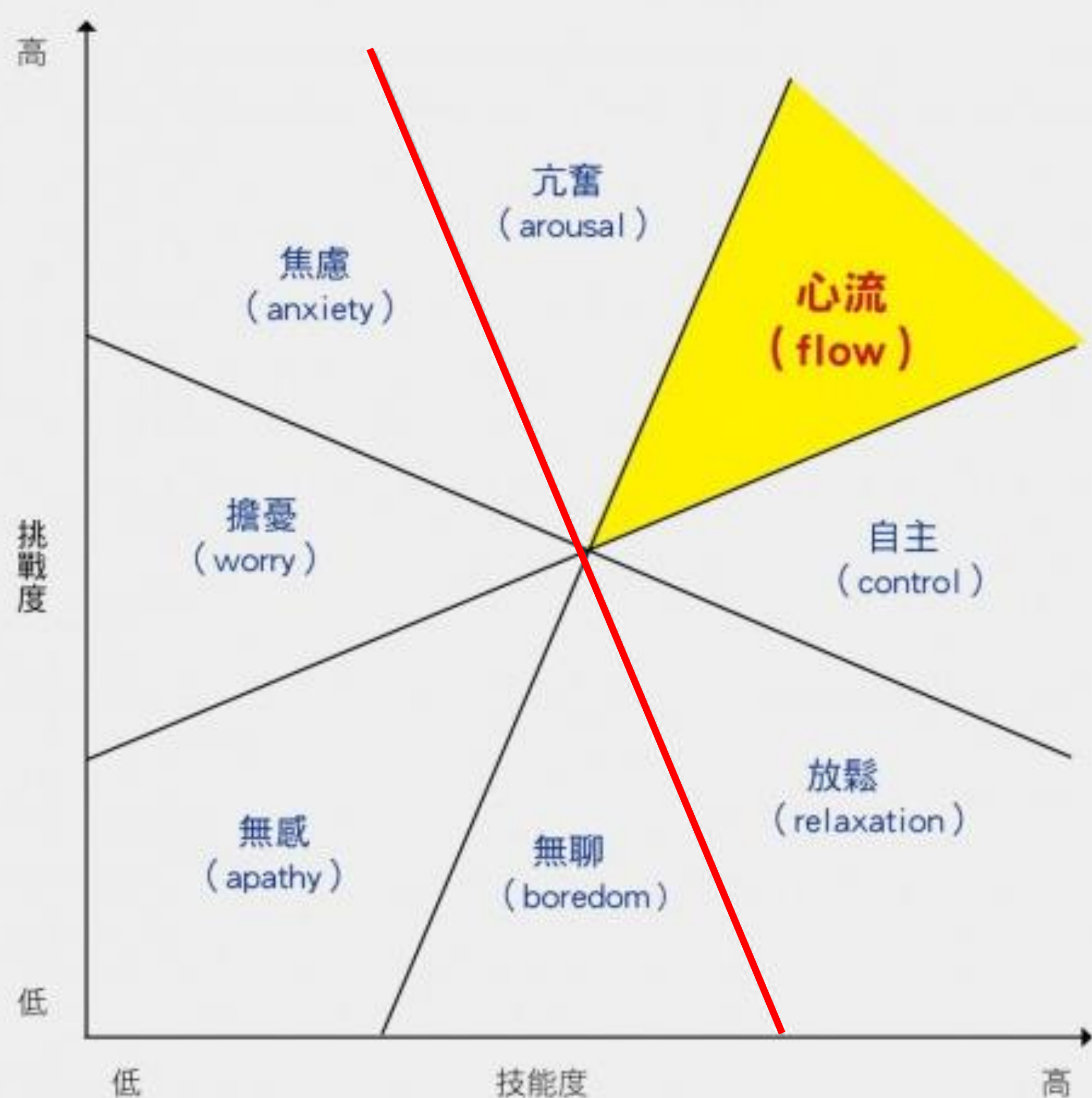


「心流」——經歷後你會大喊：「真香啊！」



資料來源：MANAGER today。Mihaly Csikszentmihalyi。製圖：陳怡君。

「心流」是什麼呢？

這個概念源自於米哈里·奇克森特米海伊（Mihaly Csikszentmihalyi）心理學教授從1970年代開始的觀察與研究。這個觀察假定人的能量有限，但為何有人能在面對困難的工作與挑戰，感到快樂、滿足、精神抖擻呢？

研究團隊發現當人完全沉浸在某項任務中並極度專注，可能帶來極高的效率與無窮的創造力，甚至忘記時間與忽略飢渴、疲勞等身體訊號，這就是所謂的「心流」。研究也發現重複且規律的進入「心流」狀態，能提高生活品質，並感到幸福。回想你的成長歷程，是否有類似的經歷呢？

你會發現自己在年幼的時候很容易進入「心流」狀態，那時的你對事情充滿好奇與熱情，喜歡挑戰，不怕失敗，很容易對自己的成長感到滿足，就算沒有進入心流的狀態，也是屬於上圖紅線右半部的一群。曾幾何時你變得對生活無感、對自己失望、對未來擔憂，以至於對自己產生強烈的否定與懷疑。若你想找回過去那個開心且充滿勇氣的自己，不妨認真參考下文：

進入心流的5條件

- 1 要具備具有主控性的技術能力
- 2 接受比自己能力高10%的挑戰
- 3 設定明確的目標
- 4 要有階段性的回饋和獎勵
- 5 熱愛你所做的事情

平常可做的5項練習

- 1 給自己一段不被干擾的時間和空間
- 2 讓自己習慣面對可能成功的挑戰
- 3 訂定明確合理且可檢核的目標
- 4 為自己設計即時回饋的小獎勵
- 5 重視休息時間的安排

Think about

你上次進入心流狀態的是什麼時候呢？

※聽一場演講吧！<https://www.youtube.com/watch?v=E4nmA5oVflo>

文/輔導室小小編

