

TED 演讲人作品

创造力

心流与创新心理学

(美) 米哈里·希斯赞特米哈伊 著

(Mihaly Csikszentmihalyi)

黄珏苹 译

30年潜心研究

深入访谈77位卓越创新者、14位诺贝尔奖得主

为心理学带来革命性影响

CREATIVITY

心流之父
经典力作

FLOW AND
THE
PSYCHOLOGY
OF
DISCOVERY
AND
INVENTION

 浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

创造力

心流与创新心理学

(美) 米哈里·希斯赞特米哈伊 著

(Mihaly Csikszentmihalyi)

黄珏苹 译

CREATIVITY

FLOW AND
THE
PSYCHOLOGY
OF
DISCOVERY
AND
INVENTION



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

创造力：心流与创新心理学 / (美) 希斯赞特米哈伊著；黄珏莘译. —杭州：浙江人民出版社，2015.1

ISBN 978-7-213-06412-8

I. ①创… II. ①希… ②黄… III. ①创造心理学—研究
IV. ①G305

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 272992 号

上架指导：心理学 / 创造力

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2014-206号

创造力：心流与创新心理学

作 者：[美] 米哈里·希斯赞特米哈伊 著

译 者：黄珏莘 译

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路347号 邮编 310006）

市场部电话：（0571）85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：徐江云

责任校对：张志疆 张彦能

印 刷：蕪城市京瑞印刷有限公司

开 本：720 mm × 965 mm 1/16

印 张：23.25

字 数：34.8 万

插 页：3

版 次：2015 年 1 月第 1 版

印 次：2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-213-06412-8

定 价：62.90 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。



他代表一个流派、一场运动、一个领域

他是积极心理学奠基人

创造力大师

“心流”理论提出者

MIHALY
CSIKSZENTMIHALYI

希斯赞特米哈伊

CREATIVITY

Flow and The
Psychology of Discovery
and Invention

1934年，希斯赞特米哈伊出生于意大利，父母为匈牙利人。他的童年是在意大利度过的。

在第二次世界大战末期，战火带来的颠沛流离使他经受了巨大创伤，周围的人们也似乎很难再过上正常的、舒心的、满意的和快乐的生活，于是他开始对什么能够丰富人们的生活，并提升人的幸福感这一话题产生了兴趣。

第二次世界大战之后，希斯赞特米哈伊游历欧洲，也从事过很多工作。有一次他在瑞士的报纸上看到苏黎世市中心有一场心理学家荣格的公开演讲。当荣格在演讲中谈到欧洲人的心灵是如何被第二次世界大战摧残，人们又如何通过自娱自乐来化解伤痛时，他备受感动与启发，在大量阅读了荣格和弗洛伊德的著作后，决心从事心理学研究。

成就·“心流”理论

1956年，希斯赞特米哈伊怀揣仅有的1.25美元，离开意大利前往美国求学。在大学的头5年，他做过收银员和酒店服务生，为了生存不得不

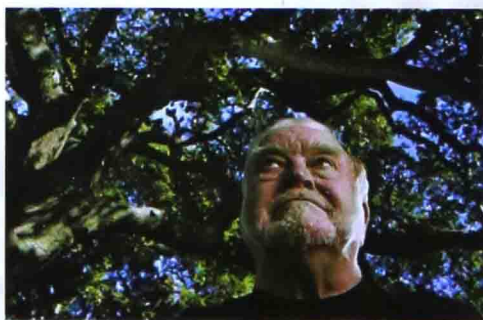
整夜打工。工夫不负苦心人，1960年他在芝加哥大学获得学士学位，1965年获得人类发展专业的博士学位。毕业后，他在森林湖学院（Lake Forest College）教授社会学与人类学，在任教的5年中，他开始研究“心流”理论的基础模型。

1970年，希斯赞特米哈伊回到他的母校芝加哥大学，随后担任心理学系主任。在接下来的30年里，他完成了几本著作，并在专业期刊上发表了200多篇论文。

在《连线》杂志的一次采访中，希斯赞特米哈伊把“心流”描述为全身心投入事物本身的一种美好体验。此时自我消失了，时间也仿佛过得很快。每个行动、动作、思想都紧紧跟随着上一个，就像演奏爵士乐一般。全身心投入不仅能最大限度地挖掘个人潜能，也能令人们变得更快乐。

