

Чиксентмихайи М.

Поток: Психология оптимального переживания / Михай Чиксентмихайи : [перевод с английского]. — М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2015. — 424 с. — (Библиотека Сбербанка. Т. 37).

Содержание

Как ковать счастье: секреты мастерства (предисловие редактора русского издания)	9
Предисловие автора к русскому изданию	15
Предисловие 1990 г.....	19
1. Новый взгляд на счастье	23
<i>Введение.....</i>	<i>23</i>
<i>Краткий обзор содержания книги.....</i>	<i>28</i>
<i>Корни неудовлетворенности.....</i>	<i>32</i>
<i>Защитные функции культуры.....</i>	<i>35</i>
<i>Возвращение к переживанию.....</i>	<i>41</i>
<i>Пути к освобождению.....</i>	<i>47</i>
2. Анатомия сознания	51
<i>Границы возможностей сознания.....</i>	<i>57</i>
<i>Внимание как психическая энергия.....</i>	<i>60</i>
<i>Войти в себя.....</i>	<i>64</i>
<i>Беспорядок в сознании: психическая энтропия.....</i>	<i>67</i>
<i>Упорядоченное сознание: состояние потока.....</i>	<i>71</i>
<i>Усложнение и рост личности.....</i>	<i>73</i>
3. Радость и качество жизни	77
<i>Удовольствие и умение переживать радость.....</i>	<i>80</i>
<i>Из чего состоит переживание радости.....</i>	<i>83</i>
<i>Концентрация на решаемой задаче.....</i>	<i>95</i>
<i>Аутотелическое переживание.....</i>	<i>106</i>
4. Условия потока	111
<i>Потоковые занятия.....</i>	<i>112</i>
<i>Поток и культура.....</i>	<i>119</i>

Аутотелическая личность.....	126
Люди потока.....	134
5. Тело и поток.....	139
<i>Выше, быстрее, сильнее.....</i>	141
<i>Радость движения.....</i>	145
<i>Секс как поток.....</i>	146
<i>Предельный контроль — йога и восточные единоборства</i>	150
<i>Поток через ощущения: наслаждение зрением.....</i>	154
<i>Поток в музыке.....</i>	157
<i>Радость вкусовых ощущений.....</i>	163
6. Поток мысли.....	169
<i>«Матерь познания».....</i>	173
<i>Игры разума и их правила.....</i>	177
<i>Игра слов.....</i>	132
<i>Дружба с Клио.....</i>	136
<i>Радости науки.....</i>	139
<i>Любовь к мудрости.....</i>	194
<i>Любители и профессионалы.....</i>	196
<i>Век живи — век учись.....</i>	197
7. Работа как поток.....	1"
<i>Аутотелические труженики.....</i>	200
<i>Аутотелические профессии.....</i>	209
<i>Парадокс работы.....</i>	216
<i>Пустая трата времени.....</i>	222
8. Радость общения	
с собой и с другими	225
<i>Наедине с собой или вместе с другими?.....</i>	226
<i>Боль одиночества.....</i>	230
<i>«Прирученное» одиночество.....</i>	236
<i>Поток и семья.....</i>	240
<i>Радость дружбы.....</i>	252
<i>Широкие социальные связи.....</i>	257
9. Как обмануть хаос.....	261

<i>Преобразование трагедии</i>	262
<i>Совладание со стрессом</i>	268
<i>Сила диссипативных структур</i>	272
<i>Аутотелическая личность: итоги</i>	281
10. Создание смысла	289
<i>Что такое смысл</i>	291
<i>Развитие целенаправленности</i>	293
<i>Выработка решительности</i>	300
<i>Возвращение гармонии</i>	305
<i>Интеграция смыслов в жизненных темах</i>	308
Примечания.....	323
Литература.....	389