



## 提升心理健康的技巧

# 掌握心流的奧秘

文·圖／精神醫學部 臨床心理師 嚴翰威

當從事的活動是有明確目標和挑戰性時，較容易經驗到心流感受。

如果你曾在全心投入某件事情時，無論是閱讀、玩遊戲、園藝及烹飪等活動，當下心無旁騖，彷彿與世隔絕，絲毫不受外界干擾，且在沈浸的狀態下感到十分愉悅且充滿能量時，你可能正在經歷一種被稱作「心流（Flow）」的心理狀態，正向心理學家Mihály Csíkszentmihályi定義「心流」為完全沈浸於某項活動中的狀態。試著想像你正在參與一場馬拉松比賽，你的注意力集中於自己的呼吸聲、胸口的起伏、四肢的動作、腳踏在地上的觸感，你活在當下，全神貫注於當下的活動，沒留意到時間的流逝，你可能不會發現自己的疲憊，這正是心流的一個典型例子。

### 心流通常會發生在哪些事物中？

從前述的例子可以發現，在心流的過程中，我們的自我好像消失了，時間也變得不重要，有些人會描述在那個當下時間彷彿變慢了，可以更清楚地覺察每個瞬間，但一脫離心流時，卻發現時間早已流逝，在這個過程中，人們可以最大限度地發揮自己的能力。每個人所經驗到的心流狀態可能有所不同，但通常心流會發生於我們感興趣且擅長的事物中，尤其經常與藝術（例如繪畫、寫作）或運動（例如跳舞、游泳）有關。

並不是從事所有活動都有機會進入心流的狀態，例如當我們被厭惡的課業或工作壓得喘不過氣時，應該很難在讀書或工作過程中感受到前述心流的正向狀態。因此，能

夠誘發心流的活動通常具有以下幾項重要特徵：

- ❶ 具有挑戰性，但不至於困難到讓人感到無法掌控。
- ❷ 活動過程有獲益，包括感到愉悅或有意義。
- ❸ 活動需要投入一定心力，才能有所進展。

### 如何知道自己進入心流狀態呢？

然而，即使參與具備這些特徵的活動，也並不代表隨時都能進入心流，要如何知道自己進入心流狀態呢？可以藉由一些跡象來觀察，首先，也是最重要的一點是「專注」！進入心流之後，你可以很輕易地忽略周遭環境，當受到打擾時可能出現生氣的感受。其二，當我們進入心流後，對於自我的意識會下降，也就是在心流狀態下，我們鮮少留意到自己、自己的表現、他人的看法。其三，心流中可以經驗到開心、享受的感受，使我們更沈浸於活動中。最後，在心流中，我們會忽略克服困難的辛苦與挫折，持之以恆努力下去。

### 經歷心流的當下能帶來哪些好處？

心流狀態具有許多好處。首先，它有助於提高我們情緒調節的能力，增強人們的愉悅和幸福感。在心流過程中，我們專注於當下的活動，不會牽涉到自己表現或周遭他人的看法，因此不會有自我評價或批評的念頭出現。因此，如果這些念頭出現，則表示我們的注意力已經從活動中分心，脫離了心流狀態，而以旁觀的角度在看待自己的行為。此外，心流有助於我們更投入某項活動，提高相關能力，包括學習、運動和創造力等。

心流過程中所獲得的正向感受，也可以增強我們參與該活動的動機，減少現代人經常由於注意力不集中而容易半途而廢的機率。

## 7 方法創造適合進入心流的情境

既然心流的好處這麼多，但如何能達到心流狀態則是一門學問。通常我們會在無意識的狀態下自然地進入心流，但也有一些方法可以幫助自己進入狀態。在嘗試以下方法前需要留意，我們不可能無時無刻處於心流狀態，更重要的是創造適合心流的情境，包含以下幾點：

### 1 設定明確目標

當活動的目標十分明確，該採取的行動也很清楚時，較容易讓我們進入心流狀態。舉例來說，拿定主意今天要念完一本小說，相較於不確定自己要念到哪個章節，一邊念一邊思考何時該停止，擁有明確的目標更能讓我們心無旁騖地進入心流。

### 2 給自己足夠的時間

由於進入心流需要一些時間讓心情沈澱，除非對該活動非常熟悉，不然很難立刻投入，因此可以盡量選擇需要耗費較長時間的活動，而非短暫的活動（例如耗時短的手機遊戲）。

### 3 建立儀式感

為了加速進入心流狀態，可以固定在執行活動前進行一個行動，例如冥想、泡杯茶等，當大腦習慣此固定儀式後，能夠替活動做準備，幫自己更快投入後續的活動中。

## 4 將焦點放在過程，而非結果

當運動員比賽中，如果一直想著贏得冠軍，則很難進入心流狀態，唯有投入、享受比賽的過程，才有可能進入心流。

## 5 減少注意力干擾物

前面有提到心流的過程中，我們會十分專注於當下的一切，因此任何可能干擾當下注意力集中度的事物都需要盡可能避免，可以挑選安靜的空間從事活動，將隨時會因收到訊息震動而使我們分心的手機先放在別處，留給自己一個不受打擾的環境。

## 6 賦予活動適當的挑戰性

被動接收資訊的活動，例如看電視、聽音樂，較難讓我們進入心流狀態，因為心流的其中一項重要條件為「投入一定心力」。所以難度適中的活動是必須的，不能太簡單讓我們感到輕而易舉，也不能一下太過困難導致過多挫折。



在全神貫注的心流狀態中，可能不會留意到時間的流逝以及疲憊感。

## 7 選擇你樂意從事的活動

活動過程中所感受到的愉悅、成就感、價值與意義的收穫，皆為心流歷程中的正向感受，所以活動的選擇必須是自己心甘情願執行，而非被迫進行的活動。雖然如此，並不代表被迫進行的活動就沒有機會，有些一開始可能是被迫進行的活動（如初次學習某樣樂器），久而久之練習到一定程度，能夠享受其中樂趣時，也有機會進入心流的心理狀態。

透過上述方法可以發現，想要營造適合心流的情境，不僅活動的選擇很重要，包含活動的環境、活動過程中個人的心理狀態也需要留意。如今，現代人正處在一個注意力容易分散的時代，我們可利用上述技巧，試著給自己進入心流經驗的機會，如同替心靈來個深度SPA一樣，能夠有效的釋放壓力，提升心理韌性，並改善心理健康。🧘



心流會發生於我們感興趣且擅長的事物中，在靜態活動中經常與繪畫藝術有關。