

「生命的心流」研讀心得

國文科 王千銘老師

書 摘

研讀教師：王千銘
書名：生命的心流
作者：米哈里·奇克森特米海伊（陳秀娟譯）
出版社：天下文化
出版日期：1998.7.10
總頁數：214
售價：220 元
內容大意：本書作者詳細描述什麼是愉快的「心流」經驗，幫助我們在從事任何活動時，都能專注忘我地享受那份水到渠成、不費吹灰之力的感覺。目的就在協助讀者掌握心流的那一刻，讓生命與志趣融合無間，使心流源源不絕。

《生命的心流》是一本心理勵志類的書籍，希望藉由此書的介紹能讓同學們立訂明確目標，培養良好習慣，勇於挑戰自我，創造更美好的生活。人生只有一次，每個人都希望活出生命的真義，享受神采飛揚、意氣風發的生活。然而，生命的快樂不假外求，唯有充份利用時間與潛能，發揮個人特質，內心的平和與喜悅之流才會出現。

「心流」是指一個人完全投入某件事情而達渾然忘我的境界，所產生一種發自內心所湧出而無法言喻的快樂。當一個人完全融入某事中，會產生心與物相互合一，渾然不覺正在付出，反而是源源不絕的獲得某種能量，此種「心流」的出現，會帶來許多無法言喻的快樂。

本書提及現代人往往難以享受這種如魚得水般的「心流」之樂，因為現代生活步調過於快速與匆忙，人與人間缺乏自然而然地互動，溝通已然成為工作，或者是有所目的進行，無法有天真而自在地為談天而談天的快樂，讓人多感無奈。工作中我們有一定的目標須達成，因而產生了工作壓力，在過多的壓力下我們很難產生自由的心境，因此在工作時不容易產生「心流」，因而工作被視為是不得不勉強去做的事，是為了養家餬口，為了生活所必須從事的事情，工作時無法產生「心流」是可想而知的的事情。

相反的，休閒娛樂常被人們認為是解除工作壓力，消除工作疲勞最好的良藥。進行休閒活動中，人們容易因為喜歡而全心全意地投入，認真專一，或伸展自己的筋骨，或靈活自己的反應，自然而然、悠閒自在，如此則容易達到「心流」產生時所須具備的情境，因而能進一步獲得快樂，獲得專心於某種事情而產生渾然忘我的快感。

以現今的生活而言，同學們回到家大部份時間是看電視，或許看電視是今日生活不可或缺的日常活動，但因電視節目多為譁眾取寵的內容，使得人們難以自其中獲得有用的知識。

《生命的心流》書中曾提及，書看得愈多，人的「心流」體驗也愈多，所以同學們應該多多閱讀書籍，不論在校或放學後的時間應多加運用，享受書中帶來的愉悅。若只是看電視，反而無法使「心流」自然產生。「心流」體驗頻繁者，大半是一些多看書、少看電視的人。然而大多數人在結束一天繁忙的工作後，常以看電視來填補空閒時間，再加以對電視節目不加選擇，因此難以促成「心流」的體驗。

此外，老師們也常以出國來遠離工作，拋棄壓力，藉著投入異國懷抱，讓人從事另一件暫時忘卻煩憂、自我放鬆、輕鬆自在的事情。出國旅遊自上飛機開始，人們即以一種不同的心境看待未來幾天幾夜的旅程，行程中的一景一物，也因為心境的不同而變的可愛，即使是平凡如蝴蝶的飛舞、花朵的綻放，也讓人心醉不已，因為欣賞的心情不同，所得到的心電感受也不同。再者，如體育運動，當人們想要從事運動前，往往會抱著一種休閒娛樂的態度，似乎只要是特別挪出的空閒而只為了一項休閒運動，人們的心情就會視它為一種娛樂，此時心境一改，則快樂也就容易由此產生。