心理学一代宗师

“心流”理论为心理学带来了革命性的影响，并被美国前总统克林顿、英国前首相布莱尔和其他最顶尖的全球行政精英所采用。“心流”理论也给教育、游戏设计、产品设计、医疗健康等领域注入了新的活力，对提升个人的幸福以及整个社会的福祉也具有重要作用。



1999年，希斯赞特米哈伊离开芝加哥大学，前往加州克莱蒙特大学（Claremont Graduate University）德鲁克管理学院任教。他成立了生活质量研究中心，后担任该研究中心主任至今。2007年他在德鲁克管理学院开设积极心理学博士课程。

在结识了美国心理学会前主席马丁·塞利格曼 (Martin E.P. Seligman) 之后，他们决定一起研究积极心理学，并召开了国际积极心理学大会。2013年第三届会议一共吸引了来自全球60个国家的1500名心理学家参与。马丁·塞利格曼评价希斯赞特米哈伊为“世界上最伟大的积极心理学研究者”。

积极心态 开创人生巅峰

希斯赞特米哈伊是富尔伯莱特资深学者 (Senior Fulbright Fellow) 及美国全国教育协会会员，并担任不列颠百科全书咨询委员会 (Board of Advisors for the Encyclopedia Britannica) 委员。他也是美国人文艺术与科学学会、国家休闲科学研究学院的成员。他还为美国劳工部的童工咨询委员会以及联邦教育部天赋中心服务。

2009年他获得由克利夫顿优势协会 (Clifton Strength Institute) 颁发的克利夫顿优势奖 (Clifton Strength Prize)，他在研究上不懈努力，将“心流”理论运用到青少年教育领域，于2011年获得匈牙利最高科学技术奖——塞切尼奖。

希斯赞特米哈伊也是一个兴趣广泛的学者。他也为《纽约客》、《大西洋月刊》写短文，为《纽约时报》写书评，以及将意大利文、法文与匈牙利文的小说与诗集翻译成英文。

回顾他的一生，有两句箴言一直伴随着他，第一，相信自己能做成某事，这非常重要；第二，从来不让知识或支持的匮乏成为自己前进的绊脚石。

CREATIVITY

Flow and The
Psychology of Discovery
and Invention



扫描二维码直达
作者 TED 演讲大会视频

作者演讲洽谈，请联系

speech@cheerspublishing.com

加入湛庐读者俱乐部庐客汇，请联系

look@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注



湛庐文化微信订阅号



庐客汇，思想与人的联结。

你知道希斯赞特米哈伊博士是如何挑选出 91 位做出卓越贡献的创新者，并对他们进行采访研究的吗？扫描二维码，让精彩继续！



关注“庐客汇”，回复“创造力”，
获取不一样的惊喜！

如何阅读商业图书

商业图书与其他类型的图书，由于阅读目的和方式的不同，因此有其特定的阅读原则和阅读方法，先从一本书开始尝试，再熟练应用。

阅读原则1 二八原则

对商业图书来说，80%的精华价值可能仅占20%的页码。要根据自己的阅读能力，进行阅读时间的分配。

阅读原则2 集中优势精力原则

在一个特定的时间段内，集中突破20%的精华内容。也可以在一个时间段内，集中攻克一个主题的阅读。

阅读原则3 递进原则

高效率的阅读并不一定要按照页码顺序展开，可以挑选自己感兴趣的部分阅读，再从兴趣点扩展到其他部分。阅读商业图书切忌贪多，从一个小主题开始，先培养自己的阅读能力，了解文字风格、观点阐述以及案例描述的方法，目的在于对方法的掌握，这才是最重要的。

阅读原则4 好为人师原则

在朋友圈中主导、控制话题，引导话题向自己设计的方向去发展，可以让读书收获更加扎实、实用、有效。

阅读方法与阅读习惯的养成

(1) 回想。阅读商业图书常常不会一口气读完，第二次拿起书时，至少用15分钟回想上次阅读的内容，不要翻看，实在想不起来再翻看。严格训练自己，一定要回想，坚持50次，会逐渐养成习惯。

