

# 心流读后感(模板5篇)

在观看完一部作品以后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，为此需要好好认真地写读后感。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 心流读后感篇一

《心流（最优体验心理学）》的作者是美国著名心理学家、积极心理学奠基人米哈里·契克森米哈赖。三十年前，他在大量案例研究的基础上，开创性地提出了“心流”的概念。

“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，事件完成后会有一种充满能量并且非常满足的感受。

我们在做自己非常喜欢、有挑战并且擅长的事情时，容易体验到心流，比如爬山、游泳、打球、玩游戏、阅读、演奏乐器和工作等。

全书分为十章

第一章心流，快乐的源泉

幸福的原理：

并非瞬间发生；

与运气或概率无关，用钱买不到，也不能用权力换取；

不受外在事物的操纵，取决于我们对外界事物的阐释。

幸福要靠个人的修持，事先充分准备、刻意培养与维护。只

有学会掌控心灵的人，才能决定自己的生活品质。

心流即一个人完全沉浸在某种活动当中，无视其他事物存在的状态。

我们对自己的观感、从生活中得到的快乐，归根结底直接取决于心灵如何过滤与阐释日常体验。

## 第二章控制意识，改善体验的品质

一个人可以不管外界发生什么事，只靠改变意识的内涵，使自己快乐或悲伤；意识的力量也可以把无助的境况，转变为反败为胜的挑战。

每个人能经历的事情就这么多，所以准许哪些资讯进入意识就显得格外重要，也决定了生活的内涵与品质。

## 第三章心流的构成要素

改善生活品质的策略主要有两种：

使外在条件符合我们的目标；

改变我们体验外在条件的方式，使它与我们的目标相契合。

一味追求财富、地位未必能使人更快乐，从每天的生活体验中创造乐趣，才能真正提升生活品质。

构成心流体验的要素：

具挑战性的活动：挑战与技巧的黄金比例

全神贯注

明确目标

即时回馈

能深入且毫不牵强地投入行动，日常生活的忧虑和沮丧都因此一扫而空

浑然忘我

掌控自如

时间感异常：有时变短有时变长

第四章如何在日常生活中寻找心流？

心流活动的关键是

可以带来新发现、创造感，把自我变得更复杂，自我因而成长。

一个人重组意识达到心流的能力。闲暇不等于乐趣，看电视几乎不可能产生心流。

享受快乐的心理障碍：

注意力失调，无法集中精神，每件事都分不出轻重。

以自我为中心，过分的自我意识，时时都担心别人对自己的看法，就与乐趣绝缘。

有助于孩子产生最优体验的家庭具有五个特点：

清晰，家人互动中，目标与回馈都毫不含糊

重视，孩子觉得父母对他们做的事、感受和体验都有浓厚的兴趣，而不是一味巴望他们成功

选择，孩子觉得他们有很多选择，包括不听父母的话——只是他们准备好自己承担后果

投入，让孩子有信心全心全意做他感兴趣的事情

挑战，为孩子安排复杂渐进的行动机会

## 第五章五感之乐

完美的社会应该在精神与物质世界之间找到平衡点，但又不执意苛求完美。

## 第六章思维之乐

心智提供的行动机会在量与质上都不逊于身体。不论性别、种族、教育程度和社会阶层如何，人人都有运用四肢与感官的能力；同样，所有希望控制心灵和思维的人，也都能自由运用记忆、语言、逻辑和因果律。

## 第七章工作之乐

工作不是“亚当的诅咒”。卡莱尔说：“找到性格相契工作的人有福了，这是人生在世所能祈求的最大福佑。”

