

《幸福的真意》

图书基本信息

书名：《幸福的真意》

13位ISBN编号：9787508614052

10位ISBN编号：7508614054

出版时间：2009-1

出版社：中信出版社

作者：[美]米哈里·契克森米哈赖

页数：319

译者：张定绮

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《幸福的真意》

前言

喜悦可以在笑闹中，可以在成功时，也可以在整体的人生观照中。记得民初的和尚虚云法师，三步一跪艰辛地朝拜圣山，造成咳血断肠。有一天夜里，他自忖必死无疑，就躺在旅舍的床上，任死神带走。突然，有一位茶房不小心把碗摔落在地，锵然一声，对虚云和尚来说，宛若听到宇宙之音，全身百骸一起舒放。我们可以听几百遍打破碗声而毫无所感，因为我们生活在表层的世界：浅浅的喜悦、浅浅的心情、浅浅地工作着……浅浅地活着。当本书作者契克森米哈赖教授在写他的博士论文时，他观察那些社会活动家、艺术家那种锲而不舍的工作态度，发现了一个重

《幸福的真意》

内容概要

《幸福的真意》作者投入四分之一世纪的时间，钻研人类深邃的喜乐经验，凭借丰富的学养，揭开快乐的真相，使人们重获内心和谐与幸福满足。借由书中的启发，人人都可以通过内在的省思，提升日常生活经验的层次，享受超越自我、得意人生的狂喜。今天，“不快乐”的文明病日益猖獗，你是否发现许多人终生盲目追求，幸福仍像抓不住的青鸟？

人生只有一次，没有人希望自己活得浑浑噩噩。但是，若想活出生命的真意，享受神采飞扬、意气风发的生活，就必须依靠自己把握方向，不为外力所控，充分利用时间与潜能，发挥个人特质，并与宇宙万物相契合。

《幸福的真意》

作者简介

书籍目录

- 序一 听见喜悦的声音.
- 序二 快乐需要用心学习
- 第一章 新快乐·心快乐
- 追寻幸福的青鸟
- 领航一段幸福之旅
- 人类不满的根源
- 文化的后盾
- 善用经验
- 解放意识
- 第二章 意识，快乐泉源
- 意识的内涵
- 意识的极限
- 无价的资源
- 关于自我
- 精神能趋疲
- 意识井然有序
- 自我的成长
- 第三章 欢喜三味
- 享乐与乐趣
- 体验乐趣的要素
- 目标不假外求
- 第四章 快乐心流何处寻？
- 心流活动
- 心流与文化
- 自得其乐的性格
- 在困顿中体验心流
- 第五章 感官之乐
- 挑战体能的极限
- “动”的乐趣
- 爱到最高点
- 控制的最高境界
- 视觉之乐
- 聆听喜乐的乐音
- 美食乐无穷
- 第六章 知性之乐
- 身体与心灵相辅相成
- 记忆：科学之母
- 心灵游戏
- 文字的游戏
- 挖掘历史宝藏
- 科学的兴味
- 爱智之学
- 业余与专业
- 第七章 工作之乐
- 乐在工作
- 乐趣盎然的工作
- 工作与休闲

《幸福的真意》

莫虚度闲暇光阴

第八章 独乐？众乐？

微妙的人际关系

难耐寂寞之苦

驯服孤独

天伦之乐

胸怀大我

第九章 改谱命运交响曲

扭转悲剧

纾解压力

化腐朽为神奇

培养自得其乐的性格

第十章 再创人生真谛

何谓意义？

培养方向感

下定决心

重获内心和谐

一贯的人生主题

《幸福的真意》

章节摘录

第一章 新快乐·心快乐 2300年前，亚里士多德曾说，世人不分男女，都以追求幸福为人生最高目标。我们不仅为拥有幸福而追求幸福，我们追求的其他目标——健康、美貌、金钱、权力，无非也是因为我们以为拥有这些就能得到幸福。自亚里士多德以来，许多事物都发生了变化。人类对宇宙星球及原子的认知与知识，已超乎前人想象；往昔无所不能的希腊众神，与现代人相比较，不过是一群无助的幼童。尽管如此，人们对幸福的渴求，却是亘古不变。现代人对幸福的理解并不见得比亚里士多德更透彻，而对于如何得到幸福，更可说是毫无建树。 追寻

《幸福的真意》

编辑推荐

《幸福的真意》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——人何时最幸福？幸福并非瞬间发生，也不受外在事件的操纵，而是取决于我们对外界事物的理解。当心灵经验达到最优状态时，心中澄明无碍。当个人的身心发挥到极致，从事的活动也能因此而价值百倍，生活将不再度日如年。学会掌控心灵意志的人，才能决定自己的生活品质；具备这种能力，也就相当接近幸福的境界了。

