发现心流: 日常生活中的最优体验



发现心流:日常生活中的最优体验_下载链接1_

著者:米哈里·契克森米哈赖 著,陈秀娟 译

发现心流: 日常生活中的最优体验_下载链接1_

标签

评论

在看,喜欢这些书,偶尔看看还是挺好

京东图书活动,老公又囤了几十本书。买书,京东是不二之选,便宜+正版+送货快!对于买书。看书这事。我是100%支持。阅读使我们遇到更美好的自己。

于实书、看书这事,我是100%支持。阅读使我们遇到更美好的自己。 "心流"是指我们在做某些事情时,那种全神贯注、投入忘我的状态——这种状态下,你甚至感觉不到时间的存在,在这件事情完成之后我们会有一种充满能量并且非常满足的感受。其实很多时候我们在做自己非常喜欢、有挑战并且擅长的事情的时候,就很容易体验到心流,比如爬山、游泳、打球、玩游戏、阅读、演奏乐器还有工作的时候。心理理论之父、积极心理学奠基人米哈里?契克森米哈赖在30年前,在大量案例研究基础上,开创性地提出了"心流"的概念。本书系统阐述了心流理论,进入心流状态的条件,从日常生活、休闲娱乐、工作、人际关系等各方面,阐述如何进入心流状态。对心理学爱好者和研究者来说,《心流》和《发现心流》是理解积极心理学等领域不可或缺的理论素材;对大众读者来说,更是提升幸福感和效率,获得积极人生的行动指南。

非常不错的书,纸质也好,唯一就是封面有小瑕疵和书页折了一下,物流隔天就到了, 快递小哥有一点慢

深入浅出的休闲读物,倡导热爱命运,主动休闲,创造条件体现心流,享受平和的心境。能力不断地加强,可以接受更高层次的挑战。把工作当成"挑战",在工作中体验心流。

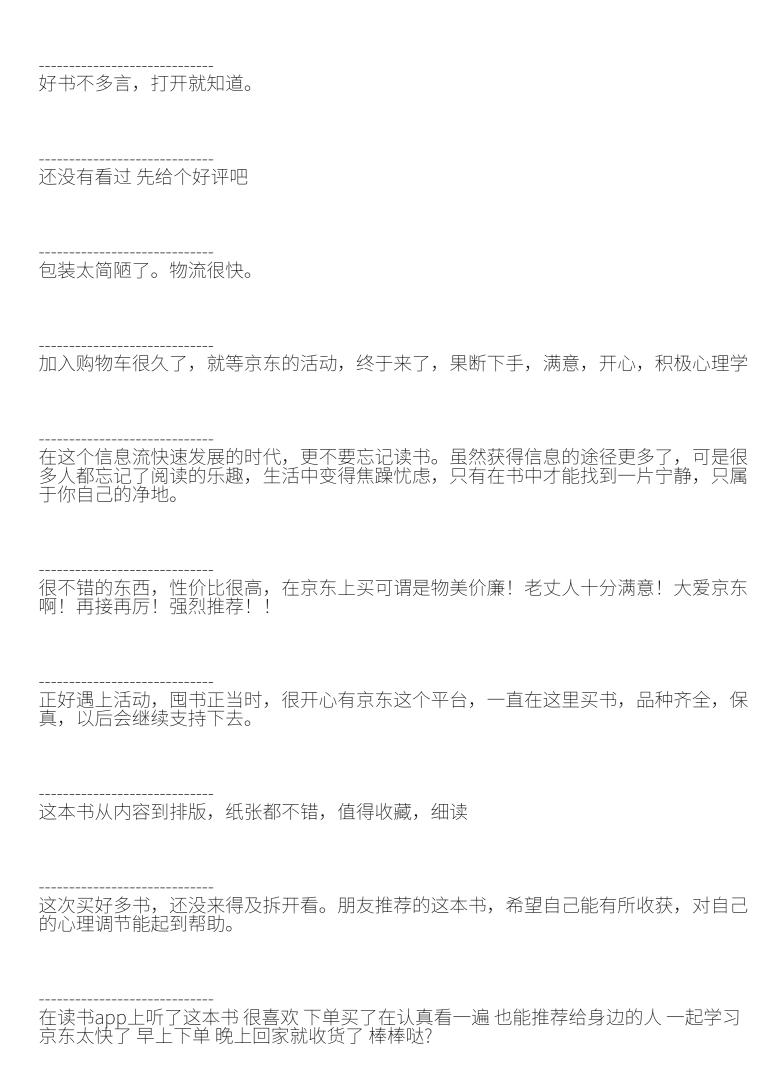
每个人自有价值观和与之相配的活法,我也有自己的价值观和与之相配的活法。这样的 差异产生了细微的分歧,数个分歧组合起来,就可能发展成大的误会,让人无缘无故的 非难。遭到误解,受到非难,绝非令人愉快的事件,还可能使心灵受到深刻的创伤。

