

УДК 159.9

ББК 88.3

Ч-60

Переводчик Екатерина Милицкая

Редактор Роза Пискотина

Чиксентмихайи М.

Ч-60 В поисках потока: Психология включенности в повседневность / Михай Чиксентмихайи ; Пер. с англ. — 6-е изд. — М.: Альпина нон-фикшн, 2017. — 194 с.

ISBN 978-5-91671-647-4

Как стать хозяевами собственной судьбы? Как получать радость от каждой минуты своего существования и при этом чувствовать, что идешь вперед? Как наполнить рутину смыслом? Выдающийся ученый Михай Чиксентмихайи продолжает тему своей культовой книги «Поток: Психология оптимального переживания» применительно к повседневности. Здесь он показывает важность состояния потока в круге обычных дел, учит выявлять занятия, стимулирующие желание приложить все свои силы, и вносить соответствующие коррективы. Это касается и работы, и досуга, и отношений с окружающими, и воспитания детей. Овладев этими методами, каждый имеет шанс на достойную, содержательную, плодотворную и счастливую жизнь.

УДК 159.9

ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Mihaly Csikszentmihalyi, 1997

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2017

ISBN 978-5-91671-647-4 (рус.)

ISBN 0-465-02411-4 (англ.)

Содержание

Благодарности	7
1. СТРУКТУРА ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ	8
2. СОДЕРЖАНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ	25
3. ЧТО МЫ ИСПЫТЫВАЕМ ВО ВРЕМЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	44
4. ПАРАДОКС РАБОТЫ	58
5. ОПАСНОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ ДОСУГА	75
6. ОТНОШЕНИЯ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ	91
7. ИЗМЕНЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ МОДЕЛЕЙ	112
8. САМОЦЕЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ	133
9. ЛЮБОВЬ К СУДЬБЕ	149
Примечания	168
Библиография	181
Указатель	189