《幸福的真意》

精彩短评

- 1、如何创造心流使人幸福？
- 2、控制意识 建立目标 赋予人生意义
- 3、一种全新的观念，要获得幸福每天有这么多得干扰，看来要找到一个途径，能让自己产生心流，不然会被无穷的能趋疲而弄的很down
- 4、『心流』贯穿。触动点——珍惜有限注意力，有限。
- 5、还行吧 就是比较啰嗦 简单的来说 就是人要做一些有技巧并让人能看到提高 投入汗水的事情 人就会满足和快乐
- 6、很多地方还得细细品味，有空再读次
- 7、《当下的幸福》《幸福的真意》是同一本书
- 8、缜密的思维，直言不讳说出真相。如当头棒喝。
- 9、高三毕业时看的，作为一个中国式家庭的孩子，在爱的环节上，真是浑身躺枪。
- 10、真正爱的力量的喷涌，包括写下附注的这个瞬间，我也是体验心流的，因为我全身心的集中当下，只是为了在此时此刻把握稍纵即逝的情感体验，控制自己的精神能，抵抗能趋疲~是第二遍了，我也喜欢技巧和挑战，在这个炎炎夏日增加自己强烈的信心！
- 11、剖析快乐与幸福，论爱好与人际交往的重要性，提高生活品质指南。目的性过于明确使行为成为手段的时候，往往结局欠佳。
- 12、心流 复杂化 技巧 难关
- 13、1，果然这本是通俗读物。
- 2，要把作者（得到认可）的理论和其世界观分开。
- 14、学习更集中自己的精力用于创造幸福
- 15、整顿注意力，随心所欲进入心流
- 16、心流理论
- 17、幸福是一种充溢在心中的希望之光。
- 18、心流是躲不过的...
- 19、前半部分不错
- 20、乐趣与享乐的分，以及心流的定义，其余的没仔细看，有这两点足够
- 21、流，人生，游戏，幸福
- 22、心流，这个观念改变了我看待世界和自我的方式
- 23、亮点在序言和前面，其他虚到不记得
- 24、追求幸福，幸福并不来源于爱你的老公和可爱的儿女，而是来自于自己
- 25、这本书的重点就是在介绍Flow
- 26、非常好的书
- 27、忘我是幸福的一种表现
- 28、2013最好的读物
- 29、『一个年轻人问历史学家卡莱尔，他将如何改革这世界，卡莱尔答道：“改革你自己，这样世上就少了一个恶棍。”他的忠告至今仍然适用。』
- 30、了解你自己。
- 31、通过controlling self-consciousness建立意识的秩序，避免陷入原始的混沌状态
- 32、没用
- 33、好。心流第一书。
- 34、这是一本让我醍醐灌顶的书，打破了我生活的僵局。一直以来，我都不明白自己为什么如此矛盾：一方面认为自己应该专注于写论文；另一方面，每次坐在电脑前，手指在键盘上却久久落不下去。每天都懊恼，每天都在原地踏步。此书让我明白，我的矛盾是来自于对写论文的目标不明确，这个目标不是发表，是切切实实地知道自己的学术研究水平达到了一定水准，是逻辑清楚、论证有力。其次，论文写作规则不了解、没有及时明确的收到“我进步了”这样的及时反馈，也是造成我矛盾的根源。所以，这本书让我重新审视自己，找到如何写好论文的新途径。

《幸福的真意》

仔细的研读、认真的笔记，非常有收获！

35、分析了“最优经验”产生和经历的过程（心流）。明确的目标、行动、量化反馈。P.S.读心理学的书籍总是会产生一种感慨：人还真是个智慧又脆弱的矛盾生物。创造文明却不断放弃“进化”，为什么会是这样的预设呢？“进食的快乐是为确保身体得到充足营养，性爱的快乐则是鼓励生殖的手段”，却没有对“自控”的预设。

36、自控自律

37、积极心理学

38、幸福的科学

39、比想象中的要深刻。

40、一本关于如何找到幸福的行动指南。

41、幸福、圆满，应该是构造出一个足以抵抗外部干扰的、可以充实感受的、稳静的“回路”，以“心流”的形式。

42、心流

43、2012.10.28

44、本书探讨的是如何通过心灵而获得幸福的过程。幸福的真意，就是全心全意做好手边的每一件事，在越来越复杂的挑战中寻找并获得乐趣。

45、直接写目录就够了啊，说那么多废话，2星只给一句话：全部注意力在自己身上，也是会有问题的，失控了，问题显现。win-win才是王道

46、阳志平推荐 关于心流

47、开始看得很艰难，慢慢跟着作者探寻心流,也渐入佳境。不是简单的励志书,看进去后能从根源改变对主观意识的认知,非常值得一看。

48、给人启发莫大恩德

49、看完74页，无任何收获，写的都是人人懂的大道理，很空洞，没什么作用，不看了。

《幸福的真意》

精彩书评

《幸福的真意》

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：www.tushu000.com