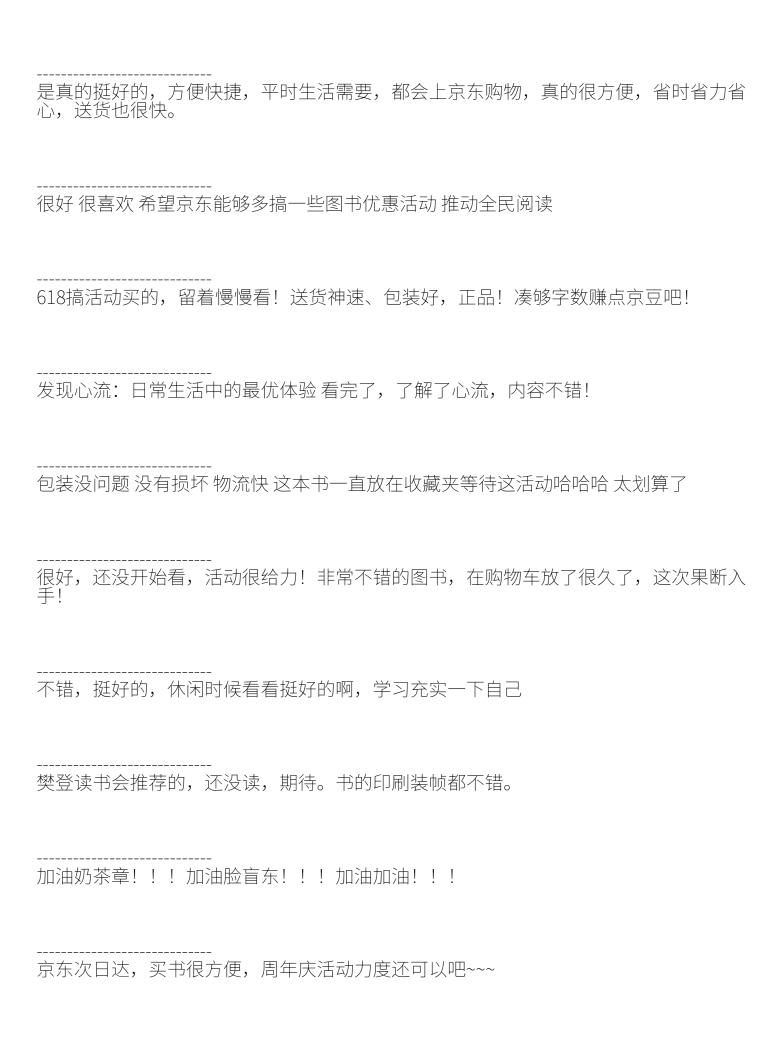
读书让人安静,读书让人思考。安静是生产力,思考是行动力。在读书声里没有无聊,在世事纷扰中自有桃源。千书易取,良书难求。香茗一杯,书渡闲情。斯是好书,值得推荐。个在滋味,无以细述。一生不可以将就,因这好书。

好多书好多书好多书,书的质量都还不错,挺好的,接下来的任务就是读读读!

我为什么喜欢在京东买东西,因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样,因为在京东买的东西太多太多了,导致积累了很多未评价的订单 ,所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久,买到的东西都很好。