除了有正確心態外，若要獲得「心流」，還須有真切的實踐。引用書中一段話：「人若真想活著，最好立刻著手嘗試；如果不想，也不打緊，但你得開始準備死亡。」人活著就得接受挑戰、工作、考驗，克服困難，否則與死亡也就沒兩樣了。人為何而生，為何會來到這人間，為何是這樣的生長背景，這樣的父母親，我們無法得知，更無法改變，我們所能變更的除了如何看待的心態外，即是「活在當下，活出自我。」每個人都希望能活得精采，活得燦爛，活得不愧於天，不作於地。或許尚有許多的困厄，但都會被克服而成為過往。

「心流」的產生除了上述基本的心態調整及確實實踐的功夫外，尚須有以下重要因素，為同學們介紹如下：

一、跳出習慣的窠臼

人們常常陷於習慣的窠臼而不自覺，例如人們每天會梳相同的髮型，作相同的裝扮，走相同的路上班，上同一家館子吃飯等，因為習慣讓人們產生安全感，但如此無法創造出新的體驗及新的趣味，也就不易有「心流」經驗的產生；相反的，如能在一成不變的生活中加入新創意、新作為，則新的生活帶來新的心情感受，「心流」將容易出現。

二、忘卻利害及得失

人們看待事情，常只重視結果而忘卻過程，計較失去而忘卻已得，重利害得失而無法全心全力於事情本身發展，常太過於在意一己之私利。《生命的心流》書中提及曾得過兩次諾貝爾獎的鮑林，其對生命的詮釋是「我只是一味向前，做自己想做的事」。若當人們沉浸在工作中，便會失去時間感，完全出神，所有精神都貫注在所做的事情上，一旦完成工作，則那種喜悅是無法言喻的。如同鮑林一般的人，對於事情無論多麼困難、繁瑣，甚至是被迫，都能不排拒而樂於接受，如果一味排斥不喜歡的事，最後只是浪費時間。人只要充滿熱忱忘卻得失，無論何事大都能達到「心流」的境界。

三、保持易滿足的心

人生而在世，慾望與物質生活的滿足常像槓桿的兩邊，兩端時而高時而低，左右著人們的情緒，當物質稍可滿足人們的慾望時，人們立即又加重慾望的份量，因而慾望常處於不滿足狀態，使得人們因而不快樂、常苦惱。如果懂得減輕慾望，將能以現在物質所得，輕易的與慾望獲得平衡，帶來輕鬆愉快的生活，更不需汲汲營營於名利權位，如此不僅帶來身心自在，更可修養心性。可見保持易滿足的心，是求得快樂自適的不二法門。

四、掌握住專心一致

全神貫注可以提升心智運作的層次，學會集中注意力，能使事情快速且順利地完成。《生命的心流》書中舉例，想像你正由山坡上滑雪下來，全副精神都放在

身體的動作、滑雪板的方位，從你身旁呼嘯而過的白色樹叢，絲毫不容你產生任何分心的念頭，只要情緒或心念上有一絲疏忽，就可能一頭栽進雪堆裡。如此一來，你還敢掉以輕心嗎？在這種全神貫注的情況下，你滑得順暢無比，真希望就永遠滑下去，讓自己徹底沈浸在這份感受中。藉此我們能體會出，只要能全神貫注就能享受「心流」帶來的順暢及愉悅。

五、平衡能力與挑戰

當人們面對一套清晰的目標，而此目標又需要採取適當的手段時，若本身能力與挑戰所需實力能相互平衡，「心流」的境界便容易達到。此平衡需仰賴立即回饋，立即回饋是心流活動的另一特徵，有助於「心流」產生的活動，稱為心流活動。立即回饋讓人知道自己究竟做得好不好，在每一步驟之後，立刻判斷自己是否有所改進，因此能衡量實力與挑戰之間的差距。人們很可能經常處於渾渾噩噩的狀態，但是在心流活動中，我們卻很清楚自己在做什麼。只有高難度挑戰與卓越的能力相互配合，個人的全心投入才可能觸發「心流」，塑造異於平常的經驗感受，所以適度提高挑戰的難度，也是觸發「心流」出現的契機。

