

## 找到自己的心流

心靈花園

(文／諮商輔導組)

你是否感受到這個時代充斥著競爭的壓力？學歷要好、個性要有競爭力、專業證照要多、最後連外顯的樣貌、行為、頭銜等也都成為成功的指標。難道個人的價值是建立在「比別人好」而獲得肯定？是否也意味著過得比較幸福、快樂？答案當然不盡如此，「比別人好」只是證明了自己不是落後的那一群，從生物演化的觀點來看，詮釋了個體得以繼續生存的保證，免除了物競天擇所產生的焦慮感，但在多元化世界裡是沒有絕對的標準，現在主流的明星產業、技能、美學概念等，幾年後可能物換星移成為次要的選項，追求潮流讓我們誤以為培養十八般武藝是存活的要件。

架構在多元的世界裡，要凸顯的卻是人際合作的前提下，每個人獨有的特質與長處，幸福、快樂的人生無關乎「比別人好」，卻在於瞭不瞭解自己追求的是什麼，心理學教授奇克森米海伊提出；找到個人從事某些活動所產生的「心流經驗」，就能獲得真正快樂而滿足的人生。

什麼是心流經驗？奇克森米海伊指出：「心流經驗是一個人投入一件事或一個活動，過程本身就是一種極端的享受，以致於會不惜代價的全然投入。」個體在這種心流狀態下的心理特徵是：

1. 認知到活動具有的挑戰性與自身擁有的技術旗鼓相當。
2. 思考與行動合而為一，不假思索地做出的動作行為。
3. 對於活動目標有清楚的想法，知道下一個步驟應如何進行。
4. 感受到來自活動的回饋，知道自己表現的好與壞。
5. 專心於活動而忘卻其他事物。
6. 全然自我控制的感覺。
7. 渾然忘我地失去時間感。

## 8. 當活動完成後，內心的愉悅及成就讓人繼續想去投入。

奇克森米海伊教授以一群藝術家為對象的研究中發現，這些藝術家在從事藝術創作時，充滿了一種持續性的內在動力，使他們可以一直全神貫注地浸淫在他們的工作中，而這種驅使的內在動力並非金錢或名利所能替代，他認為唯一的合理解釋是一藝術家在繪畫或雕刻的過程中本身就是一種獎賞，這種內在的酬賞也是促使藝術家不斷投入作品創作的動力來源。他們並非為了獲得外在獎賞而工作，而是工作的本身就是一種回饋，也帶來了幸福與快樂。他的研究揭示：當人們從事某些自己有興趣的活動並深度投入時，便會引發快樂、幸福、滿足感，使得人們是為了自我的愉悅而重複那些經驗，這就是內在酬賞的本質，但我們有興趣的活動並非都具備好的經驗，如何瞭解哪些活動能滋潤豐富我們的人生？怎麼找到這些內在酬賞的活動？

心流經驗通常發生在挑戰與技術相對平衡的結構清楚的活動中，所謂結構清楚的活動就是能提供我們運用智力（思考）或體力的活動，例如：作曲、舞蹈、攀岩、下棋、打球等，許許多多休閒的活動都具備這個結構，甚至社團活動企畫、解答數學難題、球隊比賽等許多校內外活動更符合這樣的架構，這些活動的共同特徵就是讓我們運用到大腦的思考或肢體的伸展，提升個人對問題的解決能力，雖然活動的過程中經歷些煎熬苦痛，但卻為自己的付出感到成就與滿意；反倒是看電視、做SPA、瘋狂地SHOPPING等不需要複雜的腦力與體力的付出，在某方面雖有減緩壓力、振奮精神的良方，卻無法提升到幸福快樂的人生境界。所以在日常生活中要留意那些活動能帶給你心流的感受，如果找不到就必須拓展自己活動的領域與種類，才能真正找到自己的專長與方向。

時下許多書籍與企業行銷都在宣傳如何使人致富與塑身的秘訣，若這些方法真的讓人變成有錢有勢、身材玲瓏、人見人愛後，發現自己又回到起點，產生一連串新的慾望，跟過去一樣不知足。真正能帶來滿足感的不是財富或身材，是肯定自己的人生，是一種自己決定生命的內涵與掌控心靈意識的主控感，不是刻意勉強的結果。當我們找到這樣的熱情原點，內在動機自然會引領著我們學習更多的事物，拓增我們的競爭力，卻能讓我們持續在喜愛的領域裡發揮自己的專長，找到自己的快樂與幸福。

2013/02/19