

# 心流读后感(优秀5篇)

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

## 心流读后感篇一

之前对一个问题一直很困惑，那些登山家、翼装飞行爱好者们，究竟为了什么？甘愿冒着生命危险，去从事一件并不产生经济效益的事情。究竟是为了什么？百思不得其解。今天我读了《心流》这本书，终于明白了他们的心思。

不得不说，《心流》这本书是有些难度的，看懂它需要全神贯注，认真思考。不过根据我的经验，越是难看懂的书，越有价值，收获也就越大。

只有在不计较得失好坏，全心投入生活的每一个细节时，才会觉得幸福。

就比如，我喜欢骑行，当我走在奔向目的地的路上，感觉浑身舒服，没有什么疲惫感，到达目的地的时候，身体是累的，心却是欣喜的。

还有一点是：不要以社会赏罚为念，要在社会目标之外建立一套自己的目标。也就是说，当别人认为当官发财才是成功的标准的时候，你要有自己的目标，比如环游世界，比如骑行中国等等，真正能给你带来幸福的目标。只有自己认可的目标才会带来真正的心流，而心流恰恰是快乐的源泉。

睡眠、休息、食物等等，这些无需耗费精神能量的活动，只能成为享乐。而乐趣呢？是涵盖新鲜感和成就感，需要投入高度的注意力。乐趣的出现需要有八项元素：可完成的工作；

全神贯注；明确的目标；及时的'反馈；投入的行动；自由控制；忘我的状态；时间感受的改变。

关于最后一点，我深有感触。比如现在已经下班了，而我却继续在这里开心码字，并觉得时间过得好快，如果是有人强迫我加班，肯定不是这种感觉。

那些冒险家们，费劲千辛万苦登上珠穆朗玛峰，他们的乐趣并不是来自于危险本身，而是来自于他们使危险降至最低的能力，是一种有办法控制潜在危险的感觉。登山家们相信，登山的安全系数要比走在熙来攘往的大街上更安全。

既然心流给人带来幸福的感觉。那么人和人之间获得心流的能力有差别，原因在哪里？一个关键的因素是家庭成长环境。一个自成目标的家庭环境需要有五个因素：一是清晰。孩子知道父母对自己的期望。二是重视。父母对孩子所做的事情，具体的感受和体验非常感兴趣，而不是仅仅对他们是否考上一所好大学感兴趣。三是选择。孩子可以不听父母的话，但是要自己承担选择的后果。四是投入。孩子有足够的信心，全心全意的做他感兴趣的事情。五是挑战。孩子要有复杂渐进的行动机会。

只有在这种环境下，孩子会获得自得其乐的性格，也就是说不管境遇如何，他们都会获得很开心，充满乐趣。反思自己，过往对女儿的教育有些过于严格，管控多，信任少，这会抹杀孩子的创造力和自信心，这是我现在才意识到的，可惜之前自己不懂啊。

这本书，我还要读一遍，因为心流不是鸡汤，是让你保持高效专注幸福翻倍的科学。

## 心流读后感篇二

——《心流》读后感

兰溪市兰江小学

吴晓红

“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了幸福的体验。幸福是无法用实验去衡量的，尤其是在幸福的量上。人的精神是跟人的痛苦直接挂钩的，这提到了米哈里的研究。《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。当我们感觉比较好的时候，像有一股洪流在带领着你时，那就叫做心流。在生理学上和心理学上，共同认同的一个真正的幸福的概念。我们的心流更多的出现在什么时候，这是个值得思考的问题。

心流的关键词叫做成长。我们在成长过程中，把自我变得更复杂，就可以使自我获得一个新的成长。我们要想成长，就要找到成长的临界点。让人和神结合，把人的意志，精神和身体完美结合。我们沉浸在其中，才能获得深的体验。我们很少调动感官去体验心流，而思维的乐趣更容易让我们体验心流，我们要去寻找体验学科中思维的乐趣，把兴趣爱好发扬光大。心流是自己成长的过程，业余的人也会做一些事情，乐器，体育等等。虽然水平没有达到他那个水准，但是也会产生心流，找到成长的通道。

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），那我就经常从书中走神，注意力无法集中。而如果我看的是主题比较复杂的书（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。

弗罗依德说过，快乐的秘诀在于工作与爱。我们要能学会像

玩游戏一样工作。我们要打破文化的悖论，重新认识我们的工作，如何闲暇也决定着我们的生活水平的高低。未来不仅属于受过教育的人，还属于那些善于闲暇的人。一个人如何利用他的闲暇时间，是放纵，还是去做一些事情，这也是能够决定他一生的成就。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。

心流说的不是心灵鸡汤，而是保持专注高效的提升幸福感的一种科学。另外，有点像匠人的精神。在匠人专注的时候，就会进入心流的状态。在心流的状态下，或许你不会累，可以忘记时间流逝。

