

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。

“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。

这两年，买书，读书，已经成为一种习惯，一种生活。与大师交流，与心灵沟通。

还没有来得及看，听周围的人谈论，被勾起好奇心。感谢京东快递的良好服务！

正版，纸质不错，看完以后再追加评价。

构筑系统学习找来的书，看起来不错；二师兄邀请京东书友来每年读50-100本、另有个性化书单、线上读书、小咖分享，WX：venus123456789

心流
是指我们在某些事情时，那些全神贯注、投入忘我的状态，这种状态下，你甚至感觉不到时间的存在！

给老师的推荐必属精品，就是这样

当你累的时候，不妨看看这本书

很好，便宜实惠，好好学习，争取每天学一点

此用户未填写评价内容

看完了上一本，买这本来再过一遍。

好书不多言，打开就知道。

还没有看过 先给个好评吧

包装太简陋了。物流很快。

加入购物车很久了，就等京东的活动，终于来了，果断下手，满意，开心，积极心理学

在这个信息流快速发展的时代，更不要忘记读书。虽然获得信息的途径更多了，可是很多人都忘记了阅读的乐趣，生活中变得焦躁忧虑，只有在书中才能找到一片宁静，只属于你自己的净地。

很不错的东西，性价比很高，在京东上买可谓是物美价廉！老丈人十分满意！大爱京东啊！再接再厉！强烈推荐！！

正好遇上活动，囤书正当时，很开心有京东这个平台，一直在这里买书，品种齐全，保真，以后会继续支持下去。

这本书从内容到排版，纸张都不错，值得收藏，细读

这次买好多书，还没来得及拆开看。朋友推荐的这本书，希望自己能有所收获，对自己的心理调节能起到帮助。

在读书app上听了这本书 很喜欢 下单买了在认真看一遍 也能推荐给身边的人 一起学习 京东太快了 早上下单 晚上回家就收货了 棒棒哒？

是真的挺好的，方便快捷，平时生活需要，都会上京东购物，真的很方便，省时省力省心，送货也很快。

很好 很喜欢 希望京东能够多搞一些图书优惠活动 推动全民阅读

618搞活动买的，留着慢慢看！送货神速、包装好，正品！凑够字数赚点京豆吧！

发现心流：日常生活中的最优体验 看完了，了解了心流，内容不错！

包装没问题 没有损坏 物流快 这本书一直放在收藏夹等待这活动哈哈 太划算了

很好，还没开始看，活动很给力！非常不错的图书，在购物车放了很久了，这次果断入手！

不错，挺好的，休闲时候看看挺好的啊，学习充实一下自己

樊登读书会推荐的，还没读，期待。书的印刷装帧都不错。

加油奶茶章！！！加油脸盲东！！！加油加油！！！！

京东次日达，买书很方便，周年庆活动力度还可以吧~~~

非常好的书，印刷精美，纸张质量好，非常喜欢！

莫仕连接器：AEO一般认证（持续跟进）实施服务方案

公众号推荐的育己书籍，希望能和孩子一起成长

好，真心不错，便宜，质量好，下次还会光顾

2018年新学的词，心流，很值得一看，推荐大家，一套两本

绝对正版书，内容不错，值得购买的一本书

心流、内啡肽、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

不错的购物体验，喜欢京东！

罗胖推荐，买了抽空好好认真阅读。

物有所值，京东物流给力。

在这里买了快两箱子的书 包装很好 书籍很好 快递很快 快递小哥服务态度很好
希望能有更多的优惠卷 一直购买 十分满意

心流正是我们所要的，在现实中发现点点滴滴的乐趣。

一爱情你家里没钱，要施源好像是邹

新的都是新的，你从哪里来

emoji去我看你告诉他本机去我冷

发现工作和生活的平衡点及兴奋点

书的内容是很好，读起来有收获。

东西不错，下次继续.

不错不错不错不错不错不错不错不错不错

东西很不错，配送特别快，服务也好，京东的速度快的没的说，一直在京东买东西，支持京东。

和心流一书有重叠部分，心流值得一读

包装不错，刚刚开始看?。睡前看看。

好好好好好好好好好好好好

超级超级无敌喜欢的一本书 超级赞 我很喜欢 没有之一 物流发票都很快 很赞

质量很好，书本的印刷非常清晰。

阿迪王伟大伟大伟大的

书还没看，阅后复评

好书不错不错不错看起来～～

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

买了挺多书，现在还在慢慢看

非常不错的一本书，推荐大家看。

包装非常好，物流很快，好评！

点点滴滴点点滴滴的

很好，值得阅读，涨知识

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

被推荐的一本书，听说很好！物流很快！

朋友推荐的，应该可以吧，速度快，满意！

非常喜欢的一本书，介绍的简单，细腻！

很不错的一本心理学的书籍，值得一读

第一价格实惠，有活动买的，第二送货很快，物流很给力！一如既往的支持京东！第一价格实惠，有活动买的，第二送货很快，物流很给力！一如既往的支持京东！第一价格实惠，有活动买的，第二送货很快，物流很给力！一如既往的支持京东！第一价格实惠，有活动买的，第二送货很快，物流很给力！一如既往的支持京东！

