

# 從自我到忘我：心流體驗理論及在 旅遊與博彩研究中的應用

紀春禮

(澳門理工學院, 澳門)

**摘要:**每個人都可能有過沉醉於某項活動而對周遭事物渾然不覺的心流體驗經歷。在體驗經濟時代的今天,深化對心流體驗理論的認知顯得愈發重要。本文聚焦於 M·Csikszentmihalyi 提出的心流體驗理論,對心流體驗產生的心理機制,心流體驗產生的先決條件,心流體驗的維度模型,以及心流體驗的測量和心流體驗理論的應用進行了綜述回顧。心流體驗已經被廣泛引入到了諸多領域的研究中,但心流體驗對於成癮問題,心流體驗的抑制因素,心流體驗與精神疲勞等議題依然是值得深入研究的議題。

**關鍵詞:**心流體驗;內在動機;挑戰—技能;心流體驗模型;心流體驗量表

**中圖分類號:**B842

## **From Self-consciousness to Utmost Selfless Devotion: The Flow Experience Theory and It's Application on Tourism and Gambling Research**

Ji Chunli

(Macao Polytechnic Institute, Macao)

**Abstract:** Everyone may have an experience of being immersed in an activity without being aware of the things around them. In the era of the experience economy, it is increasingly important to have a better understanding of the flow experience theory. Focused on the flow experience theory

---

作者簡介:紀春禮,博士,澳門理工學院博彩旅遊教學及研究中心副教授。

proposed by Mihaly Csikszentmihalyi, this paper reviewed the psychological mechanism, the prerequisites, the dimensional model, the measurement and the application of the theory. The flow experience theory has already been applied in many fields. However, such issues as the role of flow experience in addiction, factors to inhibitory control and the relationship between such experience and mental fatigue are worth further study.

**Key words:** flow experience; intrinsic motivation; challenge-skills; flow experience model; scales of flow experience

## 1 心流體驗理論的提出

當人們全神貫注於某項活動，與活動完全融為一體時，人們會對活動的整個過程呈現出高度的掌控感和參與感，完全忽視與該項活動不相關的一切事物，也忘記了時間的流逝，甚至達到廢寢忘食的地步，忘却一切憂心煩惱，完全沉醉於活動所帶來的樂趣中。這種現象或許在每個人身上都曾出現過，但最早對該現象進行研究的是匈牙利裔美國心理學家 Mihaly Csikszentmihalyi。他把前述的這種現象稱為心流體驗 (flow experience)<sup>①</sup>。Csikszentmihalyi 是在 20 世紀 60 年代中期開始研究心流體驗的。當時他正在做關於男性藝術家的研究，他注意到，藝術家們在繪畫時，會完全沉浸其中，享受繪畫樂趣。然而，一旦作品完成，他們就會將其擱置，不再對其感興趣。這項發現讓 Csikszentmihalyi 感到困惑，並促使他開始對心流現象進行研究。他發現，藝術家們並沒有諸如金錢、認可、名望等外在獎勵來激勵他們從事這項工作。心理學領域將藝術家的此種行為稱為“升華”，即“繪畫是藝術家的真實慾望在社會最大可接受程度下的

象徵性表達，是他們壓抑的本能慾望” (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988)。但該解釋存在一些漏洞，藝術家從作品中收穫的樂趣，不斷尋求更複雜挑戰的事實，該解釋都沒有作出相關說明。Csikszentmihalyi 對該解釋並不滿意，因而提出了一個新的觀點，即藝術家的活動本身就是目的 (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988)。

一些學者曾利用內在動機對心流現象進行解釋。例如，馬斯洛 (Maslow, 1968) 認為，人們努力工作不是為了外在回報，而是因為他們更在意工作本身具有的內在回報。馬斯洛將人們通過沉浸於工作，並通過完成工作而獲得快樂的動機稱為“自我實現”的願望，即“需要通過緊張的活動和經歷發現自己的潛力和局限” (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988)。馬斯洛認為，只有生存和安全等基本需要得以滿足後，人們才能達到這個階段，而且一生中只有數次能夠實現 (Stacks, Hill & Hickson, 1991)。然而，Csikszentmihalyi 認為，活動本身是否具有內在回報，這些體驗的感覺如何，或者人們是否有可能經歷此種現象，該解釋並沒有作