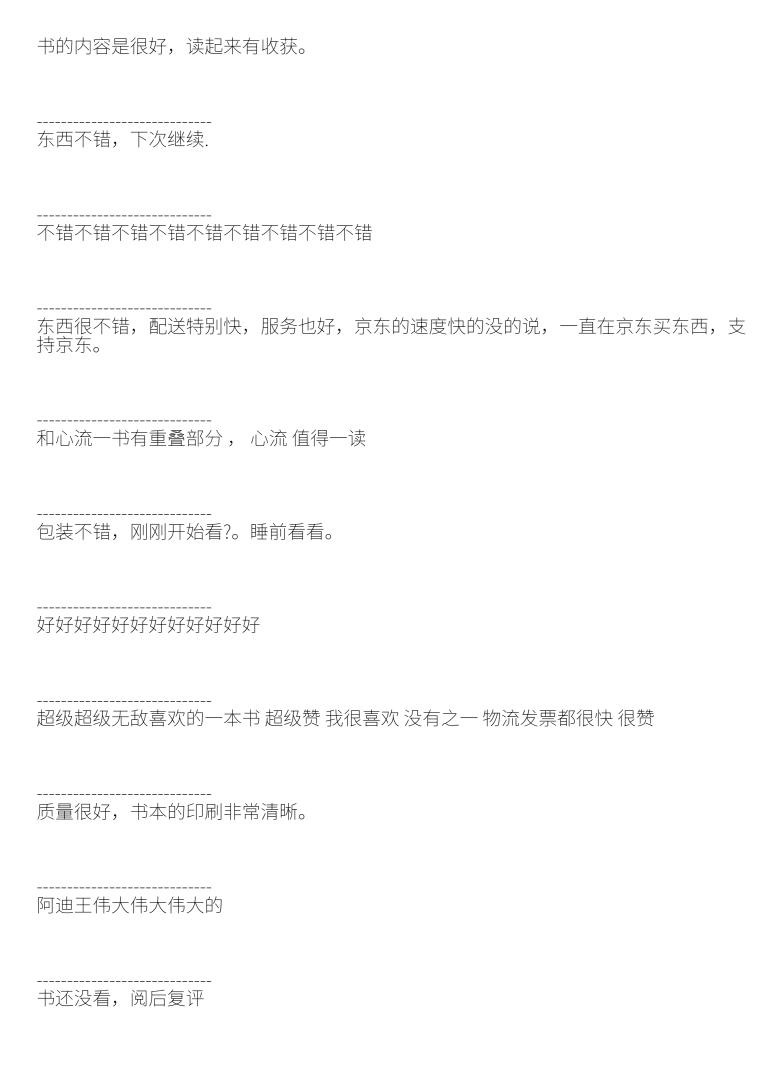
当你累的时候,不妨看看这本书
 看完了上一本,买这本来再过一遍。





 莫仕连接器: AEO一般认证(持续跟进)实施服务方案
 2018年新学的词,心流,很值得一看,推荐大家,一套两本
 心流、内腓肽、多巴胺,未来的趋势。
非常不错的书 速度快 非常不错
 买了,还没看,买的书多,慢慢看!
 实物完美,内容详实,参考使用
 书包装很不错,物流给力的很

