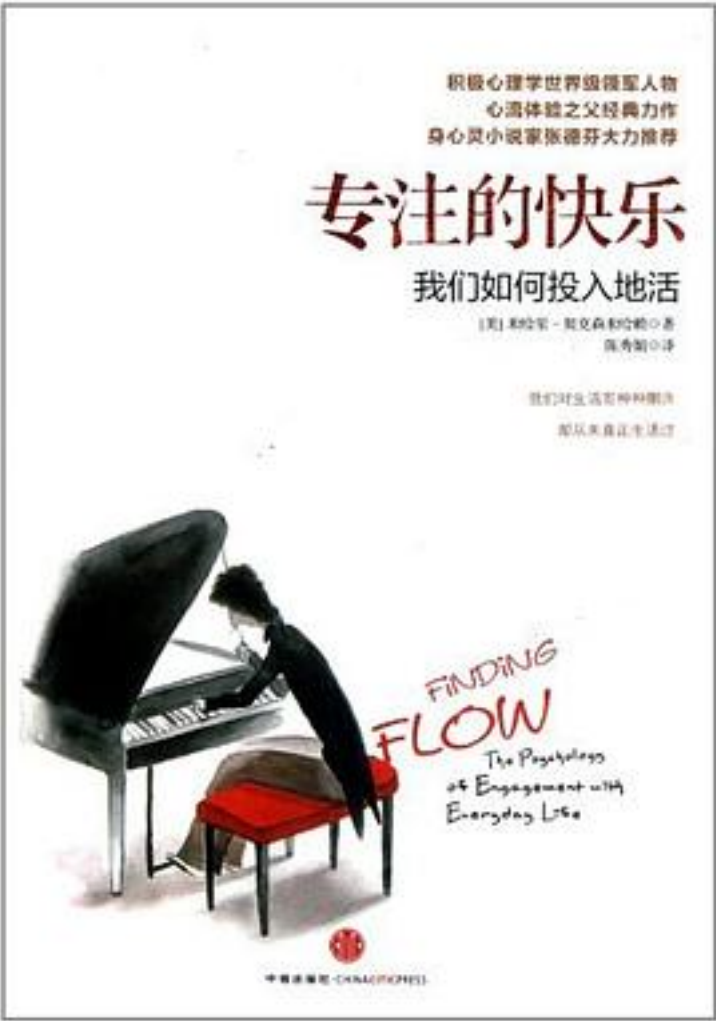


# 专注的快乐



[专注的快乐\\_下载链接1](#)

著者:米哈里·契克森米哈赖

出版者:中信出版社

出版时间:2011-6

装帧:

isbn:9787508627441

《专注的快乐:我们如何投入地活》主要内容简介：画家拿起画笔，勾勒内心的美景。

音乐家拨动琴弦，展现内心的旋律。作家奋笔疾书，书写内心的故事——他们的生命就流淌在绘画、演奏和书写的瞬间。他们的快乐在于专注投入、浑然忘我的体验。《专注的快乐:我们如何投入地活》首次提出了“心流”的概念。当完全专注于一件事时，你会浑然忘我、心无旁骛，全然忘却周遭其他事物和时间的存在，整个身心都发挥到极致——这就是“心流”状态。在身心合一、专注投入的情况下，不论做什么事都会价值百倍，而且生活本身就会成为目标所在。作者从分析一般人日常的生活结构开始，帮你掌握那些美妙的心流时刻，让生命与志趣融合无间，收获更美好的人生体验。

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《当下的幸福》、《自我演化》、《创造力》等。前美国心理协会会长马丁·塞利格曼誉之为“积极心理学的世界级领导人物”。

目录: 引言 如何活得更好  
第一章 心流，生命的高潮  
第二章 不同的生活，相异的感受  
第三章 工作的悖论  
第四章 休闲的利弊  
第五章 人家关系与生活品质  
第六章 改变生活的状态  
第七章 自得其乐的性格  
第八章 爱你的命运  
· · · · · (收起)

[专注的快乐\\_下载链接1](#)

标签

心理学

积极心理学

专注

专注的快乐

心理

个人管理

# 心流

米哈里·契克森米哈赖

## 评论

2012-11-08读毕，了解经验取样法（experience sampling method）的入门书，作者是ESM方法的开创者，也是经验效用研究的关键人物，通过ESM可以从事创造力、专注、心流涌现等方面的研究，很多结论很有启发意义，并且有实用价值。