六、觸發個人創造力

學者陳龍安說「創造力是指個體在支持的環境下結合敏覺、流暢、變通、獨創、精進的特性，透過思考的歷程，對於事物產生分歧性觀點，賦予事物獨特新穎的意義，其結果不但使自己也使別人獲得滿足。」觸發個人創造力，可使一成不變的生活和工作，洋溢著新氣象和新契機，也使事情容易達到事半功倍的效果，有時天馬行空的想法，更可創造雙倍利益，讓人始料未及，此種情形則容易觸發「心流」的出現。

七、規劃日常的生活

妥善規劃日常生活，獲取最有助益的經驗感受，從中改善生活的素質。此舉看似容易，但在人性的惰性及社會壓力下，人們往往分不清自己究竟喜歡生活的哪個部份，也辨別不出壓力與挫折來自何方。《生命的心流》提及人們可以試著在每天晚上回顧當天的活動，或藉由日記有系統的清查各種影響情緒的事項，試著對每件事、每個活動打分數，並逐步增加得分高的活動，遞減其餘得分低者。如此一來，即能規劃出讓自己最愉悅的日常活動，長此以往，改善個人的生活素質。

八、具自得其樂性格

人們應培養自得其樂的性格，因為許多事情是不得不去做的。具有自得其樂性格的人，是不太需要物質財富、娛樂、舒適、權力或名望回饋，因為所做的事情本身就已經是一種收穫。自得其樂性格的人在活動中，表現高度專注力及自尊心，獨立自主，自動自發，並肯定眼前所做之事對將來很有助益，因此能提升個人愉快的主觀感受。相較下能自得其樂者，遠比藉著被動式娛樂打發時間的人生

更有價值，更易獲致「心流」經驗。

九、重視人際的互動

人際關係是生活及工作中最大的寶藏，人與人之間的互動，不要因為一時意氣用事而產生隔閡，甚而出現緊張衝突。所謂「兼聽則明，偏信則暗。」遇到任何事，都應該彼此先冷靜下來，從正面、客觀看問題，以理性解決問題，以感性、智慧溝通化解人際間的矛盾、爭執、衝突。彼此珍惜緣份，協調配合。人都不是完美的，都必須在歷練中成熟、豁達。因此彼此應該忍讓，相互理解、關懷、體諒、寬容、扶持，如此才能求得平和，助益人生。

十、熱愛如此的一生

《生命的心流》書中說，生活中有許多事情是必須做，卻又不樂意做的，但只有兩條路可走，一是百般不願、牢騷滿腹地做；一是心甘情願地做，後者顯然在感受上較正面。人云：「想要逐漸學會領悟事情必要之美，如此方能成為製造美麗事物之人。」的確，與其做得抱怨連連還需做，不如能坦蕩面對勇往直前。人生便是如此，時間總是不斷往前，從不為誰停留，不如鐵了心抱持著嘗試的心態，以不同的角度看待，或許能創出一番的新視野及新體驗。曾在水餃餐館看過這麼一句話：「只要肯努力，水餃也能變元寶」。果真那家店生意興隆，顧客滿桌，相信老闆也曾經過一番努力，且更加熱愛他的生命。

除上述提及的觀點外，若以中國老祖先而言，「心流」可以說是一種「逍遙遊」，「逍遙遊」是《莊子》書中的第一篇文章，而「逍遙遊」也是莊子哲學的第一個重要觀念，就是對於人生哲學採取一個逍遙自適的生活態度。莊子給世人灑脫、放達、愉悅、自適的感覺，即是《生命的心流》所欲達到的境界，物我兩忘，身心暢流的絕妙經驗。

「逍遙遊」所提及的境界不是遠離塵囂的無所事事，而是浸淫在事物當中的無念狀態，例如其中「專心一致」所指境界，並非把心智孤立起來，而是把整個心靈完全滲透到事物當中，讓心靈充滿在事物的曼妙裡頭，換句話說，專心不是把心關閉，而是把整個心靈散開來，沉穩地讓生命像流水般的回到事物當中，而且不斷隨著事物變化。