## 第八章人际之乐

独乐、众乐各有千秋，不论在沉寂的阿拉斯加边陲，还是喧嚣的纽约市中心，若能享受独处时分，同时与朋友、家人、社群和乐融融，便已踏上快乐的康庄大道。

婚姻是妥协的开始，很多享受乐趣和成长的机会，只有在家庭生活中才能体验得到。

家庭提供以情绪为主的保护，友谊却是神秘的冒险。青少年交友发乎自然，中年后的友谊很少出于偶然，会和工作或家

庭一样，必须努力培养。

先改变自己，再改变世界。企图改善所有人的生活，却不先学习控制自己生活的人，往往把世界搞得更糟。

## 第九章挫折中如何自得其乐？

人生的悲剧在所难免，但遭受打击未必与幸福绝缘。人在压力下的反应，决定他们能否转祸为福，或只是徒然受苦受难。自得其乐的性格，能在一般人无法忍受的情况中找到乐趣。

懂得如何把无助的状况转变为新的心流活动，并加以控制的人，会为自己找到乐趣，在考验中锻炼得更坚强。

不自觉的自我肯定；

注意力集中于外界，开放的态度沉浸在环境中，达到天人合一的和谐境界；

找寻新出路。

人生各种状况都可能成为成长的契机，但要求当事人随时做好迎接意外的准备，也就是保持接受无常的心态，并培养自得其乐的性格。

## 第十章追寻生命的意义

创造意义就是把自己的行动整合成一个心流体验，由此建立心灵的秩序。

人生的意义就在于寻求意义：不论它的本质，不论它来自何处，只要找到一个统一的大方向，人生就会有意义。

方向、决心加上和谐，就能把生命转变成天衣无缝的心流体验，并赋予人生意义，达到这种境界的人再也不觉得匮乏。

意识井然有序的人不害怕出乎意料的事，也不惧怕死亡，活着的每一刻都饶富意义，大多时候都乐趣无穷。

若能赋予人生意义，就能使生命丰富璀璨，此时最单调的体验也变得兴味盎然。

认清人类意志的极限，接受与宇宙合作，我们就会像终于回到家的流浪者，觉得无比轻松。只要个人目标与宇宙心流汇合，意义的问题也就迎刃而解了。

## 心流读后感篇二

读书笔记，希望对您有帮助！

### 《心流》读后感1000字

专心致志与全神贯注的力量——《心流》读后感1000字：

专心致志：意为用心专一，聚精会神，丝毫不马虎，把心思全放在一件事上。形容非常认真地去完成某件事。致：尽，极。志：意志。致志：一心一意。语出《孟子·告子上》：“今夫弈之为数，小数也；不专心致志，则不得也。”郑观应《盛世危言·技艺》：“泰西人士，往往专心致志，惨淡经营，自少而壮而老，穷毕生之材力心思，以制造一物。”

这本书讲了一件事：专心致志的力量。心流，就是心无旁骛。

读书笔记，希望对您有帮助！

理工男而言，比起武志红，更对我的路子。

虽然都是诛心的书，但是他终究讲的还是求真体己，比起武太多的避害体人，让人心里更加阳光痛快。就像同样是跑100米短跑，旁边一个人喊的是：找到心流，找到那种全情投入

的感觉；另一个人喊的是：摆脱心魔，找到伤口，那是有光照进来的地方，有了光就有了希望。

仔细品味一下，这是典型的y和x的思维方式，给人的思维体验完全不同。

所以，此书是书到读时方觉晚！心流的成因和特性：第一，注意力；第二有一个他愿意为之付出的目标；第三，有即时的回馈；第四，因全神贯注于此，日常恼人的琐事呗忘却和屏蔽；第五，达到了忘我的状态。读后感·本书非常的全面，从心流来源的科学依据，到心流的成因、要素，与身体、意识、文化的关系，如何获得心流体验（最优体验）；到心流与感官、思维、人际的关系；最终告诉我们如何用心流抵御挫折，追求幸福的人生、生命的意义。

读这一遍我的感觉是，是肯定不过瘾、不知其意、未有甚解的。所以决定三个月后，还要重读一遍。如果非要觉得精彩或者摘读的话，我觉得必须要多读两遍的是郑也夫先生的序，实在写的太精彩，可以读、再读、重新读。

