第一图书网, tushu007.com

<<专注的快乐>>

图书基本信息

书名：<<专注的快乐>>

13位ISBN编号：9787508627441

10位ISBN编号：750862744X

出版时间：2011-6

出版时间：中信

作者：米哈里·契克森米哈赖

页数：167

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

前言

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。
……　——截选自引言

第一图书网, tushu007.com

内容概要

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、演奏和书写的瞬间里，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。
快乐其实很简单，只要专注，就能快乐。

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《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 ”。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

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

章节摘录

版权页：插图：一向独来独往的人则易陷入忧郁或疏离的状况。
凡因工作关系而必须独处者，比较常出现自杀行为，例如北美的伐木工人或精神医师，前者是生理上的独处，后者是心理上的孤独。
倘若生活严谨规律，不容意识紊乱，这种情形也就不易出现。
例如，极度社群化的潜艇官兵虽然一连数月过着毫无隐私的生活，却也没有不良的影响。
在许多无文字社会中几乎见不到孤独，据人类学家瑞欧.福琼的描述，美拉尼西亚的杜布安人视孤独为瘟疫，避之唯恐不及。
当杜布安人必须到灌木丛中如厕时，总要偕同友人或亲人一同前往，唯恐单独前往会惨遭巫师加害。
落单者最易遭受巫术之害，这种想法自古有之，虽然解释上不过是一种比喻，但所描述的却是事实，也正是许多社会学家所注意到的：人在独处时的心灵状态较脆弱，易产生幻想及非理性的恐惧。

媒体关注与评论

所谓生命的心流，就我个人的观点来说，就是‘毫不费力的生活’的诀窍。
所谓毫不费力，是相较于辛苦工作、聪明工作，到最后轻易工作的境界——怎么样用最少的时间跟精力去得到最大可能的成果，这就是精髓所在。
我在拙作《遇见心想事成的自己》中，也提及如何在生活中鲜花自己想要事物的方法，本书又提供了另外一个视野，希望读者们在细心阅读之后，能看到生命的另外一扇窗户又被开启了。
——身心灵作家张德芬

编辑推荐

《专注的快乐:我们如何投入地活》编辑推荐：积极心理学世界级领军人物，心流体验之父经典力作，身心灵小说家张德芬大力推荐。
我们对生活有种种期许，却从未真正生活过。
你有多久没专注于自己的生活了？
你有多少次一边为工作冥思苦想，一边焦虑结果和最后期限？
你有多少次心不在焉地陪家人吃饭，脑中却还想着工作的烦恼？
你可曾想过，正因为没有投入，生活才会背叛；正因为没有专注，快乐才会远离？

第一图书网, tushu007.com

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