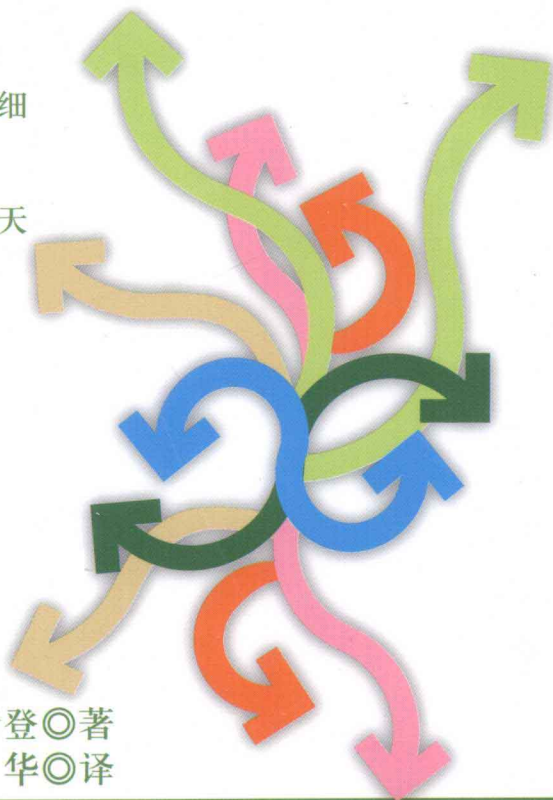


一次读完 100本商业经典

(修订本)

经典的西方商业理论，值得我们细细
品读、研究。

当下的西方商业世界，也许就是明天
的中国商业世界的写照。



(美) 杰克·科弗特 托德·赛特斯登◎著
王 华◎译

The 100 Best Business
Books of All Time



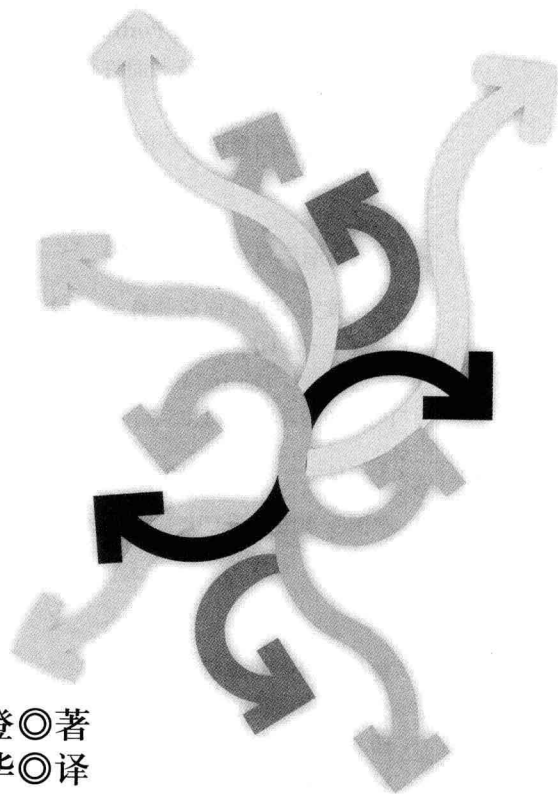
电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

一次读完 100本商业经典

(修订本)

The 100 Best Business
Books of All Time

(美) 杰克·科弗特 托德·赛特斯登◎著
王 华◎译



电子工业出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Jack Covert and Todd Sattersten: The 100 Best Business Books of All Time: What They Say,
Why They Matter, and How They Can Help You

Copyright © Jack Covert and Todd Sattersten, 2009

This edition published by arrangement with Portfolio, a member of Penguin Group (USA) Inc.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

本书中文简体字版由 Portfolio, a member of Penguin Group (USA) Inc. 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2009-4162

图书在版编目 (CIP) 数据

一次读完 100 本商业经典 / (美) 科弗特 (Covert, J.), (美) 赛特斯登 (Sattersten, T.) 著;
王华译. —修订本. —北京: 电子工业出版社, 2011.5