<sup>①</sup> 有的文章也將 flow experience 稱之為“沉浸體驗”，在本文中我們將其稱為“心流體驗”。

出說明 (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988)。

除馬斯洛外, R·德查姆斯 (Richard de Charms) 和 E·德西 (Edward Deci) 也曾從內在動機的角度對心流現象做出過解釋。R·德查姆斯發現, 有內在動機的人覺得他們“擁有”自己的行為, 儘管沒有外界的認可, 他們也十分享受自己的工作。對於那些覺得生活不受控制的人來說, 他們認為自己的生活是由外部勢力支配的。此外, R·德查姆斯發現, 與早期的主流理論相反, 那些最初因自發選擇活動而得到獎勵的人, 在獲得外在獎勵後, 他們的內在動機反而減少 (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988)。

羅切斯特大學的 E·德西也得出了類似的結論。他注意到, 當人們因他們喜歡的活動而獲得金錢時, 相較沒有得到獎勵的時候, 他們更容易對這些活動失去興趣。E·德西還發現, 獲得外在獎勵的人認為, 他們參與的活動是工具性的, 由外部勢力控制的, 而不是他們自己選擇的 (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988)。

雖然在 20 世紀 70 年代初, 內在動機領域取得了較大的進展, 但是所有關於內在動機的研究都是在實驗室環境中進行的, 而不是在普通環境中進行的; 一些與心流體驗相關的問題仍未得到解答。因此, Csikszentmihalyi 對心流體驗問題展開了深入的研究。比起內在動機, Csikszentmihalyi 更關注主觀體驗的質量, 因為主觀體驗讓行為具有內在回報性。Csikszentmihalyi 集中研究了主觀體驗帶來的感受以及體驗值得回報

的原因, 他花費了大量時間對業餘運動員、國際象棋大師、攀岩者、舞蹈家、高中籃球運動員和作曲家等從事艱苦活動但沒有得到諸如金錢或者認可等外在獎勵的人進行了深入訪談調查。研究發現, 儘管沒有外在回報 (例如金錢), 但人們依然能夠在他們所喜愛的活動中獲得積極的情緒感受與體驗。特別是當活動的進行非常順利, 非常流暢時, 這種情緒感受就會不由自主, 不停地出現。受訪者傾向於用“水流 (flow)”來描述他們參與所喜愛活動時的情緒感受 (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002)。因此, 該現象被稱為心流體驗 (flow experience)。概括而言, 心流體驗是一種包含愉悅、興奮等多種情緒成分的綜合情緒, 而且這種體驗是由活動本身而不是任何外在其他目的引起的。

## 2 心流體驗產生的心裡機制

心流體驗理論認為, 人類身上有一些基本的驅動力, 這些驅動力影響著人類的行為。通常, 人們餓了就會想吃東西, 會因為獎勵而去做某事, 會因懲罰而不再做某事。然而, 單憑這一點並不能解釋為什麼有人會餓死, 也無法解釋為什麼有人會去做那些與所受獎勵相違背的事情 (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988)。

事實上, 人們的行為受到內在驅動力所發出的指令影響, 而驅動力又分別表現為個體“本能驅動力”的遺傳指令和社會“規範和規則”的文化指令兩個方面。有些時候, 遺傳指令和文化指令會產生衝突, 自我會依據價值 (包括個體自身和社會) 的大小, 優

先考慮不同的行為指令，然後選擇想要使用的指令，從而依指令採取行動。在這一過程中，自我就自動充當調解遺傳指令和文化指令衝突的中介。

具體來說，自我主要是通過意識覺知來調解這些相衝突的指令，意識覺知主要由三個子系統組成：注意（確保信息在意識中出現）、知覺（解釋和加工信息）、記憶（儲存信息）。自我在維持自身存在的過程中會將注意、知覺和記憶集中起來，使那些利於自我存在的意識狀態得到保持，並排除那些威脅到自身存在的意識狀態。自我的這一意識過程，實際上是將自己的行動目標按照價值的大小而排列成一個目標梯度，組成自我的結構。

