

<<生命的心流>>

图书基本信息

书名：<<生命的心流>>

13位ISBN编号：9787508614069

10位ISBN编号：7508614062

出版时间：2009-1

出版时间：中信出版社

作者：[美]米哈里·契克森米哈赖

页数：164

译者：陈秀娟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<生命的心流>>

前言

每个人都希望自己的人生是快乐的。
何为快乐？
怎样寻求快乐？
快乐是一种浑然忘我、如入佳境的感觉，源自获取“心流体验”的瞬间。
这是一部心灵之书。
作者创造性地提出“心流”概念，旨在帮助人们在扮演纷繁琐碎的日常生活中，寻找到生活的真谛；
通过创造更多的“心流体验”，享受生活乐趣，提升身心的品质。

<<生命的心流>>

内容概要

2300年前，古希腊哲人狄奥根尼打着灯笼也找不到一个诚实的人；而今，要找到一个真正快乐的人，恐怕更加困难。

在一个高度物化的社会里，对财富、地位、权力的追逐。

未必能使人更加快乐。

唯有从每天的生活经验、当下的体验品质即“心流”中创造乐趣。

才能提升身心的品质。

掌控心灵意志，达致心流体验的瞬间，你将撬动生命的力量之源。

<<生命的心流>>

作者简介

米哈里·契克森米哈赖，芝加哥大学心理系教授。
著有畅销书《幸福的真意》、《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。”

<<生命的心流>>

书籍目录

第一章 日常生活的构成何谓美好人生如何活得更好体验生活的方式个体的差异我们如何运用时间生产类活动维持类活动休闲类活动三类社交形态经验取样法第二章 心流何时有快乐何来快乐是主观感受意图与目标意识的内容智力与注意力心流体验能力与挑战的平衡心流改善生活第三章 不同的活动，相异的感受主动式休闲规划日常生活律动的特质重视人际互动空间也会影响情绪环境激发灵感生物周期注意做事方法第四章 工作的悖论工作演进史工作中的两难情境工作带来心流对工作的偏见

<<生命的心流>>

章节摘录

第一章 日常生活的构成 若真想活着，最好立刻着手尝试；如果不想，也不打紧，但你得开始准备死亡。

——奥登（W.H.Auden） 这段话正好道出本书的主旨。
这项抉择很简单，即从现在开始至生命结束，你可以决定自己是生是死。

生物性的生命是一种自然的过程，只要满足生理需求即可，但是，要活出奥登此处所谓的“生命”，却不能守株待兔。

因为万事皆可能反其道而行，除非你能掌稳方向，否则生命必沦为外力所控，转而追求不相干的目标。

例如，生物性的本能会驱使你按照基因指示而行；文化会利用你发扬其价值观及制度；

<<生命的心流>>

编辑推荐

《生命的心流》是积极心理学世界级领军人物、心流体验之父的传世之作，解开快乐密码、开启幸福之门的心灵之书。

“心流”隐含的意义，就是许多人形容自己表现最杰出的那水到渠成、不费吹灰之力的感觉，也就是运动家所谓的“处于巅峰”，艺术家及音乐家所说的“心灵泉涌”，“心流体验”，则是当心流出现时，身心高度集中，行动与回馈不断互流，乐趣油然而生的感觉。

这是生命的最佳状态，是生活的“最优经典”。

掌控心灵意志，达致心流体验的瞬间，你将撬动生命的力量之源。

所谓生命的心流，就我个人的观点来说，就是“毫不

<<生命的心流>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>