买书首选京东，质量有保证。

还不错，还没看

好书！好书！一大堆！值得用心去读！

看了一点点，确实很好！

这本书不错，值得认真读，推荐给大家

好书不贵，值得购买。

第一次看到这么长的作序，381页的书光序就有60页，内容仁者见仁智者见智吧，也许是同类题材看的比较多了，暂时没有太多感触

很不错，能从中学到很多东西

这真的是一本奇书，从心理学角度，还有很多心理学的实验，解释了幸福的来源，幸福并不是在休闲中产生，而是在全神贯注的工作中产生。

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。顺商祺！

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

书太多了，就不就不一一评论了，大家看图说话，书单是底层资料，也希望各位能入一手资料不浪费时间，祝大家好运，比心

非常感谢京东商城给与的优质的服务，从场仓储管理，物流配送等各方面都是做的非常好的，送货及时配送也非常的热情有时候不方便收件的时候也安排时间另行配送，同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难，给于我们最好的购物体验。一如如既往的相信京东的品质！

通过樊登读书会了解到这本书，所以果断入手，希望能改变自己在这个移动互联网时代，注意力和专注力不够的问题。

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

读书会，听书看书每天都很充实，知道自己下一步该做什么，谁说读书不能治病呢！医生说百分之四十是靠自己的意志战胜病魔，推荐大家读书吧！这百分之四十自己说了算～

还没开始看书名让我挺有兴趣的。然后下面就是为了凑评价字数写的了，所以可以直接忽略跳过了。还不错还不错

这本书是老师推荐给我看的，希望能，嗯自己用心的去思考一些问题有一些自己的心灵。快递非常快，当天就送到了，非常感谢邮递员

心流，是你全身心投入到一件你喜欢的事情中时得到的非常充实非常好的体验。我希望我能从一些比较健康的事情中得到心流的体验，而不是从购物、看电视这些没有任何技术含量的事情里得到。人必须多培养一些喜欢做的事，而需要长久地喜欢，这些事必须是需要学习的

很好的产品，活动的时候价格很实惠，物流的速度一如既往的给力，希望多有这样的活动多出点好产品

买书是永远正确的消费，京东图书品类全送达快，标记一般也不比当当高，只是评论不如当当走心

好！（此评论虽然才1个字，但语法严谨，用词工整，结构巧妙，琅琅上口，可谓言简意赅，足见评论人扎实的文字功底，以及信手拈来的写作技巧和巧夺天工的创造能力，令人佩服佩服，再加上以感叹号收尾，实在是点睛之笔）

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，有买到很好的产品

物流还可以，到货很快！只是这本书的纸张切割的可真不怎么样，看书过程还得一直在

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！！！！

确实算最优的体验心理学～心流。达到忘我状态，这个社会我们的专注力都是被收割，有没有一种体验能否让自己沉浸其中，我很少看到一本书别人帮作者写的序高达7个之多，而已还占用了1/6。超带劲

买了好多书。还没看，这次力度真大！买了八百多块钱的，京东就是快！包装还好！给一万个赞！

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

无意中看到关于该系列书籍的介绍，迫不及待地要好好读，发现很多有益的地方！

与所购吻合，塑封包装严实无破损，纸张质量不错，物流速度快，满意！

书本还不错！

京东商城，物流又快，质量也有保证，不只是书的质量还是包装的都还不错！

读书日买的，在北京买了很多书，一直相信京东，物流很快，质量有保证。内容也很棒，值得看看。

200-80的活动，必须清了这些收藏已久的书。纸质很好，希望能有所收获，好评！！

书单！ 书单！

我们对生命的看法，乃是由许多塑造体验的力量汇集而成的，每股力量都会留下愉快或不愉快的感受。

618图书满减优惠力度很大，买了一千多元书，够看半年了。

非常好的一本书，通俗易懂，值得一看。

樊登读书会听到的书，听着还不错，买过来细看！ 包装完美，物流很快！

很好 还不错

心流：最优体验心理学 包装完好，送货快，樊登读书会推荐

心流经典书籍

这是别人推荐的一本书，第一次在京东买书，质量和速度没话说

东西不错！！ 在京东买的东西都十分的不错！ 我十分的很喜欢！！

包装有点小瑕疵，书角有点弯曲。但不影响我看书愉悦的心情。

书的质量非常棒，活动买的超级划算！很喜欢买了南老好多书

书很薄，书角有磕碰，还好掰一下能恢复，这种硬壳包装的书角真的比较抑郁。

心流不是鸡汤，而是让你保持专注高效，幸福感翻倍的科学。心流，最优体验心理学。

趁着活动，一次性买了好多书。都很好，就是少了一本。。

书包装挺好的，不错，有点小贵哦，不过书本包装也很厚重

看包装不错 物流速度也很快 还没来得及看 看后再追评

前60页都是序的书头一次见。

完全是周末闲的蛋疼才买的书，关键是用来支持京东图书的。

知乎中搜到的书单，哈哈，蛮好的书。

我曾经也经历过心流，后来心乱了，所以我有看看，哈哈?!

京东买书，多快好省超级赞。

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！

包装妥帖，物流快捷。正版，纸质和印刷都非常精美！

物美价廉，物流快，不错，加油

非常不错的一本书，昨天一口气读了三分之一，充分体会了心流

书收到，物流很快，嗯，不错。

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

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](#)