如果需要一些碰撞的话，在这里也把我找到的金句和全书的目录分享给大家，浓缩的精华如下。作者：我是客户经理，希望能帮助您！

读书笔记，希望对您有帮助！

### 心流读后感篇三

“你幸福吗？”“你快不快乐？”这是近几年在社会上流行的一个提问，也是每个人在探问自己内心最真实的感受。随着物质生活的富足，人们开始关注精神生活的内涵，但在这个过程中也发现了富裕的生活不一定带来幸福的体验。《心流》一书便是告诉读者如何提高自己的幸福感，细细读来于你于我都有一定的启发作用。

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。

当我们做一件事时，如果有了一个明确的目标，过程具有一定的挑战，而我们的技巧又跟这种挑战匹配，且能在过程中不断获得反馈，那我们就能集中全部的精神能量于这件事上。结果并不重要，关键是这个过程，你在此间达到“心流”的状态，便能体验到快乐。

我自己就有这样的经历，当我阅读一本书时，如果这本书只是一本闲杂文字（不具备挑战），那我就会经常从书中走神，注意力无法集中。而如果我看的是是一本主题比较复杂的书（有挑战），我想从书中获得自己感兴趣的内容（有目标），那我就能聚精会神地咀嚼文字（提升阅读技巧），深挖作者的本意（获得反馈），这时我感觉周围的空间和时间似乎都不存在了，我想这就是“心流”的状态吧。每天我都会带一本书在包里，上下班的交通车上，通过获得阅读“心流”，我便不会受到塞车和颠簸的烦扰。

生活中有很多事情可以提供给我们进入心流的环境，比如感官之乐：运动、听音乐、看书、享受美食等；思维之乐：记忆、写作、白日梦、演讲等；工作之乐：创新工作方法、换个工作思维等；人际之乐：结交知己、把配偶当朋友、独处时自得其乐等。当我们进入心流状态，内心的体验品质就能得到提高，这就是幸福和快乐的来源。

书中还说到，我们快乐与否，端视内心是否和谐，而与我们控制宇宙的能力毫无关系。金钱、地位、权力只能带来一时的控制感和满足，却不一定能改善内心体验的品质。追求内心和谐，唯有从掌控意识着手，成为“自得其乐的自我”。人最害怕的是自己对事物的评价，而不是事物本身，也就是说同样的一件事，你对它的阐释不一样就会带来不一样的体验。同样都是雨，近代人写出了“秋风秋雨愁煞人”，而古



人却写道“天街小雨润如酥”，一个显得冷硬肃杀，一个却软润舒心。所谓掌控意识，也就是说的这点，我们要控制所接收到的资讯，决定让哪些资讯进入自己的意识，如果不假思索让所有的外部资讯都进入意识，那就会造成内心秩序混乱，也就是书中所说的“精神熵”，严重的也就成了精神分裂症。

现代人因为比古代人获得了太多的自由，也就面临更多的选择，特别是现在移动通讯技术的发达，让每一个人都能随时随地获得无限的资讯，所以现代人才会更加苦恼，不知作何选择，从而内心秩序混乱，体验的品质降低，感觉不到幸福快乐。每一个人，不论是政治家、科学家、外科医生，还是艺术家、运动员和生产线上的操作者，唯有给自己树立明确的目标，不断提升自身的技巧去面对挑战，才能集中精神能量在做事的过程中，才能发现乐趣，最终才能收获幸福。