人們要參與的實際活動通常是一個綜合的信息體，它在進入人的意識時既可能有與自我結構中的目標梯度相一致的地方，也有與目標梯度相矛盾的地方。任何與個人目標相衝突的狀態都被稱為精神熵。精神熵主要指個體在信息加工過程中與自我目標梯度不匹配的“噪音”程度，它常常表現為恐懼、厭惡、冷漠、焦慮、妒忌、慌亂等一些消極體驗。精神熵值的大小，取決於外界信息體與自我目標梯度相衝突的程度。與精神熵相反的狀態，即進入意識的外在實際活動與自我的目標梯度相協調的狀態，也就是精神熵的反面，被 Csikszentmihalyi 稱為精神負熵（psychic negentropy），這種精神負熵也就是心流體驗狀態（flow experience）。因此，心流體驗表現為快樂、幸福、滿足和享受等主觀體驗。因為自我建立目標來維持自己，而心流體驗是一種自我與自我目標導

向結構最一致的狀態，所以心流體驗成為自我的中心目標之一（Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988）。這被稱為“自我目的論”，或目標尋求傾向，它決定了在各式選項中作出的抉擇（Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988）。

在生理心理學上，Gaggioli 等（2013）發現，心流體驗狀態中個體常常伴隨著交感神經的活躍，而這種活躍與人體循環系統的活動增強直接關聯。循環系統的活躍通常可通過心率變異度頻率分析來診斷。Gaggioli 等（2013）認為心流體驗狀態往往伴隨著低、高頻功率心率的上升，而這些數據都可以通過測量個體的心率來獲得。之後，Peifer 等（2014）發現，這種上升應該有界限，心流體驗狀態下的個體雖有循環系統的活動增強，然而並不會到達個體極度興奮時的狀態。因此，從生理心理的角度看，心流體驗狀態下會伴隨交感神經活躍度的中度上升。

### 3 產生心流體驗的先決條件

Csikszentmihalyi（1990）花費了較長時間，對美國、韓國、日本、泰國、澳大利亞和歐洲各國的人以及美國印第安納瓦霍人進行調查和訪談，讓研究對象描述什麼樣的體驗會讓人感到欣喜，什麼樣的體驗是最優的。這項研究的第一個發現是，無論活動有多麼不同，當活動進展順利時，人們對其體驗的描述都極其相似。當長距離游泳運動員游過英吉利海峽，國際象棋選手贏得巡迴賽，音樂家創作了一段新的四重奏，他們所獲得的感受如出一轍。研究的第二個發現是，不論文化背景、現代化階段、社會階級、年齡或

者性別,受訪者都近乎用一種相同的方式描述了心流體驗的感受。

Csikszentmihalyi (1990) 進一步總結了心流體驗產生的先決條件,他認為當人們反映他們的積極體驗時,他們至少會提到以下九個要素中的一個:

(1) 挑戰—技能平衡 (challenge—skill balance)

(2) 行動與意識合一 (action—awareness merging)

(3) 明確的目標 (clear goals)

(4) 明確的反饋 (unambiguous feedback)

(5) 專注於活動 (concentration on the task at hand)

(6) 潛在控制感 (sense of control)

(7) 自我意識喪失 (loss of self-consciousness or self-awareness)

(8) 時間轉換感或時間扭曲感 (transformation of time or the distorted sense of time)

(9) 內發的自我獎賞 (the autotelic experience)

Jackson 和 Marsh (1996) 在構建心流體驗的九因子模型時,明確了上述九個條件的定義。挑戰—技能平衡是指在進行活動時,個體感知到的活動的挑戰性和自身的技能水平間具有平衡性,若挑戰太大而個人技能不足或挑戰太小而個人技能太高,則不會產生心流體驗。行動與意識合一是指在進行活動時,個人的行動以及意識都是不假思索,自然而然地反應出來,具有自覺性和自發性。明確的目標是指在進行一項活動時,

