

## 找到自己的心流 文／諮商輔導組

書香聊天室

你是否感受到這個世代，充斥著競爭的壓力？學歷要好、證照要多、要有競爭力、最後連外在的樣貌、行為、頭銜等都成為成功的指標。難道一個人的價值，只能建立在「比別人好」而獲得肯定、過得比較幸福、快樂？「比別人好」這件事情，從生物演化的觀點來看，證明了自己不是落後的那一群，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。而「比別人好」在這多元化的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，數年後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，其實不然，應是在人際合作前提下每個人發揮獨有的特質與長處，而找不到自我的人，則會過得比較辛苦。

幸福、快樂的人生無關乎「比別人好」，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，而過程就是一種快樂的享受，會不惜代價的全然投入。」在這種狀態下會產生的心理特徵（奇克森米海伊，1990）有：

1. 活動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所做出的動作行為。
3. 對於活動的目標有深入的想法，也知道下一步如何進行。
4. 能感受到活動的回饋及自己的表現。
5. 專心於活動而忘卻其他事物。
6. 全然自我控制的感覺。
7. 渾然忘我地失去自我意識。
8. 失去時間感。

## 9. 活動後，內心的愉悅感及成就感讓人想繼續

得投入。

奇克森米海伊教授以一群藝術家為研究的對象，發現這些藝術家在從事創作時，充滿了一種持續性的內在動力，使他們一直全神貫注的浸淫在工作中，而這種內在動力並非外力所驅使，而是過程中的一種獎賞，這種內在的酬賞也是藝術家不斷投入創作的原動力，隨之而來的是幸福與快樂感。當我們從事某些自己有興趣的工作時，便會引發快樂、滿足感，讓我們為了自我的愉悅而重複付出那些心力，這就是內在酬賞的本質。

心流經驗通常發生在挑戰與技術相對平衡且結構清楚的活動中，如作曲、舞蹈、下棋、打球、社團宣傳企劃、數學的解答等運用智力（思考）或體力的活動，透過大腦的思考或肢體的伸展，提升個人的問題解決能力，雖然在活動的過程中經歷了一些煎熬苦痛，但卻為自己的付出感到成就感與滿意，但看電視、SPA、瘋狂地瞎拼等活動，因這些活動不需要高等複雜的腦力與體力，在某方面雖能減緩壓力、振奮精神，但無法提升到滿足快樂人生的境界。故我們要留意日常生活的活動有那些能帶給我們心流的感受，如果找不到就必須拓展、多接觸我們所從事的活動種類，如此方能真正找到自己的專長與方向。

市面許多書籍或企業行銷都在宣傳如何使人致富與塑身的秘訣，但鮮少人能真正貫徹，即使成功了，卻發現自己又有一連串新的需求與慾望，跟過去一樣不知足。真正能帶來滿足感的不是財富或苗條，而是肯定自己的人生，是一種自己決定生命內涵與掌控心靈意識的主控感。當我們找到這樣的熱情原點，內在動機自然會帶引著我們學習更多的事物及拓增競爭力，讓我們持續在喜愛的領域裡發揮自己的專長，找到自己的快樂與滿足。

2011/12/12