




「心流」與你

- 和諧粉彩工作坊 -



王海文博士
臨床心理學家

2022年5月28日

米哈里·奇克森特米海伊

(Mihaly Csikszentmihalyi)

- 匈牙利正向心理學者
- 1970 發現：
- 工作後筋疲力盡
- 有些人工作後，還精神
- → 能量應該會消耗，精神能量從哪來？
- 研究特別有「創造力」的人：頂尖運動員、音樂家、藝術家、學者





精神抖擻的狀態...

「...會進入到欣喜若狂的狀態，...我感覺不到自己，好像根本就不存在，我的手好像跟我的意志無關，我坐在那裡，帶著崇敬和平靜的心情，[音樂]就這樣自然而然地從我手中流瀉而出。」

→ 狀態：效率、創造力高，忘記時間/身體訊號(飢餓)

- 米哈里教授1975 年首次發表研究：「心流」(flow)。

「心流」(Flow)特徵是...

- → 特殊的精神狀態：神馳、沉浸
- 在極度專注時，完全沈浸其中，效率和創造力提高、反省自我意識的喪失、憂慮感消失、對環境與動作有主控感...等正向情緒。
- → 讓你忘記時間、飢餓、甚至所有不相干的身體訊號。
- 一旦從這個狀態出來，可能會覺得口渴、肚子餓，但精神仍很好，心情也很愉快；
- → 雖然肉體消耗了能量，心靈反而補充了能量。

~「心流」發生：在創作、運動領域，職場上....



💡「心流」...

- 心流：做某些事的時候，全神貫注、投入忘我狀態，甚至感受不到時間的存在。完成之後，有一種充滿能量，並且非常滿足的感受。
- 人們常有的經驗：做自己非常喜歡、有挑戰性並且擅長的事情的時候，容易體驗心流經驗。

~如：游泳、打球，玩遊戲、閱讀、樂器演奏、工作

進入「心流」狀態...

- 如在日常生活中，能重複規律進入，提升整體：
 - 幸福感/生活品質/快樂感/生活積極性。
- 五個條件更容易進入：
 - (1) 熱愛所做的事。
 - (2) 具備一定的技能及主控的能力。
 - (3) **有挑戰性，難度約微超過當下10%的能力。**
 - (4) 有階段性的回饋和獎勵。
 - (5) 有明確的目標，知道大概的步驟。

進入「心流」狀態...

1.) 不要強迫心流

- ➡ 不能理性思考，說服自己進入「心流」
- ➡ 心流狀態是自然產生，必須是自己自然流入完全專注狀態。

2.) 除去干擾物

~ 心流需要專注促成，如有間斷性的分心(如查看手機)、或思緒轉移到其他事情，心流狀態便會被中斷，又必須重新開始整個過程。

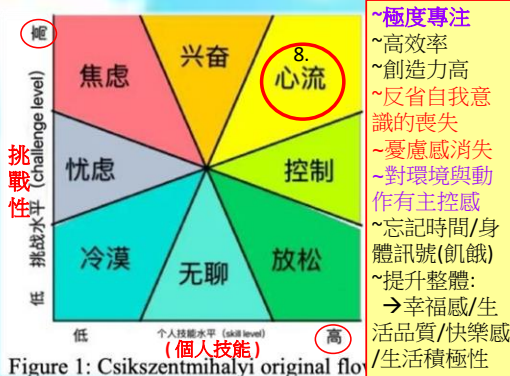
- ➡ 專注一項工作任務時必須要先去除干擾，包括內在和外在外。

進入「心流」狀態...

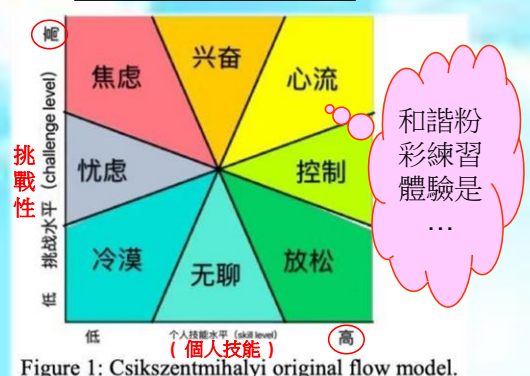
3.) 自我挑戰

- 發現心流的關鍵在於 任務/事項的困難程度，除了想得到該任務事項的滿足感，有必需要有一定的挑戰性。
- ~ 如任務/事項太難，以「小任務」形式拆開處理，成為一個個階段性可完成達致的小目標；或強化學習所需技能，迎戰挑戰，然後回到心流狀態。
- ~ 如任務/事項太簡單，要增加難度，走出舒適區，增強心流體驗所帶出來的幸福感。

8. 個人技能(高)與挑戰性(高)狀況... 正向情緒



個人技能與挑戰性狀況



和諧粉彩進行時具體觀察與檢驗...

- ~ 與能力水平相符 -- 超出技能與能力
- ➡ 心流狀況，能令人平穩平靜
- ➡ 執行功能高效
- ➡ 解難能力、舉一反三能力勝任
- ➡ 專注於自身的一切能力和潛能，無拘束地自我信任自由發揮
- ➡ 沒空餘時間與他人做比較，思考競爭對手
- ➡ 沒空間找過去自己失敗和挫折的經驗
- ➡ 致力勇於往前走的新發掘

和諧粉彩進行時具體觀察與檢驗...