-----  
在心理学方面，这本算是我比较中意的

-----  
#2016BOOK5#一口气读完的五星好书。好的情绪是深刻且可生长的，是专注和忘我的。这本书娓娓道来：发现自己更多在何时获得心流，如何改变态度和做法让事情变得有趣，什么样的习惯会增加你感受到快乐的几率……一点都不鸡汤，满满的都是科学，和科学的建议。

-----  
有关心流的概念，就是专注之下获得的快乐体验。这好像和东方的思维有共通之处，但也是靠科学数据支持的，这样解读快乐，是一种方法。省图翻看。

-----  
隐约有种跳大神的气息 1.  
只有当人的目标、动机和心思协调一致，才会产生“心流”。所谓心流，就是许多人形容自己表现最杰出时那份水到渠成、不费吹灰之力的感觉。 2.  
看电视、阅读、休息等被动式休闲活动，虽然令人十分愉快，又具备明显动机，却无法使人进入全神贯注及心流的状态。当人们从事爱好、运动、弹奏乐器等主动式休闲时，大多比较快乐、专注、有动机，而且比一天中任何时候更容易产生心流。 3.  
改变生活品质的第一步是：注意每天所做之事，并体验在不同活动、场合、时段的感受。 4.  
创造性人士的工作与玩乐密不可分，若我们能尽量效法，便没有理由畏惧闲暇，而且工作会变得和休闲娱乐一样有趣。一旦你需要暂停稍歇，休闲就会成为真正的娱乐，而不是钝化脑筋的活动。

快乐虽然是有助于美好生活的事，但这种感觉层次比较低（为啥哲学家心理学家都喜欢这样说？）。本书还是讲心流，但是比较短比较浅~热爱你的命运，不要当自己生活的绊脚石。此书属于翻翻就好那类，因为比较啰嗦，干货就是心流。

醍醐灌顶。解决了当下自己的许多困惑，对建立一种怎样的人生状态有着莫大的裨益。在寻找心流的路上，知易行难。

心流就是高能力高挑战。强调主动式休闲。

选择一个和自己当下的能力匹配的挑战目标，专注于完成目标，就能体验到生命的心流，体验幸福。不过最让我印象深刻的，还是作者对于休闲的论述，主动式的休闲和被动式的休闲效果截然不同，而多数人往往选择了被动式的方法，最终在休闲中变得更疲乏。

很简单的书浅显的讲了一些还算正确的积极生活的方法，记得就是努力促进心流

絕對的一本心靈的讀物，而且可以很好地改變的你現在的狀態，至少是著手去改變吧！

其实一页纸就可以说明白了：如何进入“心流”状态？  
设定目标；解决与自己能力相当的挑战；合理规划时间与事情的紧急程度；转换对不得不做的事情的态度。

《专注的快乐》3.5星，作者从何为美好生活出发思考，发现心流体验是人生高潮，次数最大亮点就是挑战与能力的坐标图，只有挑战和能力符合才能进入心流以至于获得快乐。其次就是把休闲分为主动和被动，主动休闲就是运动、爱好、学习比起被动休闲看电视有更多心流体验以至我们更快乐

力荐，被作者头一章的思想做折服。

大概是《幸福的真意》的简写版，米哈里还是一如既往的强调心流理论。这样的书确实是要是不是的读一下，让自己不要忘记当下。

重塑三观的好书

快乐是一种体验，专注能带来更好的体验，感受心流。最重要的所得是主动性和被动性休闲。快乐更多来自于主动性，设定有挑战的目标，主动参与，快乐也就越大。相反被动的虽然看上去轻松，但峰值不高，并且越多越下降。主动主动主动！

1997

第一次接触心流，也是初期接触心理学，打开新世界大门。

好无聊啊。。。

[专注的快乐\\_下载链接1](#)

## 书评

《生命的心流Finding Flow-The Psychology of Engagement with Everyday Life》（美国1997年、中国2009年出版）是积极心理学领军人物米哈里·契克森米哈赖 Mihaly Csikszentmihalyi（匈牙利裔美国人，芝加哥大学心理学系教授）的名作。米哈里·齐克森米哈里可能是第一个将“心流...

细读整本书，会发现这本书并非教你如何得到快乐，因为作者认为快乐是很主观的东西

，而心流是一种类似于“巅峰状态”的感觉，一种毫不费力的感受。心流产生的条件：明确的目标，集中心力全力以赴（集中注意力），及时回馈。此书的核心也就这三点，若能理解并能够实际应用，其他...

-----

-----

### 本书序言

我有一位朋友，在高校教书，专业是哲学。他不爱写论文，自称“述而不作”，这在今天的大学里可不好混。可他也不在乎，职称到讲师就满足了。他的课讲得很精彩，被学生评为优秀教师。课下他喜欢下棋，出过一本棋类教材。他还长于台球运动，每周都去玩上半天。他...