個人對於為什麼要進行該活動以及進行活動的目的必須是清楚明白的。明確的反饋是指獲得迅速和清楚的反饋,確定活動按計劃執行的感覺。專注於活動是指當個人在進行該活動時,能夠高度集中精力於正在做的事情上,會完全忽略其他的事物。潛在控制感是指對於正在進行的活動,個人可以大致掌握狀況,具有較好的控制感。自我意識喪失是指個人投入於活動中,暫時無法估計自我的意識,或思考可為或不可為,而產生渾然忘我的情形。時間轉換感或時間扭曲感是指在進行活動的同時,個人對於時間的感受產生錯覺,可能會感覺時間過得特別快或特別慢。內發的自我獎賞是指該活動所能帶給個人物質利益以外的感受或意義,讓個人感受到愉悅的心情,即活動本身成為參與活動的內在動機。

這九個條件並不一定需要同時具備才能產生心流體驗 (Fong, et al., 2014)。Quinn (2005) 認為,一些條件可能與進入心流體驗狀態密切相關 (例如挑戰—技能平衡;明確的目標;明確的反饋);另一些條件則是同處於心流體驗狀態中密切相關 (例如專注於活動;失去自我意識;時間轉換感等);內發的自我獎賞則是心流體驗的結果。Chen 等 (1999) 則將上述幾個方面區分成三個階段,即:事前階段 (antecedents),這一階段包括要有明確的目標、明確的反饋和挑戰—技能平衡等三大條件,這一階段主要是描述在進入心流體驗階段前所需具備的要素以及觸發條件;體驗階段 (experience),這一階段包括行動與意識合一、專注於活動以及潛在控制感三個要素,此階段主要是闡

述在進入心流體驗狀態的體驗感受；效果階段 (effects)：包括自我意識喪失、時間的轉換感或時間扭曲感、內發的自我獎賞，此階段主要說明產生心流體驗之後，心流體驗對個人的影響。

#### 4 心流體驗的維度模型

Csikszentmihalyi (1975) 最早提出了一個三通道心流模型 (Three-channel Flow Model, 見圖 1)，該模型中最主要的概念是挑戰與技能。他認為當人們在從事一項活動時，在一開始進行時，自身的技能尚未純熟，挑戰也不夠高時，會有心流體驗現象的產生，但當時間一久，隨著本身技能的提高，會有厭煩無聊的情緒。亦或挑戰難度提升而產生焦慮的現象，如果此時降低挑戰難度或再提升自我技能，則又會重回心流體驗狀態。此模型顯示不論技能或挑戰是高或低，只要二者相當，就可以進入心流體驗狀態。

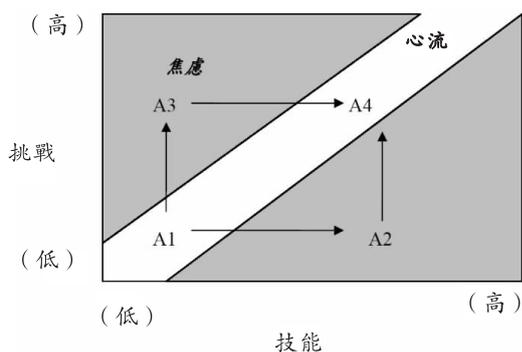


圖 1 三通道心流模型

在後續研究中，Csikszentmihalyi 和 Csikszentmihalyi (1988) 又將三通道心流模型修正為四通道模型 (Four-channel Flow Model, 見圖 2)。在此模型中，只有高技能與高挑戰平衡時，才會發生心流體驗，若技

能與挑戰程度都太低時，即使兩者達成平衡，也只會產生冷漠感 (apathy)。學者們的研究認為，在此模型下的心流體驗讓個體能夠獲得享樂 (enjoyment)、正面情感 (positive affect)、活化 (activation)、專注 (concentration)、創造力 (creativity)、自尊 (self-esteem) 等 (Novak & Hoffman, 1997)。