书名原文: The 100 Best Business Books of All Time

ISBN 978-7-121-13125-7

I. ①一… II. ①科… ②赛… ③王… III. ①商业经营—著作—简介—世界 IV. ①F715

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 045033 号

责任编辑: 刘露明

文字编辑: 郭心蕊

印刷: 北京机工印刷厂

装订: 三河市鹏成印业有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本: 720×1000 1/16 印张: 19.5 字数: 347 千字

印次: 2011 年 5 月第 1 次印刷

定价: 38.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

2007年，美国新出版的商业图书多达1.1万种。如果把这些书一本一本地摆起来，可建立起一栋九层高的楼房。要想读完密密麻麻地排列在这座高楼中的8.8亿个单词，将要耗费6年半的时间。而在这座以图书搭建的城堡的某个角落里，一定砌着你目前所面临的商业问题的解决方案。

一位图书出版商前不久为我们提供的一项研究结果显示，人们购买商业图书的目的之一就是找到问题的解决方案。当你陷入对某事一无所知的困境，正考虑是否高价聘请一位顾问来帮忙时，答案也许就躺在某本商业图书中，好的商业图书中囊括了许多有价值的见解和建议，而你只需要花二三十元的费用和2小时的精力就可以一览无余了。

不仅如此，商业图书还能够改变你——如果你愿意接受它们的影响的话。例如，《世界是平的：“凌志汽车”和“橄榄树”的视角》(*The Lexus and the Olive Tree*)将引导你走向全球化之路；《现在，发现你的优势》(*Now, Discover Your Strengths*)通过一番测试，帮助你挖掘自己的优势而不是劣势；《魔球》(*Moneyball*)则告诉你，任何行业都可以被改造。

但是，要把这些书中的宝藏一一找出来是件很困难的事情。我们需要对不断发行出来的新书予以鉴定、分类，分辨出哪些是好书，哪些是更好的书，哪些是最好的书。而出色地解决了这个难题的就是本书——《一次读完100本商业经典》。

向读者推荐最好的商业图书是我们公司的使命。在800-CEO-READ网站创立之初，杰克(Jack)每周通过人工汇编向顾客发布最新出版图书的清单。后来，该清单发展为一种月度评论刊物，即《杰克·科弗特图书精选》(*Jack Covert Selects*)。2004年，托德(Todd)加入了公司，图书推荐方式得到了进一步扩展，包括每天撰写网络博客，每半周发布一段播客视频，以及每月在ChangeThis网站(changethis.com)上发布一系列评论文章。最近，我们又增加了两种推荐方式，

The 100 Best Business Books of All Time

即每年颁布一次的“800-CEO-READ 商业图书奖”与《*In the Books*》期刊，二者都以评选每年出版的最好的商业图书为宗旨。

在进行了长达 1/4 个世纪的商业图书筛选之后，我们决定将所有最值得一读的图书都汇编到一起，以方便读者选择。

选择标准

不可避免地，我们对于这 100 本商业经典图书的选择结果会遭到一些质疑。因此，接下来就让我来说明一下我们对这些图书的选择标准。第一个也是最重要的标准是图书所含思想的品质。由于意识到对品质的判断是主观的，我们发现甄别图书品质是否最好的唯一方式是，对每一本书都询问同一套问题：作者是否提出了好的论点？作者的陈述中是否有新的内容？书中的思想与我们熟知的商业常识是相符的还是相悖的？这种思想能帮助我们改善自己的商业结果吗？在对成千上万种图书进行询问之后，我们筛选出大量的候选图书。然而，书中含有好的思想并不代表就能跻身这 100 本经典图书之列。

第二个标准是图书所含思想对当今商业人士的适用性。我们淘汰了所述理论已过时和已被新理论替代，或所引用的成功案例的主角公司已经倒闭的图书。例如，弗雷德里克·泰勒（Frederick Taylor）在 20 世纪初主张的劳动者只是组织机器中可被任意更换的小齿轮的观点，已广泛地被一种更加人性化的观点所替代，即不同的劳动者在其工作中发挥着呈现多样性的优势作用。本书推荐的 100 本图书中所包含的思想都是与时代同步的（适用性更强），故而能在众多同类图书中脱颖而出。