(2) 做笔记。不要试图让笔记具有很强的逻辑性和系统性，不需要有深刻的见解和思想，只要是文字，就是对大脑的锻炼。在空白处多写多画，随笔、符号、涂色、书签、便签、折页，甚至拆书都可以。

(3) 读后感和PPT。坚持写读后感可以大幅度提高阅读能力，做PPT可以提高逻辑分析能力。从写读后感开始，写上5篇以后，再尝试做PPT。连续做上5个PPT，再重复写三次读后感。如此坚持，阅读能力将会大幅度提高。

(4) 思想的超越。要养成上述阅读习惯，通常需要6个月的严格训练，至少完成4本书的阅读。你会慢慢发现，自己的思想开始跳脱出来，开始有了超越作者的感觉。比拟作者、超越作者、试图凌驾于作者之上思考问题，是阅读能力提高的必然结果。

好的方法其实很简单，难就难在执行。需要毅力、执著、长期的坚持，从而养成习惯。用心学习，就会得到心的改变、思想的改变。阅读，与思想有关。

[特别感谢：营销及销售行为专家 孙路弘 智慧支持！]

老 我们出版的所有图书，封底和前勒口都有“湛庐文化”的标志



并归于两个品牌



老 找“小红帽”

为了便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到湛庐，我们在每本图书的封面左上角，以及书脊上部47mm处，以红色作为标记——称之为“小红帽”。同时，封面左上角标记“湛庐文化 Slogan”，书脊上标记“湛庐文化Logo”，且下方标注图书所属品牌。

湛庐文化主力打造两个品牌：财富汇，致力于为商界人士提供国内外优秀的经济管理类图书；心视界，旨在通过心理学大师、心灵导师的专业指导为读者提供改善生活和心境的通路。



老 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。

时间才是读者付出的最大阅读成本。

阅读的时间成本=选择花费的时间+阅读花费的时间+误读浪费的时间

湛庐希望成为一个“与思想有关”的组织，成为中国与世界思想交汇的聚集地。通过我们的工作和努力，潜移默化地改变中国人、商业组织的思维方式，与世界先进的理念接轨，帮助国内的企业和经理人，融入世界，这是我们的使命和价值。

我们知道，这项工作就像跑马拉松，是极其漫长和艰苦的。但是我们有决心和毅力去不断推动，在朝着我们目标前进的道路上，所有人都是同行者和推动者。希望更多的专家、学者、读者一起来加入我们的队伍，在当下改变未来。

湛庐文化获奖书目

《大数据时代》

国家图书馆“第九届文津奖”十本获奖图书之一
CCTV“2013中国好书”25本获奖图书之一
《光明日报》2013年度《光明书榜》入选图书
《第一财经日报》2013年第一财经金融价值榜“推荐财经图书奖”
2013年度和讯华文财经图书大奖
2013亚马逊年度图书排行榜经济管理类图书榜首
《中国企业家》年度好书经管类TOP10
《创业家》“5年来最值得创业者读的10本书”
《商学院》“2013经理人阅读趣味年报·科技和社会发展趋势类最受关注图书”
《中国新闻出版报》2013年度好书20本之一
2013百道网·中国好书榜·财经类TOP100榜首
2013蓝狮子·腾讯文学十大最佳商业图书和最受欢迎的数字阅读出版物
2013京东经管图书年度畅销榜上榜图书，综合排名第一，经济类榜榜首

《爱哭鬼小牟》

国家图书馆“第九届文津奖”十本获奖图书之一
《新京报》“2013年度童书”
《中国教育报》“2013年度教师推荐的10大童书”
新阅读研究所“2013年度最佳童书”

《牛奶可乐经济学》

国家图书馆“第四届文津奖”十本获奖图书之一
搜狐、《第一财经日报》2008年十本最佳商业图书

《影响力》(经典版)

《商学院》“2013经理人阅读趣味年报·心理学和行为科学类最受关注图书”
2013亚马逊年度图书分类榜心理励志图书第八名
《财富》鼎力推荐的75本商业必读书之一

《影响力》(教材版)

《创业家》“5年来最值得创业者读的10本书”

《大而不倒》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书入选作品
美国《外交政策》杂志评选的全球思想家正在阅读的20本书之一
蓝狮子·新浪2010年度十大最佳商业图书，《智囊悦读》2010年度十大最具价值经管图书