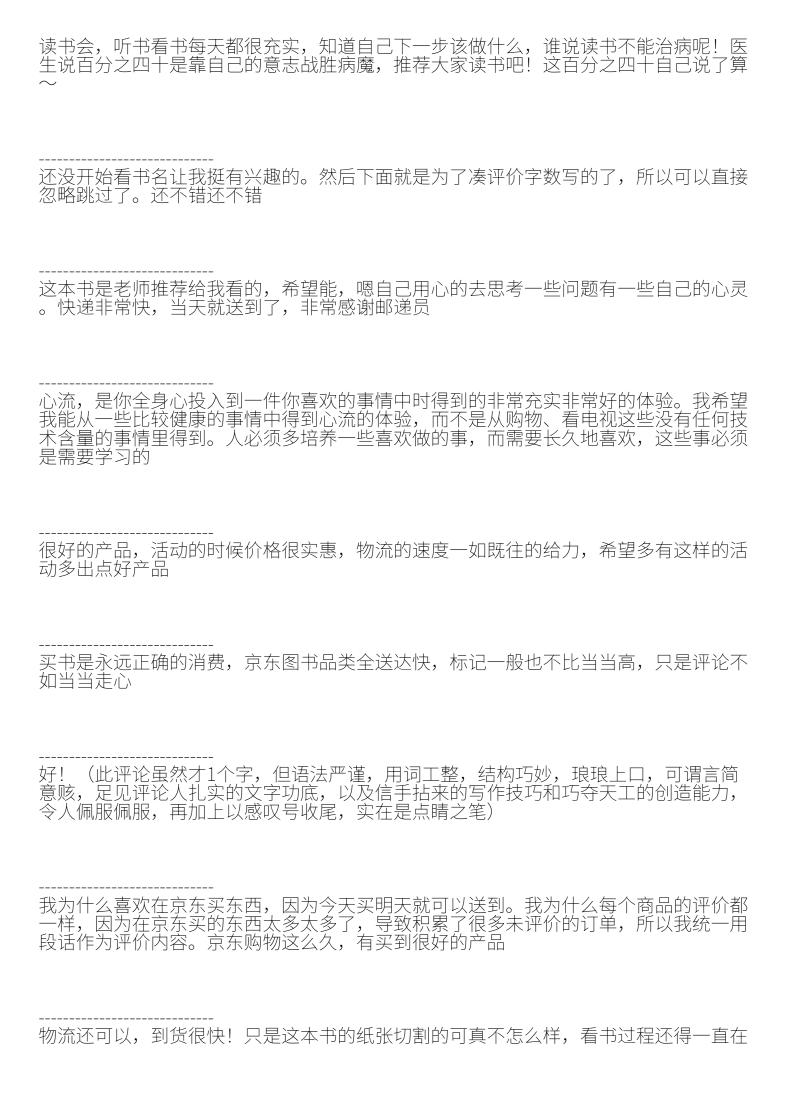
东西很好 送货速度快 给好评支持
emoji去我看你告诉他本机去我冷



好书不错不错看起来~~
超级赞 超级赞 非常喜欢的一本书 没有之一 物流很快 I like it
非常不错的一本书,推荐大家看。
点点滴滴点点滴滴点点滴滴的
好书! 这个作者在心流领域顶尖
 东西还可以吧,京东快递感觉大不如前。
 字迹清晰,纸质好

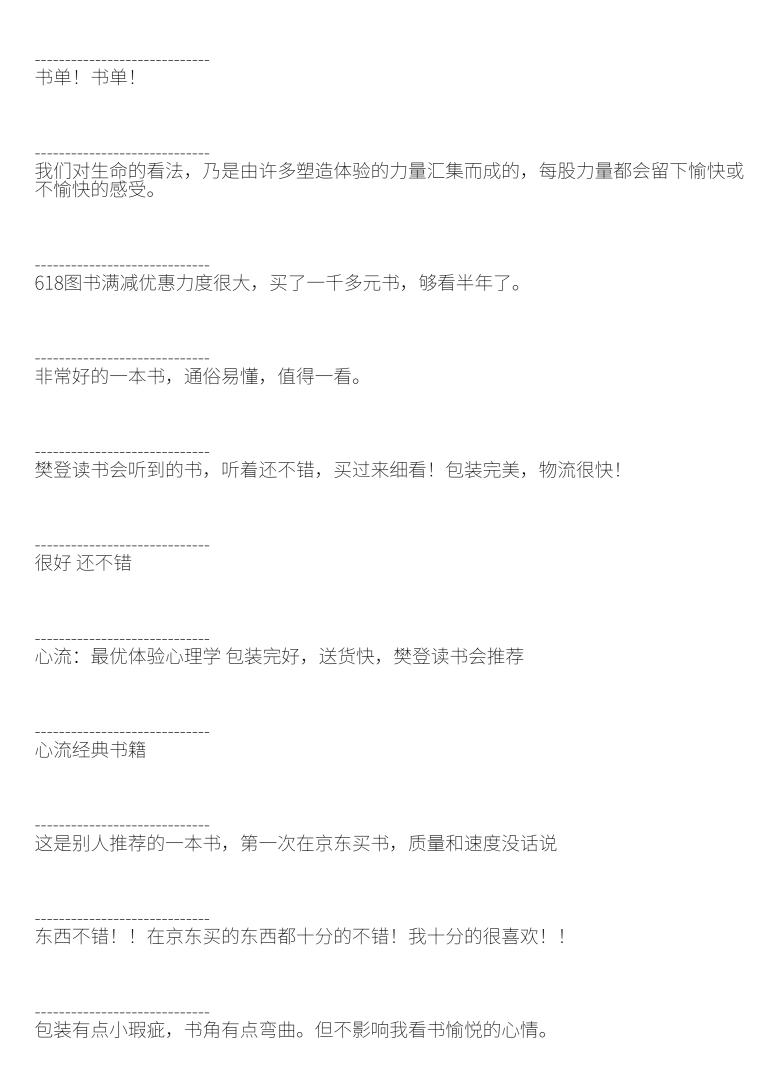
 第一次看到这么长的作序,等 是同类题材看的比较多了,管		内容仁者见仁智者」	见智吧,也许
 很不错,能从中学到很多东i	西		
 这真的是一本奇书,从心理等 并不是在休闲中产生,而是都	学角度,还有很多心理学 在全神贯注的工作中产生。	的实验,解释了幸福 。	的来源,幸福
	质的服务,从仓储管理、 ^约 常的热情,有时候不方便 上也非常好的,以解客户 ^约	物流配送等各方面都 收件的时候,也安排 忧患,排除万难。给	是做的非常好 时间另行配送 予我们非常好
 女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子女子	好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好	好子女子女子女子女子女子女子女子	好
 书太多了,就不就不一一评 手资料不浪费时间,祝大家	论了,大家看图说话,书. 好运,比心	单是底层资料,也希	望各位能入一
	非常好的,送货及时配送 收件的时候也安排时间另 后管理上也非常好的,以		东的品质!
 通过樊登读书会了解到这本 ⁻ ,注意力和专注力不够的问题		能改变自己在这个移	动互联网时代

