

专注的快乐:我们如何投入地活

作者: 契克森米哈赖

目 录

[引言](#)

[如何活得更好](#)

[何谓美好人生](#)

[体验生活的方式](#)

[人生时间的分配](#)

[三类社交形态](#)

[心理体验抽样法](#)

[第一章](#)

[心流, 生命的高潮](#)

[你对快乐了解多少](#)

[意图与目标](#)

[掌控你的精神能量](#)

[心流体验: 专注的快乐](#)

[心流活动: 能力与挑战的平衡](#)

[第二章](#)

[不同的活动, 相异的感受](#)

[日常活动的不同感受](#)

[规划生活, 获得最佳体验](#)

[重视人际互动](#)

[环境也会影响情绪](#)

[了解自己的生物周期](#)

[注意做事方法](#)

[第三章](#)

[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](#)

[攀登职业巅峰](#)

[避免成为工作狂](#)

[第四章](#)

[休闲的利弊](#)

[防止意识混乱](#)

[主动式休闲与被动式休闲](#)

[在娱乐中寻找心流](#)

[世代间的心流差异](#)

[善用休闲时光](#)

[创造真正的娱乐](#)

[第五章](#)

[人际关系与生活品质](#)

[享受人际互动](#)

[友谊的价值](#)

[性观念的两极](#)

[正视家庭](#)

[面对孤独](#)

[性格二分法](#)

[第六章](#)

[改变生活状态](#)

[对生活充满热忱](#)

[克服工作倦怠](#)

[平常小事，重大发现](#)

[设定工作优先次序](#)

[创意让平凡生活闪光](#)

[享受家庭互动的心流](#)

[展开愉悦的对话](#)

[第七章](#)

[自得其乐的性格](#)

[自得其乐](#)

[为何不能更快乐](#)

[专注的力量](#)

[学会管理时间](#)

[掌控注意力](#)

[第八章](#)

[爱你的命运](#)

[生活的艺术](#)

[了解自我，学会与己共存](#)

[朝目标前进](#)

[热爱命运](#)



本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：<http://www.ireadweek.com>

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。

本书首次提出了“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。



专注的快乐

我们如何投入地活

[美] 米哈里·契克森米哈赖◎著

陈秀娟◎译



中信出版社

CHINA CITIC PRESS

图书在版编目（CIP）数据

专注的快乐：我们如何投入地活 / （美）契克森米哈赖著；陈秀娟译。—北京：中信出版社，2011.6

书名原文：Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life

ISBN 978-7-5086-2744-1

I. 专... II. ①契... ②陈... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第058497号

Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life by Mihaly Csikszentmihalyi

Copyright © 1997 by J. Mihaly Csikszentmihalyi

Simplified Chinese translation edition © 2011 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限在中国大陆地区发行销售

专注的快乐——我们如何投入地活

ZHUANZHU DE KUAILE

著 者： [美] 米哈里·契克森米哈赖

译 者： 陈秀娟

策划推广： 中信出版社（China CITIC Press）

出版发行： 中信出版集团股份有限公司（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029）

（CITIC Publishing Group）

承印者： 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本： 880mm×1230mm 1/32

印 张： 5.5

字 数： 100千字

版 次： 2011年6月第1版

印 次： 2011年6月第1次印刷

京权图字：01-2011-1723

书 号：ISBN 978-7-5086-2744-1/F·2298

定 价：22.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真：010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



引 言

如何活得更好

生存，就是在行动、感觉及思考过程中体验一切。

年复一年，体验的内涵决定我们生活的品质。

日常生活包括工作、维持及休闲三大类活动，

如何在其中分配或投资时间，

则成为个人最重要的决定。



奥登

(W. H. Auden)

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。

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，除非你能掌握方向，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；其他人也会设法撷取你的精力，达成他们的目的，完全不顾这种行为会对你造成何种影响。

我们不能指望别人帮我们过活，必须靠自己发现生活之道。

依循这种脉络来看，“生活”究竟意义何在？毋庸赘言，生活不单指生物性的生存，它的意义更在于活得充实圆满、充分利用时间与潜能、发挥个人特质，并与宇宙万物契合相融。本书将尽量依据现代心理学、本人的研究发现，以及前人的各种智慧，探讨这种生活方式。

我将以最保守的态度，重新讨论何谓美好人生。既不谈先知预言，也不谈怪力乱神，而是针对日常生活的点点滴滴，尽量寻求合理的证据支持。

何谓美好人生

以下的实例即可说明“美好人生”的意义。

很多年前，我和学生研究一家铁路车厢装配厂，该厂的主要工作场所是一间又大又脏的库房，噪声隆隆不绝于耳，人们完全无法交谈。厂内焊工大都厌恶这项工作，总是不断盯着时钟，期待下班时刻的到来。一旦走出工厂，他们不是立刻冲进附近的酒吧，就是驾车到附近的城市寻找更刺激的活动。

只有一个人例外，他就是60出头、大字不识几个的乔。

乔经常自己研究厂里的各种机器，弄清它们的结构与维修方法，不论是起重机还是电脑监视器，样样都难不倒他。他喜欢主动修理有故障的机器，研究问题的原因，然后设法让机器起死回生。他和妻子还在住家旁的两块空地上建造了一座大型的石造花园，其中有几个雾状喷泉，甚至在夜间也能看见。厂内上百名焊工对他十分敬重，谁也离不开他。不论何时，只要遇上问题，大家都会找他帮忙。很多人都说，要不是乔，工厂可能早就关门大吉了。