《第一大亨》

普利策传记奖，美国国家图书奖
2013中国好书榜·财经类TOP100

《卡普新生儿安抚法》(最快乐的宝宝1.0-1岁)

2013新浪“养育有道”年度论坛养育类图书推荐奖

《正能量》

《新智囊》2012年经管类十大图书，京东2012好书榜年度新书

《认知盈余》

《商学院》“2013经理人阅读趣味年报·科技和社会发展趋势类最受关注图书”
2011年度和讯华文财经图书大奖

《神话的力量》

《心理月刊》2011年度最佳图书奖

《真实的幸福》

《职场》2010年度最具阅读价值的10本职场书籍



延伸阅读

《想象》

- ◎ 乔纳·莱勒最新力作。
- ◎ 将艺术与科学相结合，以神经科学为依据，生动地阐述文学艺术世界的灵感来源。
- ◎ 财讯传媒集团首席战略官段永朝，物理学家、中山大学教授李森，畅销书《引爆点》、《异类》作者马尔科姆·格拉德威尔联袂推荐。

《持续的幸福》

- ◎ “积极心理学之父”塞利格曼著作，成就蓬勃、丰盈的人生与社会。
- ◎ 任志强、苏德中、任俊专文作序，杨澜、林正刚、彭凯平、张妙清联袂推荐。

《真实的幸福》

- ◎ “积极心理学之父”塞利格曼集大成作品。
- ◎ “心流之父”希斯赞特米哈伊、“情商之父”丹尼尔·戈尔曼、《语言本能》作者史蒂芬·平克鼎力推荐。

《正义之心》

- ◎ 著名心理学家、坦普尔顿积极心理学奖获得者、积极心理学先锋派领袖、TED 演讲人乔纳森·海特最新力作。
- ◎ 涵盖道德心理学、社会心理学、神经科学、遗传学、发展心理学和认知科学的经典著作，汇集了这些领域中最新的科学研究与成果。

《象与骑象人》

- ◎ 著名心理学家乔纳森·海特智慧之作。
- ◎ 马丁·塞利格曼、希斯赞特米哈伊、巴里·施瓦茨等众多知名人士，以及《自然》、《卫报》、《人物》、《泰晤士报》、《图书馆杂志》、《三联生活周刊》等众多媒体倾情推荐。



扫码直达本书购买链接



扫码直达本书购买链接



扫码直达本书购买链接



扫码直达本书购买链接



扫码直达本书购买链接



Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention by Mihaly Csikszentmihalyi

Copyright © 1996 by Mihaly Csikszentmihalyi

All rights reserved

本书中文简体字版由 Mihaly Csikszentmihalyi 授权在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

CREATIVITY

目录

第1章 搭设创新的舞台 001

人们常常认为，创造力是某种心智活动，是一些特殊人物头脑中产生的洞见。然而这种观点具有误导性。如果创造力意味着新颖而有价值的观点或行动，那么我们需要给创造力设定一个客观的标准。

| 第一部分 | 创造的过程

- 第2章 产生创造力的系统 022
- 第3章 富有创造力的人格 049
- 第4章 创造力的运行机制 074
- 第5章 享受创造力的心流 103
- 第6章 激发创造力的环境 122

富有创造力的人的成就在很大程度上受到运气的影响，但是，除了运气等外界因素外，使他们能够对文化做出杰出贡献的是影响他们生活的个人决定。他们让生活符合自己的目标，而不是让外界力量支配他们的命运。

| 第二部分 | 创新者的生活轨迹

- 第7章 童年和青少年 144
- 第8章 成年后的生活 176
- 第9章 创造力与年老 204

虽然不同的创造力过程中有些共同点，但为了了解其中具体的情况，我们必须单独探究每个领域。从非常抽象的层面看，物理学与诗歌中产生的创造力很相似，但其中也隐藏着非常有趣的差别。

| 第三部分 | 特定领域中的创造力

- | | | |
|--------|----------|-----|
| 第 10 章 | 文字领域 | 228 |
| 第 11 章 | 生命科学领域 | 255 |
| 第 12 章 | 创造一个新领域 | 280 |
| 第 13 章 | 文化的传承与创造 | 304 |