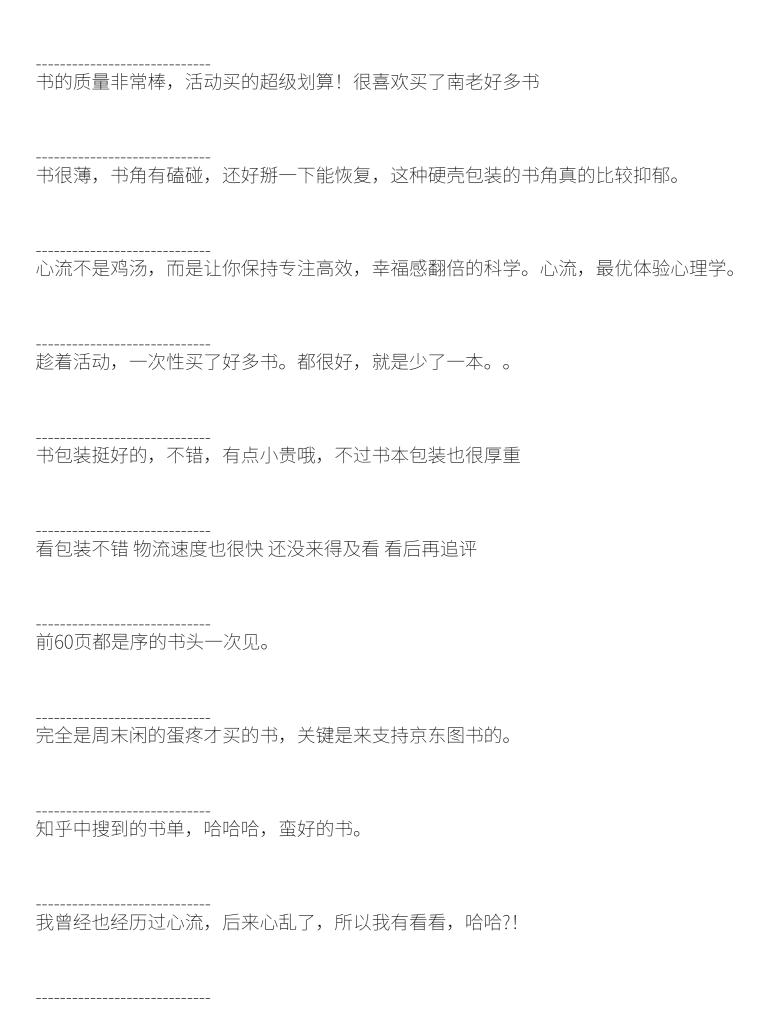
怎么说呢,买了两本书,还有一本跑步圣经,没想到退休了开始读书了,自从下载樊登



 帮同事买的书,京东自营的书籍非常好,质量过硬,每年都会在京东买许多书的,推荐 大家购买哦。

裁剪,太多太多的书页底部未切割情况了,书的内容还不错,没有错别字。一般般吧!





 到货神速,包装完好。纸张颜色一致,字体也很大,很香的书气
 听课樊登讲的书之后,才买的,很好!
 听了樊登读书会来买本纸质版
也是从澎湃新闻app上看到的,希望是通俗易懂的
 活动时买了好多书,留着慢慢看,满意
 不错不错下次再买不错不错下次再买

京东买书,多快好省超级赞。

帮朋友的,不知道怎么评价,好评吧。

不看书,不说话! 感谢快递小哥,这么沉帮我送上楼了

还没看完,写得不错。值得读三遍

发现心流:日常生活中的最优体验_下载链接1_

书评

发现心流:日常生活中的最优体验_下载链接1_