第三个标准是图书所含思想的可行性。如果用语含糊，再好的思想也晦涩难懂；如果行文繁冗，再有价值的信息也难以发光。例如，尽管我们十分尊崇亚当·斯密，但是却没有推荐他那长达 900 多页的《国富论》（*The Wealth of Nations*），因为要读懂它实在是一件艰难的事情。我们认为，杰弗里·摩尔（Geoffrey Moore）的《跨越鸿沟》（*Crossing the Chasm*）比埃弗雷特·罗杰斯（Everett Rogers）的《创新的扩散》（*Diffusion of Innovations*）更具有可行性，所以向读者推荐前者。从这种意义上来讲，我们支持的是那些对满足读者需求更可行的思想。

如何使用本书

本书按照所推荐的图书主题分为 12 个部分。我们以最重要的主题——“自我成长”为本书的开端部分，接着依次展示领导力、战略、销售与营销三个主题。

然后，向读者推荐了以规则与计分为主题的图书，随后依次展示管理、传记和创业三个主题。接近本书尾声的三个部分，分别以商业故事、创新与创意、奇思妙策为主题。

本书最后一个部分是随身宝典。该部分与其他 11 个部分的结构不同，旨在帮助你迅速地了解商业世界。该部分所推荐的图书将向读者证明，商业图书能够给商业人士提供有价值的帮助，再忙碌的人也可以通过短暂的阅读受益。

在对所推荐图书所做的评论中，我们的阐述都尽力介绍这 100 本图书的思想、重要性和作用。对每本书仅用 1 000 字左右的篇幅进行同一目的的评论是很棘手的任务，但是我们的努力最终结出了丰硕的果实，向读者展示了一篇篇融合图书简介、我们自己的故事、图书作者提出思想的背景及如何实现对图书的最佳利用的评论文章。我们对这些图书的评论任务进行了分配，并在每篇评论的开头指明了该评论的作者（杰克或托德）。

在本书的结构设计上，我们所耗费的心血一点也不比筛选这 100 本图书时耗费得少。为了使本书的编排与众不同，我们搜集、吸收了各种各样的点子。我们还设置了独立于评论文章的专栏，向读者介绍了具有与商业图书同等影响力的电影、小说甚至儿童图书。

我们真诚地希望你能够喜爱本书，并运用它来找到你所面临的商业难题的解决方案。我们期待着倾听你对本书的意见和建议，或者你在读完本书中推荐的某本书后得到启发从而取得成功的故事。请将你的看法或故事发送至 jack@800ceoread.com 或 todd@800ceoread.com。此外，你还可以在 100bestbiz.com 网站上找到更多与本书相关的资料。

目 录

第 1 部分 自我成长

1	<i>Flow</i> , Mihaly Csikszentmihalyi 《幸福的真意》米哈里·契克森米哈赖 著	2
2	<i>Getting Things Done</i> , David Allen 《尽管去做》戴维·艾伦 著	4
3	<i>The Effective Executive</i> , Peter F. Drucker 《卓有成效的管理者》彼得·F·德鲁克 著	7
4	<i>How to Be a Star at Work</i> , Robert E. Kelley 《五星级员工是这样诞生的!》罗伯特·E·凯利 著	10
5	<i>The 7 Habits of Highly Effective People</i> , Stephen R. Covey 《高效能人士的七个习惯》史蒂芬·R·柯维 著	13
6	<i>How to Win Friends and Influence People</i> , Dale Carnegie 《卡内基沟通与人际关系》戴尔·卡内基 著	16
7	<i>Swim with the Sharks without Being Eaten Alive</i> , Harvey B. Mackay 《与鲨共泳》哈维·B·麦凯 著	19
8	<i>The Power of Intuition</i> , Gary Klein 《直觉的力量》加里·克莱因 著	22

