

《快樂，從心開始》

图书基本信息

书名：《快樂，從心開始》

13位ISBN编号：9789576211881

10位ISBN编号：9576211883

出版时间：1993

出版社：天下文化出版公司

作者：Mihaly Csikszentmihalyi

页数：361

译者：張定綺

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

《快樂，從心開始》

內容概要

快樂是人的本能，但人們往往需要經過學習才能得到快樂。假使經過學習能得到快樂，我們何不努力去追求？倘若在追求的過程中，也能體會快樂，享受幸福人生，不是一件更完美的事嗎？

就如快樂是人的本能，自然、放鬆也是人的本能。但一位音樂表演工作者，卻往往需要三年、五年，甚至十年、二十年的時間，學習剔除外在的因素，克服緊張，使自己的表演能夠放鬆、自然、快樂。可見得學習快樂，不是一件簡單的事。

在最近幾年的演出經驗中，我深深體會到，繁忙、擁擠的社會裡，人們精神生活的缺乏及渴求。以一個音樂工作者的立場，如何以美麗的音符充實人們的心靈，提升社會的文化氣息，是我們一直盼望努力的方向。當然，除了音樂，書籍也是一股淨化社會，不可忽視的動力。

「快樂，從心開始」一書，由心理學的角度，深入探討人何時最快樂；如何經由掌控自己內在意識與經驗，品嚐生活的最樂；以及如何將日常生活中的事件轉換為樂趣泉源。書中還提到，快樂並非瞬間發生，也不受外在世界的操縱，而是取決於我們對外在事物的闡釋。快樂同時須靠個人修持，事先準備，刻意培養。學會控制心靈的人，才能決定自己的生活品質，而具備這種控制心靈的能力，也就相當接近幸福的境界了。

本書強調快樂與否，端視內心是否和諧；而追求內心和諧，惟有從掌握意識著手。學習從生活中創造樂趣，需要再三練習。書中分析了八種樂趣出現的元素，以及產生心流的基本步驟，特別令我覺得有趣，而我深信對讀者也大有幫助。根據這些原則，發掘各種方法，把例行的細節轉變成具有個人意義的「遊戲」，化無聊為有趣，也就是所謂的興味盎然。方法簡單又不失深度，十分值得讀者細細品味。

現代社會不快樂的人太多，快樂的人太少。希望這本書能對忙碌的現代人有所啟發。

《快樂，從心開始》

作者簡介

《快樂，從心開始》

書籍目錄

《快樂，從心開始》

精彩短评

1、因为看了《当下得幸福》，于是找了作者得所有书，这一本我是特意去国家图书馆得台港澳文献库里找出来得，结果发现跟前者内容完全一样。

《快樂，從心開始》

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