就像医生查看大多数健康者的身体，从中找到了有助于让每一个人都变得更健康的方法一样，通过研究一些富有创造力的人的生活，我们也能从中提取出让每一个普通人的生活变得更丰富的积极建议。

| 第四部分 | 实践你的创造力

- | | | |
|--------|------------------|-----|
| 第 14 章 | 让每个人的生活
充实而丰盈 | 330 |
| | 致谢 | 359 |
| | 译者后记 | 361 |



CREATIVITY

第1章

搭设创新的舞台

活着让我很开心，拥有一个我爱的男人、我喜欢的生活，以及喜欢做的事情。有时它们让我的灵魂歌唱。

雕塑家尼娜·霍尔顿
Nina Holton

本书的主题是创造力，它生发于当代富有创造力的人物的历史。开篇描述了什么是创造力，回顾了历史上富有创造力的人们工作和生活方式。最后，你将明白如何才能让我们的生活与这些富有创造力的人的生活更接近。本书提出的观点并不简单，也不常见。有关创造力的故事远比许多过于乐观的描述更深奥、更奇特。正如我试图表明的，一个配得上“具有创造力”这个标签的想法或产品，来自许多个创造力源头的协同效应，而不只是出于某个人的想法。改变环境和条件比试图让人们进行更有创造力的思考，更容易令人产生创意。真正的创造力从来都不是突然的灵感，不是那种随机闪过黑暗的一道光芒，而是数年艰苦工作的厚积薄发。

创造力是我们生活意义的核心来源。原因有几个，我在这里只提两个主要的。第一，大多数有趣的、重要的、人性化的事情都是创造力的结果。我们的基因构成中有 98% 与黑猩猩相同。但语言、价值观、艺术表达、对科学的理解以及对技术的研究让我们与众不同，它们都是个体创造力的结果。这种创造

力受到认可和奖励，并通过学习得以传递。如果没有创造力，还真的很难区分人类和黑猩猩。

第二，当我们深入创造性活动之中时，会觉得比其他时候过得更充实。艺术家在画架前或科学家在实验室中所体验到的兴奋，接近于我们希望获得的最理想的自我实现感，但这种感觉我们却极少能从日常生活中获得。也许只有性、运动、音乐和宗教狂热能让我们体会到比自我更宏大的深邃感，虽然这些体验也总是稍纵即逝。然而，创造力却能让未来变得更丰富多彩。

我们研究创造力时的一段访谈也许能让你了解到创新活动能带来的快乐、风险和艰难。接受访谈的是维拉·鲁宾（Vera Rubin），一位天文学家。她在帮助我们了解银河系的动态关系方面做出了很大的贡献。她指出，银河系的星星并不都按照相同的方向转动。在同一银道面（galactic plane）上，它们的运行轨道有的是顺时针的，有的是逆时针的。就像其他的许多发现一样，这并不是计划中的研究内容，而是无意中观察两幅相隔一年获得的同一星系的光谱分析图而得到的结果。通过分析星星在两幅图中的光谱线，鲁宾注意到，一些星星在某段时间内向着某一方向转动，而另一些星星则向相反的方向转动。鲁宾很幸运，能够成为第一批接触到这种清晰的光谱分析方法的天文学家之一。就在几年前，这些细节还无法被观测到。她之所以能利用这种幸运，是因为她对星星的运行细节已经深入研究了多年。天文学家之所以能获得这些发现，是因为对星系本身具有浓厚兴趣，而不是为了证明某个理论或扬名立万。以下就是她的故事：

成为一名研究型科学家需要很大的勇气，你需要把你自己、你的生活和时间全部投入进去，而最终却可能一无所获。也许你辛辛苦苦研究了5年的论题，在完成前发现它是错误的，或者其他人发现了你即将完成的研究，证明这一切都完全错了。这种情况非常有可能发生。我很幸运。刚步入这个行业时，我觉得作为天文学家、一位观察者，主要工作就是收集有价值的数。而事实证明，在很多情况下，这份工作不仅限于此。但即便只是收集数据，我也不会感到失望，发现的过程一直都令人愉快。今年春天，我发现了某种非常吸引人的现象，我还记得那是多么有趣。