

## 112 學年度第 1 學期通識講座紀錄

講次：第 5 講

講題：心流

講者：章勝傑 教授

時間：112/10/27(五)10:20~12:00

地點：湖畔講堂

紀錄者：徐培耕

今天的講者邀請到我們校內文休系的章勝傑教授。章勝傑教授在教育心理學的領域上有豐富的研究，過去在大學的課堂上傳遞許多心理學相關的專業知識，其課程的經驗是許多學生都高度讚賞的。甚麼是心流？亞運自由式滑輪女子速度過樁，只有 5 秒證明自己，她在想甚麼？她在擔心甚麼？雪板競賽、飛鼠裝滑翔運動…等等這些極限挑戰的運動中，這些運動員都在想甚麼？今天章教授將帶我們探討關於「心流」的奧秘。

Mihaly Csikszentmihalyi-心流的正向心理學概念創始人，他問到：「甚麼是幸福？甚麼時候你會覺得幸福？甚麼是你生命中最美好的時刻？」，大眾總以為生命最美好的時刻是發生在無牽無掛、隨心所欲、輕鬆自在的時候。但是最美好的時刻，卻是發生在「一個人有意識地將身體或心智能力發揮到極限，去完成某件有難度或有價值的事情時」。

Mihaly 談到，「Pleasure VS Enjoyment」睡覺、休息、食物、性愛只能在身體需求造成精神熵時，提供我們恢復平衡的經驗，讓我們的意識恢復秩序，但他們沒辦法提供心理上的成長，這是 Pleasure；而 Enjoyment 讓我們感受到的不是只達到原有的期待，超乎計畫看不到的感受，更具有向前發展的特性。他訪談各行各業、各國各樣的人，發現有這樣一部份的人是「投入大量時間從事困難的活動，但不見得能得到金錢或名聲等明顯回饋的人」，其中有位作曲家感受到自己在一種狂喜的狀態，彷彿自己不在存，一次又一次經驗，手好似與我無關，而音樂就這樣自己滿溢出來，在 Mihaly 自己的滑雪經驗中體會到，所有注意力此時此刻全然聚焦在動作及雪板上，意識中放不下一點生活中的矛盾或衝突，因為你知道不論是思想或情緒有一點分神，你將撲倒在雪中，這一種美好體驗就稱為「最優體驗(亦即心流)」，當我們在一活動歷程中，個體全然平衡、專注、忘我、全然掌控且有意識身體心智能力發揮至極限，那我們就很有可能體驗到真正的心流狀態。

~發生心流的三個條件:技能與挑戰平衡、當下明確目標、即時清楚的回饋~

技能與挑戰組合下的情緒經驗