9	<i>What Should I Do with My Life?</i> , Po Bronson 《这辈子，你想做什么？》坡·布朗森 著	24
10	<i>Oh, the Places You'll Go!</i> , Dr. Seuss/Theodore Geisel 《噢，你将去的地方！》索伊斯博士/迪奥多·盖泽尔 著	26
11	<i>Chasing Daylight</i> , Eugene O'Kelly 《追逐日光》尤金·奥凯利 著	29

第 2 部分 领导力

12	<i>On Becoming a Leader</i> , Warren Bennis 《成为领导者》沃伦·本尼斯 著	34
13	<i>The Leadership Moment</i> , Michael Useem 《大决策、大教训》迈克尔·尤西姆 著	36
14	<i>The Leadership Challenge</i> , James M. Kouzes and Barry Z. Posner 《领导力》詹姆斯·M·库泽斯、巴里·Z·波斯纳 著	40
15	<i>Leadership Is an Art</i> , Max De Pree 《领导的艺术》麦克斯·帝普雷 著	42
16	<i>The Radical Leap</i> , Steve Farber 《站在浪头》史蒂夫·法柏 著	44
17	<i>Control Your Destiny or Someone Else Will</i> , Noel M. Tichy and Stratford Sherman 《把握命运：GE 的成功奥秘》诺尔·M·提区、史崔佛·薛曼 著	46
18	<i>Leading Change</i> , John P. Kotter 《领导变革》约翰·P·科特 著	49
19	<i>Questions of Character</i> , Joseph L. Badaracco Jr. 《领导者性格》小约瑟夫·L·巴达拉科 著	52
20	<i>The Story Factor</i> , Annette Simmons 《讲故事》安妮特·赛蒙斯 著	54

- 21 *Never Give In!*, Winston Churchill Winston S. Churchill 57
《永不屈服》温斯顿·丘吉尔 演说 温斯顿·S·丘吉尔 摘选

第 3 部分 战略

- 22 *In Search of Excellence*, Thomas J. Peters and Robert H. Waterman Jr. 62
《追求卓越》汤姆·J·彼得斯、小罗伯特·H·沃特曼 著
- 23 *Good to Great*, Jim Collins 65
《从优秀到卓越》吉姆·柯林斯 著
- 24 *The Innovator's Dilemma*, Clayton M. Christensen 69
《创新者的窘境》克雷顿·M·克里斯滕森 著
- 25 *Only the Paranoid Survive*, Andrew S. Grove 73
《只有偏执狂才能生存》安迪·S·格鲁夫 著
- 26 *Who Says Elephants Can't Dance?*, Louis V. Gerstner Jr. 76
《谁说大象不能跳舞?》郭士纳 著
- 27 *Discovering the Soul of Service*, Leonard L. Berry 79
《服务的奥秘》利奥纳德·L·贝利 著
- 28 *Execution*, Larry Bossidy and Ram Charan 82
《执行》拉里·博西迪、拉姆·查兰 著
- 29 *Competing for the Future*, Gary Hamel and C. K. Prahalad 84
《竞争大未来》加里·哈梅尔、C. K. 普拉哈拉德 著

第 4 部分 销售与营销

- 30 *Influence*, Robert B. Cialdini 88
《影响力》罗伯特·B·西奥迪尼 著
- 31 *Positioning: The Battle for Your Mind*, Al Ries and Jack Trout 91
《定位：头脑争夺战》艾尔·里斯、杰克·特劳特 著