当我们不仅仅就是追求安全感，社会地位，权利等等的时候，我们的心流、我们的人生其实就已经开始进化。而进化权就掌握在我们每个人自己的手上，就如同命运也把握在自己手上一样。

我们可以选择是去做一个精神的流浪汉，还是做自己的主人。我们要时时刻刻活在心流当中，就像佛经中所说的入定的感觉，我们要做自己的主人翁，要找到活在心流当中的感受。要时时刻刻开开心心，并把握住此刻我们快乐的意义。

### 心流读后感篇三

一个人之所以活的不快乐，原因可能在于他想要的东西太多了。当一个人想要得到的东西越多，这说明同一个时间他要为之奋斗的目标就很多。而我们在一个时间段内，只能做一

件事情，所以在我们做事情的时候，内心就会产生焦虑。在本书中，这种焦虑表现为精神熵。精神熵会使我们感到焦虑，让我们精神混乱，无法安住于当下，然而精神熵却是我们每个人在生活中无可避免的一种意识状态。

其实精神熵，它也能够给我们带来成长的机遇。因为我们的思想易被影响和我们所处的环境的复杂性，我们的精神熵就很大，但也正是因为环境的复杂性，我们才拥有了成为更好的自己一个机会。不经历磨难的人生，是无法真正的体会幸福的感觉的。当我们经历磨难的时候，种种混乱导致精神熵值很大。但是此时若我们确立一个目标，并全神贯注的去行动的时候，我们就在我们的头脑中，逐渐建立起了一个新的秩序，这个秩序使我们的思想和人格更加的丰满和独立。我们因此成为一个更优秀的人。当形成精神熵的因素越复杂，我们所形成的这个秩序所带来的能量影响就越大，我们由此所获得的成长也就越大。

心流是一种全然忘我，无我的境界中产生的，因为我们全神贯注的做一件事情而获得，它是精神上的一种自由之感。相信每一个人都有这样的体验，也许是在读一本非常感兴趣的书籍，也许是在写一篇自己的文章，也许是在做一道喜欢的料理，也或是在与他人交心的聊天……当我们停下来时，发现时间已经过去了很久，我们却毫无察觉，仿佛这过去的几个小时，只是弹指一挥之间，回想一下刚才自己在做什么，只觉得心中充满了满足感。这就是心流产生时带来的魔力。

若想要拥有心流这种体验，我们首先要具备对于自我意识的掌控权，并且有一个明确的要去做的目标。不管这个目标是什么，全神贯注的为之行动是非常必要的，没有行动支持的目标，只是空中楼阁虚无缥缈，对我们没有任何的帮助。所谓全神贯注的行动，实际上就是把心安住在当下所做的每一件事中，把每一件事都当作目前要做的唯一目标，并从中获得乐趣，由此所连续产生的就是心流。

心流是我们获得幸福生活的一个有力的方法。它让我们不去关注那些复杂混乱的外部环境，而只关注在当下我们能够做到的行为之中。遇到困难磨难的时候，我们很多人都很容易变的焦躁不安，迷茫，混乱，有些甚至会抱怨或者试图去改变他人来试图解脱困境，然而，这些并不能够对我们所处的复杂环境有任何的改变作用，情绪上的混乱，只会让我们被外在的环境所控制而失去自我。此时我们应当理智的分析此时最想要实现的目标是什么，然后就是去行动。一个成熟的人面对问题不应该满腹牢骚，而是去寻找可行的办法去改变现状。当我们在全神贯注的去行动实现目标的时候，外在的环境自然就由混乱变得有秩序了。而面对复杂的问题，解决的过程，也使得我们获得幸福和满足。

所以，不论人生之中，遇到怎样的遭遇，请不要逃避，不要抱怨。你只需要去确立一个你可行的目标，然后就全神贯注的为这个目标去行动。当你真的做到了，你会发现，你之前所处的环境，竟也在不知不觉之中改善了。一个人，不论遇到什么样的情况，都不应该放弃学习贪于安逸，因为我们所处的环境，总是有着变得更加混乱的倾向，不断的建立新的秩序是我们时刻准备做的事情，我们的人格也将在这不断建立的秩序过程之中，而变得充实厚重，人生也许就是不断的遇到一个又一个难题，然后在不断的解决难题之中去学习，去成长，去赋予我们人生意义的过程。

## 心流读后感篇四

初见《心流》，以为仅仅是一本普通的关于心灵鸡汤的书籍；初阅《心流》，知晓这是一本科学的著作，通过科学的研究方法去解决心理学始终无法解决的幸福问题，很多书籍的作者都是参考了《心流》的研究结果再得出他们的学术结果；再读《心流》，反复翻阅，加深感悟，它教会我如何提升幸福感，获得幸福的能力。

