淡江時報 第 884 期

**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－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。