32	<i>A New Brand World</i> , Scott Bedbury with Stephen Fenichell 《品牌新世界》斯科特·贝德伯里、斯蒂芬·芬尼契尔 著	93
33	<i>Selling the Invisible</i> , Harry Beckwith 《销售无形》哈利·贝克维斯 著	96
34	<i>Zag</i> , Marty Neumeier 《品牌差别化战略》马蒂·纽梅尔 著	99
35	<i>Crossing the Chasm</i> , Geoffrey A. Moore 《跨越鸿沟》杰弗里·A·摩尔 著	102
36	<i>Secrets of Closing the Sale</i> , Zig Ziglar 《金克拉赢家销售书》金克拉 著	105
37	<i>How to Become a Rainmaker</i> , Jeffrey J. Fox 《如何成为造雨人》杰弗瑞·J·福克斯 著	109
38	<i>Why We Buy</i> , Paco Underhill 《顾客为什么购买》帕科·昂德希尔 著	111
39	<i>The Experience Economy</i> , B. Joseph Pine II and James H. Gilmore 《体验经济》B·约瑟夫·派恩二世、詹姆斯·H·吉尔摩 著	114
40	<i>Purple Cow</i> , Seth Godin 《紫牛》塞斯·高汀 著	117
41	<i>The Tipping Point</i> , Malcolm Gladwell 《引爆点》马尔科姆·格拉德威尔 著	120

第 5 部分 规则与计分

42	<i>Naked Economics</i> , Charles Wheelan 《赤裸裸的经济学》查尔斯·韦兰 著	126
43	<i>Financial Intelligence</i> , Karen Berman, Joe Knight, John Case 《财务智慧》卡伦·伯曼、乔伊·奈特、约翰·凯斯 著	128

The 100 Best Business Books of All Time

- 44 *The Balanced Scorecard*, Robert S. Kaplan and David P. Norton 131
《平衡计分卡：化战略为行动》罗伯特·S·卡普兰、大卫·P·诺顿 著

第 6 部分 管理

- 45 *The Essential Drucker*, Peter F. Drucker 134
《德鲁克管理思想精要》彼得·F·德鲁克 著
- 46 *Out of the Crisis*, W. Edwards Deming 138
《转危为安》W·爱德华兹·戴明 著
- 47 *Toyota Production System*, Taiichi Ohno 142
《丰田生产方式》大野耐一 著
- 48 *Reengineering the Corporation*, Michael Hammer and James Champy 145
《企业再造：企业革命的宣言书》迈克尔·哈默、詹姆斯·钱皮 著
- 49 *The Goal*, Eliyahu M. Goldratt and Jeff Cox 148
《目标》艾利·M·高德拉特、杰夫·科克斯 著
- 50 *The Great Game of Business*, Jack Stack with Bo Burlingham 151
《伟大的商业游戏》杰克·斯塔克、鲍·伯林厄姆 著
- 51 *First, Break All the Rules*, Marcus Buckingham and Curt Coffman 154
《首先，打破一切常规》马库斯·白金汉、柯特·科夫曼 著
- 52 *Now, Discover Your Strengths*, Marcus Buckingham and Donald O. Clifton 157
《现在，发现你的优势》马库斯·白金汉、唐纳德·O·克利夫顿 著
- 53 *The Knowing-Doing Gap*, Jeffrey Pfeffer and Robert I. Sutton 160
《管理者的误区》杰弗里·菲佛、罗伯特·I·萨顿 著
- 54 *The Five Dysfunctions of a Team*, Patrick Lencioni 162
《团队的五种机能障碍》帕特里克·兰西奥尼 著
- 55 *Six Thinking Hats*, Edward De Bono 166
《六顶思考帽》爱德华·德·波诺 著

第 7 部分 传记

-
- | | | |
|----|---|-----|
| 56 | <i>Titan</i> , Ron Chernow | 170 |
| | 《工商巨子》荣·切尔诺 著 | |
| 57 | <i>My Years with General Motors</i> , Alfred P. Sloan Jr. | 173 |
| | 《我在通用汽车的岁月》小艾尔弗雷德·P·斯隆 著 | |
| 58 | <i>The HP Way</i> , David Packard | 178 |
| | 《惠普方略》大卫·帕克 著 | |
| 59 | <i>Personal History</i> , Katharine Graham | 181 |
| | 《个人历史》凯瑟琳·格雷厄姆 著 | |
| 60 | <i>Moments of Truth</i> , Jan Carlzon | 184 |
| | 《关键时刻 MOT》詹·卡尔森 著 | |
| 61 | <i>Sam Walton: Made in America—My Story</i> , Sam Walton with John Huey | 187 |
| | 《萨姆·沃尔顿自传》萨姆·沃尔顿、约翰·休 著 | |
| 62 | <i>Losing My Virginity</i> , Richard Branson | 190 |
| | 《理查德·布兰森自传》理查德·布兰森 著 | |