「逍遙遊」中忘我的境界，好比是《生命的心流》提及的行動理論，是一場激烈的球賽；一次屏息的垂釣；一個完全投入的活動；解一道頗有希望的數學難題；一場驚心動魄的辯論；一次哼著歌做的家事，乃至一場艱鉅的戰鬥等，從所謂的轟轟烈烈的大事到蒜毛小事，其中那純然的忘我境界，是那般美好且引人入勝。

此外，許多「心流」所出現的忘我，很多時候來自生命的經驗，也就是生命裡那種難以揮去的記憶，這種生命感觸往往賦予當下深情深意，使人樂在其中。對照中國歷史中最明顯的例子就是「顏回之樂」：「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂

在其中矣；一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。」吃不好，住陋處原本並沒什麼好樂的，但顏回卻自有其樂處。「顏回之樂」並不是受虐式的折磨，而是在貧窮中享受其自得之樂。

若再以西方論點而言，《生命的心流》書中的「心流」經驗，與心理學家馬斯洛的「高峰經驗」有異曲同工之妙。馬斯洛的「高峰經驗」指的是一個人一生中深受感動的時刻，感覺是一種極度的心曠神怡、自發的歡喜愉悅與虔誠的敬畏心情，讓人在突然之間將許多的真理茅塞頓開。一個人在自我實現時所併發的「高峰經驗」，會創造能量並且肯定存在的意義與價值，人生的態度會變得比較積極健康，讓一個人明顯地昇華與轉化。馬斯洛認為所有的人都有「高峰經驗」的能力，最可能擁有「高峰經驗」的人是那些成熟、健康、充分發揮自我與自我實現的人。馬斯洛認為「高峰經驗」應該要予以研究與培養，對照《生命的心流》提及的「心流」感受，也有方法可循，即調整基本心態、確實實踐和達到上文中的十種重要因素。

《生命的心流》提及「一旦整個人的身心都發揮到極致，不論做什麼事都會價值百倍，而且生活本身就會變成目的，在身心合一、專注的情況下，生命終可獲得極致的發揮。」以下舉出一個故事，說明只要能掌控「心流」，掌控自己的精神能量，必能綻放出日後的成就，那麼即使是先天的缺陷，也可能成為致勝的關鍵所在。

故事內容是有一位在車禍中，不幸失去了左臂的十幾歲的小男孩，決定向一位老師學習柔道。他很認真的學習，不過令他不解的是，六個月過去了，老師卻只是重複的教他同一個動作。他忍不住問老師：「您能不能再多教我一些動作？」老師回答他說：「你只要把這個動作學好就可以了。」雖然男孩並不了解老師的用意，不過他相信老師的話，繼續努力學習。幾個月過去了，老師決定帶他去參加一個昇段鑑定比賽。在比賽中，他很熟練的運用老師所教的動作，過關斬將。一直到了決賽，雖然對手強悍得令他幾乎招架不住，他仍然在一番苦戰後，反敗為勝，得到冠軍。回家的路上，男孩問老師，為什麼只用老師所教的一個動作，就贏了這些比賽？老師回答他說：「有兩個原因：一、我教你的招式是柔道中最難的一個動作，你很精通；二、對手想要破解這個招式則只有一個動作，一定要抓住你的左手。」這個男孩最軟弱的地方，竟成了他贏得勝利的關鍵原因，因此只要跳出了習慣的窠臼，掌握住重點且專心一致，必能享受水到渠成的勝利及「心流」感受。

最後「心流」的產生在個人的心態，投入與否，真心付出，確實的行動。若能調整從事的心態，積極參與事情的每個部分，不計利益得失真心投入，並且把握當下努力實踐，則不僅能使事情獲得成功的結局，完成預定的目標，提高自我的價值，並自中成長，更重要的是能自其中獲得愉快的體驗，也希望每位高英人都能沉浸於「心流」所帶來的精神饗宴。