这几年来，我见过不少大公司总裁、位高权重的政客，以及数十名诺贝尔奖得主，这些显要人士在许多方面的生活都应算得上舒适美满，但却没有一位过得比乔更好。究竟是什么原因，让乔的生活得以如此安详、充实和有价值呢？这正是本书要讨论的关键问题。

为此，我的研究将依据三项基本假设：

一、先知、诗人与哲学家已从历史中撷取到关系未来生存的重要真理，但这些真理是以当时的观念及语言表达，必须经由不断探讨、重新阐释，才能适合今天使用。犹太教、基督教、伊斯兰教、佛教及吠陀（Veda）经书保存了先人很多重要的观念，蔑视这些观念无疑是幼稚的自负行为；但若以为这些是永恒不变的绝对真理，也同样过于天真。

二、现代科学为人类提供了极其重要的资讯，但科学性的真理若同样以现代的观点表现，仍难免会有物换星移、为未来所弃的可能。然而，我们不能自我膨胀，以为自己能超越现有的知识。科学是反映真相最可靠的途径，蔑视科学对自己不利。

三、如果想要了解真正的“生活”，就得倾听历史的声音，将前人的信息融入日积月累的科学知识中。若不先弄清楚人类的本质，许多观念（如卢梭的回归自然理念，即弗洛伊德派的先驱）不过只是空谈罢了。追寻生命意义的唯一途径就是以现有的能力，慢慢理清历史真相及未来的可能性。

因此，本书所谓的“生活”，就是指我们从早到晚、日复一日、周而复始的生活经历，运气好可长达70年左右，更幸运的人还会更久。比较而言，如果以我们耳濡目染的神话或宗教观点来看，人生可是有趣多了。然而，为了保险起见，最佳策略还是先假设这70年的光阴是我们体验尘世的唯一机会，应当充分利用，若不这么做，你将会一无所有。

上述的人生，有一部分得自我们体内的化学作用、器官间的生理互动、神经元间互相传导的微弱电流，以及文化加诸心理的各项信息。然而，生活的实际内涵，即我们的举动及感受，却取决于思想与情绪以及我们对化学、生理与社会运转过程的阐释。研究人类心灵流动的意识，是“现象哲学”的范畴。过去30年来，我的工作包括运用心理学与社会学等方法，并发展了一套系统化的现象学，以解答“人生究竟是何种状态”，或者更实际一点儿的问题：如何创造更好的生活？

要回答这些问题，我们得先掌握经验的塑造力量。不论喜欢与否，每个人的行动及感受都有一定的限度，漠视这类限度，便是否定事实，必将步向失败。为求尽善尽美，我们应先了解现实生活中的需求及潜在挫折。很多古代神话传说里都说，当某人想追求快乐、爱情或长生不老时，首先就是去地狱游历一番。例如但丁在幻想天堂的美景之前，必须遍睹地狱惨状，方能理解人类为何无法进入天国。本书先由凡俗琐事探讨，理由也正是如此。

体验生活的方式

栖息于非洲草原的狒狒，一生约有1/3的时间在睡觉，其余的时间不外乎迁徙、觅食、进食，或是社交、整毛、捉虱之类的休憩活动。这种呆板的生活，自人类在演化史上与猿猴分道扬镳以来，百万年来未曾改变。基于生活的基本要求，人类分配时间的方式与非洲狒狒相去不远。多数人也是一天睡掉1/3的时间，其余时刻不是工作、迁徙，就是休息。

休憩、生产、消费及互动的循环，就像人的五官感觉，是我们体验生活的方式。由于神经系统的构造，人们在一定时间内仅能处理少量的信息，而体验也必须依序进行。要知道，人一次只能吞一口食物、听一首歌、读一份报纸、谈一段话。由于注意力的局限，人类体验世界的心力有一定的限度，生活也因此具有固定的形态。不论古今中外，人类活动的内容及花费的时间都出奇相似。

尽管如此，我们不得不承认，其中仍存在明显的差异。猛一看，纽约曼哈顿的股票经纪人、中国农民及非洲卡拉哈里沙漠的布须曼人，在日常生活上简直没有一丝共同之处。撰写16~18世纪欧洲史的历史学家戴维斯及阿尔莱特·法尔吉评论道：“当时一般人的日常生活尚局限在性别与社会阶层的框架内。”这也正是人类所有社会群体的写照：个人生活绝大部分取决于性别、年龄及社会地位。

人一出生，即注定这辈子会拥有哪些经历。一个男孩儿要是出生在200年前英格兰工业区的穷人家，6岁时就得在清晨5点左右起床，急忙赶往工厂操作嘎嘎作响的织布机，直到日落西山才能休息，而且每周得连续工作6天。这样的孩子通常会因过度劳累而早早夭折。同时期生在法国产丝区的12岁女孩儿，则是整天坐在水盆边，在沸水中浸泡蚕丝，洗净丝中的黏质。由于她从早到晚都裹着潮湿的衣裳坐着，因此极可能会患上呼吸道疾病，手指也会因长期浸泡在热水中而失去知觉。与此同时，生于贵族之家的儿童却忙着学跳小步舞、以各种国家的语言优雅地交谈。

直到今天，人生境遇贵贱有别的现象仍然存在。出生在洛杉矶、底特律、开罗或墨西哥市区贫民窟的孩子，能够指望自己一生拥有什么不凡的际遇吗？而出生在美国郊区、瑞典或瑞士富裕家庭的孩子，过的生活则截然不同。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《专注的快乐_我们如何投入地活》契克森米哈赖 著. epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1229.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