第 8 部分 创业

-
- | | | |
|----|---|-----|
| 63 | <i>The Art of the Start</i> , Guy Kawasaki | 194 |
| | 《创业的艺术》盖伊·川崎 著 | |
| 64 | <i>The E-Myth Revisited</i> , Michael E. Gerber | 197 |
| | 《突破瓶颈》迈克尔·E·格伯 著 | |
| 65 | <i>The Republic of Tea</i> , Mel Ziegler, Patricia Ziegler, and Bill Rosenzweig | 199 |
| | 《茶叶共和国》梅尔·辛格勒、帕特丽夏·辛格勒、比尔·罗森斯维 著 | |
| 66 | <i>The Partnership Charter</i> , David Gage | 202 |
| | 《合伙人章程》戴维·盖奇 著 | |

The 100 Best Business Books of All Time

- 67 *Growing a Business*, Paul Hawken 204
《如何把企业做大》保罗·霍肯 著
- 68 *Guerrilla Marketing*, Jay Conrad Levinson 207
《游击营销》杰伊·康拉德·莱文森 著
- 69 *The Monk and the Riddle*, Randy Komisar with Kent Lineback 209
《僧侣与谜语：一位硅谷企业家的创业智慧》兰迪·科米萨、
肯特·林内贝克 著

第 9 部分 商业故事

- 70 *McDonald's*, John F. Love 214
《麦当劳》约翰·F·洛弗 著
- 71 *American Steel*, Richard Preston 217
《美国钢铁》理查德·普雷斯頓 著
- 72 *The Force*, David Dorsey 222
《原力》戴维·多西 著
- 73 *The Smartest Guys in the Room*, Bethany McLean and Peter Elkind 225
《房间里最精明的人》贝萨妮·麦克莱恩、彼得·埃尔金德 著
- 74 *When Genius Failed*, Roger Lowenstein 228
《赌金者》罗格·洛温斯坦 著
- 75 *Moneyball*, Michael Lewis 231
《魔球》麦可·路易士 著

第 10 部分 创新与创意

- 76 *Orbiting the Giant Hairball*, Gordon Mackenzie 236
《改变毛粪石的轨道》戈登·麦肯齐 著
- 77 *The Art of Innovation*, Tom Kelley with Jonathan Littman 239
《创新的艺术》汤姆·凯利、乔纳森·利特曼 著

78	<i>Jump Start Your Business Brain</i> , Doug Hall 《开动商业脑力》道戈·霍尔 著	241
79	<i>A Whack on the Side of the Head</i> , Roger Von Oech 《在脑袋一侧猛敲一下——打开思维枷锁，提高创造力》罗杰·冯·欧克 著	245
80	<i>The Creative Habit</i> , Twyla Tharp 《创造性的习惯》崔拉·夏普 著	248
81	<i>The Art of Possibility</i> , Rosamund Stone Zander and Benjamin Zander 《可能性的艺术》罗莎蒙德·斯通·赞德、本杰明·赞德 著	250

第 11 部分 奇思妙策

82	<i>The Age of Unreason</i> , Charles Handy 《非理性时代》查尔斯·汉迪 著	254
83	<i>Out of Control</i> , Kevin Kelly 《失控》凯文·凯利 著	257
84	<i>The Rise of the Creative Class</i> , Richard Florida 《创意新贵：启动新新 经济的精英势力》理查德·佛罗里达 著	260
85	<i>Emotional Intelligence</i> , Daniel Goleman 《情感智商》丹尼尔·戈尔曼 著	263
86	<i>Driven</i> , Paul R. Lawrence and Nitin Nohria 《驱动力》保罗·R·劳伦斯、尼汀·诺瑞亚 著	266
87	<i>To Engineer Is Human</i> , Henry Petroski 《打造世界的工程师》亨利·波卓斯基 著	269
88	<i>The Wisdom of Crowds</i> , James Surowiecki 《百万大决定》詹姆斯·索诺维尔基 著	272
89	<i>Made to Stick</i> , Chip Heath and Dan Heath 《让创意更有黏性》奇普·希思、丹·希思 著	275