诚然，外界的物质条件和环境是让人幸福的必要条件，而个人内心的和谐有序才是获得幸福的充分条件。愿每一个人都能在生活中体验到“心流”，找到属于自己的幸福！

## 心流读后感篇四

自己目前的三大核心价值观为健康、幸福、自我成长，幸福是一个较为抽象的词，很难用具体的语言去描述，自己也在很长的一段时间内不知道如何去追求幸福。

第一，注意力。他说：体验过心流的人都知道，那份深沉的快乐是严格的自律、集中注意力换来的。

第二，有一个他愿意为之付出的目标。那目标是什么不要紧，只要那目标将他的注意力集中于此。

第三，有即时的回馈。

第四，因全神贯注于此，日常恼人的琐事被忘却和屏蔽。

第五，达到了忘我的状态。

在读这本书之前，自己或多或少有过心流的体验，比如在冥想的过程中、在跑步的过程中、专注思考问题并且想出解决方法的时候。

我之前会觉得追求幸福就是要生活当中一直都开开心心，这样的生活才算是幸福的生活；但是现在我觉得这种想法过于理想化和完美主义，此刻的我更倾向于这样一种想法：生活当中的大部分时候，我们都没有什么特别的感受，但是会有很多微小的瞬间，让我们得到心流的最佳体验，或者让我们感受到一些消极情绪。

生活的感受并不一定是连续的，生活本身也是极其复杂的，我们努力去创造属于自己的最佳体验，就已经拥有了一个幸福的人生。

## 心流读后感篇五

终于一口气读完了这本不算厚的《生命的心流》，感触很多。

这是一本教会我们如何生活、如何寻找快乐的书。显而易见的，我们每个人都是有个体差异的。不可否认，每个人的家庭背景、成长环境对自身的生活有着很大的影响，但是，选择快乐的生活却是靠自身的自主性决定的。

一个人只要不是十分贫穷，即使给他再多的金银珠宝，他所获得的快乐程度也不见得会提升。的确，这叫好比叫一个饥饿的人去吃蛋糕，只有吃饱前的那几块蛋糕才会带给他快乐，相反，如果超越限度，蛋糕带给他的快乐感受则会递减，甚至产生负面的影响，经济学中把这个称为“边际效应递减”，很是贴切。在我们获得基本的生存条件后，我们就应当转而

去追逐理想，去设定我们生活的目标。正如书中所说，“没有梦想，没有风险，生活也就变得微不足道”。

这本书的重点是“心流”，也就是我们所说的做事的灵感。然而很奇怪的是，当我们放松下来看电视或者上网时，我们所获得的心流与感受恰恰是很少很少的。但当我们拿起笔来工作或者学习是，我们获得的心流则是最大的。究其原因，就在于我们设定了明确的目标，全神贯注，集中精神与我们所做的事上。你会被塑造成一个什么样的人，最终是受你追求目标的左右。一个人若缺乏一贯的目标，就会三心二意，难以贯彻始终。毫无疑问的，有些人在某些方面的确很有天赋，他们对音乐、数字很敏感，但若想成为真正的音乐家、数学家，则需要不断的投入精力去练习。这让我想到了“刻意练习”。

在工作生活之余，我们也应该学会休闲。一般来说，我们的休闲集中在电视和上网上，其实我们也有自己的爱好，音乐、运动等，然而这些爱好需要我们过多的准备时间，因此我们往往在短时间内选择电视，即“被动式休闲”。被动式休闲不需要我们耗费太多的精力，也不具备什么挑战性，因而它很轻松，但同时，我们也不会获得很大的乐趣。过多的被动式休闲也会让我们产生松懈感，精力不易集中等问题。所以，在我们的日常休闲中，我们应当培养自己的爱好，即使我们所付出的努力很大，但相反我们得到的乐趣也是很大的，同时我们也会培养起我们自己的健康的休闲方式。

在我们的生活中，工作、休闲过后就是社交了。人是群居动物，我们需要家人、朋友的陪伴，我们需要有人分享我们的快乐，分担我们的伤痛，社交活动带给我们的快乐是最大的。那些患有抑郁症的病人，他们在于外界交往时往往是正常的，但独处是，则就会引发他们内心的恐惧。所以，与人交流，与人沟通会带给我们心灵的触动，会让我们体会到更多的快乐。