-----

我非常喜欢《专注的快乐》这本书，因为它让我明白我为什么快乐，以及怎么才能更加快乐。心流并不神秘，它可以出现在我们生命的任何一个时刻，只要我们是热忱的、投入的、是热爱命运的。喜欢尼采这句话：我想要逐渐学会领悟事情必要性之美，如此我方能成为制造美丽事物的人。 ...

-----

作者是一个美国人，从观点到方法，再到成书都是美国试的。本书虽然是一本社会科学作品，而且大部分讨论的是个体的生命体验，但是却使用了科学的调查方法，叫做ESM——“经验取样法”，这也是作者在上个世纪七十年代早期在芝加哥大学创立的一种全新的社会科学调查方法。ESM...

-----

《专注的快乐》是《当下幸福》的后续作品，长短是后者的一半，可以理解成是种延伸，也值得一读（我买的还是电子书）。  
首先，什么都不想做的时候，宁可待着，因为当做事的动机是因为没有其他事可做的时候，是最糟糕的时候。无论是出自内在动机（自愿）还是外在动机（被迫）都要...

-----

你快乐吗 我很快乐 只要大家和我们一起唱 快乐其实也没有什么道理 告诉你  
快乐就是这么容易的东西 don't worry be happy  
庾澄庆的《快乐颂》，应该是K歌房中被点播率极高的一首歌。随着时代的车轮滚动向前，现代人的压力与日俱增，每日每夜我们都在寻找一种感觉，它的名...

-----

刚刚花1个半小时在图书馆看了这本书的2  
/3，感觉这是一本很不错的书，从心理学的角度看待我们平常的生活，透析生命的真谛

，很有启发性，值得一看。

寻找生命的心流，就是那种让你最惬意的时刻，在你经过努力最后获得成就的时刻。高挑战、高技能，最易感触心流，也是提升我...

偶尔翻了一下两年前购买的畅销书《发现心流》，觉得很符合当下安静隔离疫情的心态，就一口气读了下去。作为心理学家的作者其创作思路来源的背景为上世纪60-90年代高速发展的美国，与当下的我们时代情景非常接近，物质上的匮乏逐步消除后，在心理层面的幸福感慢慢被个人与家庭所...

这是一本可以帮助构建新的心灵世界的书，在看本书的过程中，摘抄了很多当下觉得有道理或者感兴趣的句子，增加了很多全新的体悟。

首先，是对于心流的认知。何时会产生心流？在当下从事的事务其挑战难度和自己的技术能力所匹配的时候，容易进入心流的状态。心流的体验不是目的，...

发现一个难以理解的谬误:当我在看书的时候喜欢做笔记，并批注大意，为的是更好地理解作者所述之思想，在实际生活中灵活运用。当一起工作的同事看到我这番行为，问：“你在干什么？”回答说：“看一些闲书”。然后他们就说：“叫你上学读书时不好好学习，现在来看书已经晚咯！没什...

《发现心流：日常生活中的最优体验》是《心流：最优体验心理学》作者——哈里·契克森米哈赖教授在1998年出版的第二本心流理论书籍，作为心流理论的提出者，米哈里教授长期关注人类的积极心理体验，完成了大量经典的研究工作，是该领域很有权威的学者。 作为一本写给普通人的自...

这本书让我想起我的好友向我描述的她童年的一件小事，她当时大概七岁，在自己家的院子里玩，地上摆放着一个很大很重的东西，我现在忘了是什么，总之是对她的年纪和体型来说很难搬起的一件物品。她憋足了劲儿小心翼翼地搬起它，把它搬到一个地方，然后又搬回来，搬过去、又...

有记者问前不丹国王吉格梅·辛格·旺楚克：不丹的DGP多少？这个年轻人回答：……为何不关注一下国家的幸福指数呢？好，我们就来关注一下这个问题。在整个亚洲，幸福指数最高的国家是新加坡，全球排名二十五位。中国呢？四十八位。循着不丹国王的

倡议，我们似乎能理解我们这...

-----

-----

-----

-----

稀烂的一本书，像心灵鸡汤一样。  
还打三星是因为，书里还是有些知识点的。书中将人类一生中要从事的活动分为三种，  
生产类活动、维持类活动、休闲类活动。  
生产类活动就是工作，那些能给你换来金钱收入的活动。  
维持类活动就是洗碗、带孩子、孝经老人那些，很消耗时间、没有回报...

-----  
[专注的快乐 下载链接1](#)