第 12 部分 随身宝典

-
- | | | |
|-----|---|-----|
| 90 | <i>The First 90 Days</i> , Michael Watkins
《最初的 90 天》迈克尔·沃特金斯 著 | 280 |
| 91 | <i>Up the Organization</i> , Robert Townsend
《领导箴言》罗伯特·汤森 著 | 281 |
| 92 | <i>Beyond the Core</i> , Chris Zook
《从核心扩张》克里斯·祖克 著 | 283 |
| 93 | <i>Little Red Book of Selling</i> , Jeffrey Gitomer
《销售红宝书》杰弗里·吉特默 著 | 284 |
| 94 | <i>What the CEO Wants You to Know</i> , Ram Charan
《CEO 说》拉姆·查兰 著 | 285 |
| 95 | <i>The Team Handbook</i> , Peter R. Scholtes, Brian L. Joiner and
Barbara J. Streibel
《团队手册》彼得·R·斯科尔蒂斯、布赖恩·L·乔伊纳、
芭芭拉·J·史崔贝尔 著 | 286 |
| 96 | <i>A Business and Its Beliefs</i> , Thomas J. Watson Jr.
《一个企业的信念》小托马斯·J·沃森 著 | 287 |
| 97 | <i>Lucky or Smart?</i> , Bo Peabody
《27 岁成为千万富翁》博·皮博迪 著 | 288 |
| 98 | <i>The Lexus and the Olive Tree</i> , Thomas L. Friedman
《世界是平的：“凌志汽车”和“橄榄树”的视角》托马斯·L·弗里德曼 著 | 290 |
| 99 | <i>Thinkertoys</i> , Michael Michalko
《思考的玩具：商业创新手册》迈克尔·米哈尔科 著 | 292 |
| 100 | <i>More Than You Know</i> , Michael J. Mauboussin
《魔鬼投资学》迈克尔·J·莫布森 著 | 294 |

第 1 部分 自我成长

这次花点时间在你自己身上，怎么样？

你有很多事情要做。

你需要打破一些旧习惯，养成一些新习惯。

你要活出自己想要的人生。

你必须从阅读本部分开始。

1 *Flow*

Mihaly Csikszentmihalyi

《幸福的真意》

米哈里·契克森米哈赖 著

杰克 评

对于幸福的追求已经经过从亚里士多德（Aristotle）、托马斯·杰弗逊（Thomas Jefferson）到维克多·弗兰克尔（Viktor Frankl）等各时期众多思想家的探讨，时至今日，对这个主题的讨论仍在继续。无论人类社会的物质享受和文化成就方面取得了多大的进展，幸福仍然是难以捉摸的。尽管我们不断地对幸福这一主题进行讨论、著书立说，但还是不能清晰地认识它。

不过，我们所有人都经历过幸福。幸福往往在不经意间来临，在那一刻，你会感觉不到时间的流逝，数分钟甚至数小时似乎还没有一瞥所耗费的时间长。这就好比控球后卫在大赛中无意间投中一个三分球时体会到的那种感觉；这就好比作家坐在电脑前面流畅无阻地进行创作时的心理体验。在这些时刻，当我们专心致志、浑然忘我时，我们体验到的正是米哈里·契克森米哈赖所说的“心流”。获得心流的体验也就是我们渴望的幸福状态。

对我们来说，这些时刻是那么的短暂和不可预测，但是契克森米哈赖的研究却显示了不同的看法：某些追求和活动是有助于达到某种心流状态的。契克森米哈赖对这些活动的共同特征进行了描述，其特征包括：“个人的技能足以应付即将面临的挑战，并形成一种有目的的、受规则约束的行为系统，可清晰地提示其成绩的好坏程度。”从最广泛的意义上来说，游戏就包括了这些元素：规则限定边界；实践发展技能；评分体系则对成绩做出即时的反馈。