- ➡ 增加每一次的下一步的好奇感和新鮮感，擁有熱刺的期望會期待。
- ➡ 能自我持續有學習、鍛鍊、自我推動的積極動機。
- ➡ 追尋滿足感 和自我實現感(Maslow)
- ➡ 邏輯思維、判斷清晰。
- ➡ 謹慎專注於每一個聆聽內容和自己的關係(和諧粉彩過程想表達什麼?) ➡ 專注鍛鍊加強、當下存在感強、自我掌控感強

5 個鍛鍊時安排，導引進入心流狀態...

- 1.) **專注時間：建立一段不被打擾的時間和空間**
→ 切斷干擾來源，關掉電子產品(手機/電腦)的訊息提醒。
- 2.) **訂定目標：為工作任務訂定明確的目標**
→ 參考過去實踐經驗，了解如何有效完成。
- 3.) **挑戰安排：安排有所挑戰工作任務**
→ 挑戰需要高出能力難度約 10%，要專注努力，又非完全達不到。
- 4.) **設定指標：清晰明確列舉**
→ 挑戰內容、目標、執行計劃、進度指標，提醒自己有多少件事情要完成，越清晰越好。
→ 可設計每天的任務、每天更新。
- 5.) **即時獎勵：設計給自己的即時回饋獎勵**

進入「心流」狀態...

4.) 善用心流狀態

- 個人是可以識到心流狀態
- 充滿動力的感覺會令你特別興奮，勿停下來
- 要善用這個充滿積極性的心流狀態，繼續進行工作任務
- 提升自己進入心流狀態的時間和次數，養成心流習慣
- 把握每次心流的高效工作體驗及心流所帶來的幸福感。



進入「心流」狀態...

5.) 明白心流循環

- ~ 心流有潮起潮落的循環，很少一整天均保心留狀態。
- ~ 如要最大化的心流時間，先安排給自己退潮時間，多作休息和充電，讓腦海空白停頓。
- ~ 如發現自己有從心流狀態退潮，不用抱怨和埋怨自己，要明白這是一個要休息的提醒，為下一次潮漲時補充能量的好時機。

DESIGN DETAIL



❀ 心流誤區 ❀

- 「**必須要對這項工作有興趣，才能進入心流狀態**」
- ➡ 個人能力任務挑戰的平衡才是心流產生的必要前提，並非是興趣。
- ➡ 不是因為興趣才進入心流狀態，是因為進入心流狀態，持續挑戰邊界得到成長，才對該項工作感到興趣。
- ➡ 興趣是可以培養，進入心流就是培養興趣的好方法。
- ➡ 心流促進活在當下的感覺，體驗當下的幸福感。
- ➡ 生活上保持熱愛學習的態度，很容易進入深流狀態。

可導入的媒體...(如：和諧粉彩)...



圖片來源：網上資源

可導入的媒體...(如：和諧粉彩)...

- ➡ 媒體媒介的選擇，最好是具歷久常新的新挑戰(音樂、藝術、舞蹈、大自的觀察...)
- ➡ 選擇一種可不斷追尋、配合自己喜好和性情的挑戰任務



明愛青少年及社區服務-圖書館(免費教學錄影)

• 成人和粉進階工作坊

- Level 1: <https://voltraining.weebly.com>
- Level 2: <https://liblevel2.weebly.com/>
- LEVEL3: <https://adultlevel3.weebly.com/>
- LEVEL4: <https://ycslibstore.weebly.com/>
- LEVEL5: <https://adultlevel5.weebly.com>
- LEVEL6: <http://www.adultlevel6.weebly.com>
- LEVEL7: <https://adultlevel7.weebly.com>
- LEVEL8: <https://adultlevel8.weebly.com>
- LEVEL9: <https://adultlevel9.weebly.com>
- LEVEL10: <https://adultlevel10.weebly.com/>

• 兒童和粉工作坊

- LEVEL1: <https://childworkshop.weebly.com>
- LEVEL2: <https://childrenlevel2.weebly.com/>
- LEVEL3: <https://childlevel3.weebly.com>

• 和粉COLLECTION網站: <https://pastelcollection.weebly.com/>

• YOUTUBE:

- https://www.youtube.com/channel/UChr0qWRMI0f8o_ireuVsJNQ

參考資料

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper-Perennial.
- 心流理論
<https://zh.m.wikipedia.org/zh-hk/%E5%BF%83%E6%B5%81%E7%90%86%E8%AB%96#::~text=%E5%BF%83%E6%B5%81%E7%90%86%E8%AB%96%EF%BC%88%E8%B1%E8%AA%9E%EF%BC%9AFlow,%E6%9C%AC%E8%BA%AB%E7%90%86%E8%A7%A3%E7%82%BA%E4%B8%80%E7%A8%AE%E6%81%8D%E6%83%9A%E3%80%82>
- 心流，幸福快樂的秘訣(Ted演講 中文字幕)
<https://www.youtube.com/watch?v=E4nmA5oVflo>
- 心流：高手都在研究的最優體驗心理學
<https://www.youtube.com/watch?v=JG6QyIYHuXo>
- 一種高手都在用的模式！什麼是「心流」？5步驟教你進入心流！
<https://www.youtube.com/watch?v=hhERpm2Bby8>
- 心流是什麼感覺？如何進入心流狀態？
<https://www.youtube.com/watch?v=5IGASiJeRSM>

Thanks...