什么才是真正的幸福？怎样才能提高幸福感？幸福无法度量，

《心流》作者认为幸福源自于我们内心的秩序，通过引入物理学概念“熵”，提出“精神熵”这个概念，认为我们精神的混乱程度与人生的痛苦程度相关，资讯对人们意识中目标和结构的威胁将导致内心失去秩序。“精神熵”的反面就是最优体验，就是“心流”的概念。当你全身心地投入某件事，达到忘我的程度，并由此获得内心的秩序与安宁时，一种极大的满足感悄悄地潜入了你的心，使你感到快乐，这就是“心流”的体验，而“心流”感受的出现就是真正的幸福。

迎着风慢跑，坏心情随汗液排出了体外；地铁上，读到一本好书，竟然坐过了许多站；某天上班效率奇高，前一天的难题，轻松搞定；这些都是生活中“心流”的体验。书中作者做了大量的调查，调查结果显示，54%的“心流”状况发生在工作的时候，18%的“心流”状况发生在休闲中，没有质量的纯粹放任的不断“熵”增的休闲方式并不能给人带来“心流”的体验。现代生活中，工作占据了我們大量的时间，如果我们能够学会识别并想办法创造更多的心流体验的话，我们可以把每一个工作的时机都转换成沉醉的时刻。

怎样获得“心流”？书中提到，心流产生的关键是技能与挑战的平衡。当技能大于挑战时，人会觉得无聊；而当挑战大于技能时，又会觉得焦虑。当技能熟练度远大于挑战难度时，人的精神状态是放松的，当挑战难度上升，技能熟练度保持不变时，人处于控制状态，比如在驾车时，如果人能确切掌握周围环境所存在的客观风险，那么就会产生控制感，即不会因为周围环境产生困扰。当技能熟练度和挑战难度同时达到一个高峰值时，心流就产生了。

当挑战难度太大，处理事情的技能熟练度跟不上时，焦虑的状态，此时增强技能，就会从自我激励状态过渡到心流体验。精神高度集中的人，时间感会消失，会有一种忘我的感觉。知行合一，全情投入，心流不是高大上的职位才能获得，就算你的工作很简单，每天做着简单的动作，但是如果能够非常投入喜欢做这份工作，肯定也是以此为乐的。



《心流》系统的阐述了心流的理论、进入心流状态的条件以及在日常生活中获得心流的方法，为人铺就通往稳定幸福的高速公路。越是成长越是能感受到书籍的力量，安定人心，指明方向。

## 心流读后感篇五

说起来很巧，当我第一次去图书馆借书时，引入眼帘的就是thebooksthatyourprofessorsread这一专柜，于是我借走了王丛院长的荐书，也就是《心流》。翻开这本书，首先看到的是王丛院长写下的笔记、在字句下画的线，这让我觉得很亲切，也颇有感触。很遗憾的是，这一类书比较珍贵，只有七天的借阅期限。但更让我惊喜的是逸夫书院的新生大礼包中包含了这本《心流》，也许这就是缘分吧。

“心流”这个词在很久之前就较为流行，我的认知仅限于它意味着人在专注工作时达到一种极为高效与沉浸的体验。读完序言之后，我有了进一步的了解。首先是它的成因：一是专注，二是自愿的付出，三是即时的回报与新鲜的刺激，四是忘却其他琐事。联系起我在高中时的经历，有时候在写作业或者是考试时能够短暂的达到心流的状态，但大部分时候我都处于心猿意马，即使是在考试我也有可能在读题的瞬间想到无关的琐事。当然心流带给我的体验也很好，当达到心流状态时，我可以高效并且迅速地完成任务，并且产生一种满足感和成就感。

书中还提到要达到心流是需要一定的挑战性的，并与我的技能相适应，如果技巧调高，目标也需要上调。联系到我的生活体验，在做太简单的数学题时，我从来没有达到过心流的状态，太难而完全没有思路的题也是如此。只有那些与我的技能相符合、并需要我进行思考与尝试的题，最能使我达到心流。

书中关于“复杂游戏”的观点也让我印象深刻，如醍醐灌顶。

“因其不需要学习，是没有复杂游戏储备的无聊者的便餐”——这句话是对当代人沉迷手机、电子游戏的精准剖析。想起我的同学，她才艺多多，画画唱歌写稿样样精通，还报了吉他课来增加复杂游戏储备；而我没有什么复杂游戏能力，也没有花时间和精力去学习，一定程度上导致了我暑假无所事事，成天沉迷于电子设备。与之相关的，有一个这样的问题，大意是如果有了经济自由，那么人们应该怎样利用他的时间与自由？这引起了我很思考。举个简单的例子，有钱人的孩子也许才华横溢，掌握多种复杂游戏，这一定程度上是经济自由造就的，也说明闲暇必须与游戏相结合，复杂的游戏必须经过学习，所以学习游戏就是学习如何应对更多的闲暇。恰好我是epc学生，所以我有许多闲暇时间，这样的字句给了我很大的启发，让我学着去应对我的闲暇时间而非吃便餐。

总之，《心流》这本书给了我很大的启发，让我能在接下来的生活中更好地关注自己的内在，学习调节情绪，做出改变。