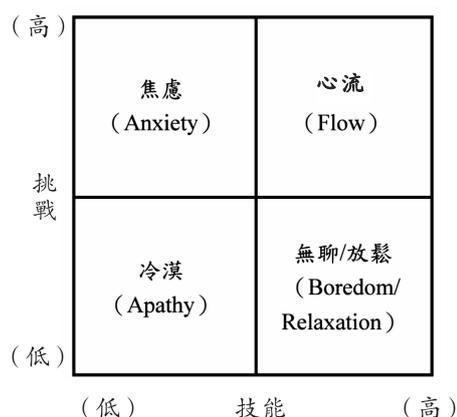


圖 2 四通道心流模型

延續以挑戰和技能為主要維度的分類方式，Massimini 和 Carli (1988) 以意大利青少年為研究對象提出了八通道心流模型 (Eight-channel Flow Model, 見圖 3)。但八通道心流模型並未脫離四通道模型的本質思想，僅僅是心裡狀態變得更加複雜多元。除了原先的心流、冷漠、焦慮、無趣外，更納入了刺激 (arousal)、控制 (control)、放鬆 (relaxation)、擔憂 (worry) 四個新通道。在此模型中，心流體驗狀態仍然只發生在高技能與高挑戰的平衡下。不過，Massimini 和 Carli 再將中間程度與低程度的技能與挑戰交互組合，分別形成上述四個新通道：(1) 刺激：發生在高度挑戰、中度技能的情況下；(2) 控制：發生在中度挑戰、高度技能的情況下；(3) 放鬆：發生在低度挑戰、中度技能的情況下；(4) 擔憂：發生在中度挑戰、低度

技能的情況下。

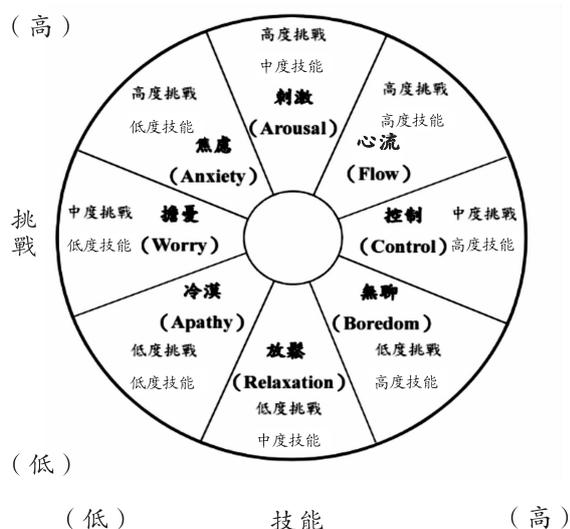


圖 3 八通道心流模型

## 5 心流體驗的測量

關於心流經驗的測量, Csikszentmihalyi (1993) 認為並沒有一套客觀的方法。Novak 和 Hoffman (1997) 則將對心流體驗的測量方式分為三種: 陳述問卷法 (Narrative Survey)、活動參與調查法 (Active Survey) 和經驗取樣法 (Experience Sampling Method, ESM)。

陳述問卷法也可以視為訪談法, 是 Csikszentmihalyi (1975) 最早採用的方法, 該方法是以訪談記錄和問卷為主。例如, Csikszentmihalyi (1993) 曾以此方法收集美國成人是否經歷過心流經驗的資料。但這種以受訪者回溯自己經驗的方式, 有可能因受訪者回憶時不確定或遺忘等相關因素, 而造成干擾經驗真實性的狀況, 致使研究結果產生誤差。

活動參與調查法也可以稱為問卷調查法, 該方法是以受訪者在實際參與活動後,

運用以心流體驗理論為基礎編制好的心流體驗測量量表進行測量。由於這些測量量表被認為符合傳統的心裡測量的標準和測量理論 (Moneta, 2012), 因此成為了研究中較為常見的測量方法。對於測量量表, 目前使用最廣泛的是 Jackson 和 Marsh (1996) 編制的心流體驗狀態量表 (Flow State Scale, FSS), 以及 Marsh 和 Jackson (1999) 編制的傾向性心流體驗量表 (Dispositional Flow Scale, DFS), 這兩個量表都是以心流體驗特徵為基礎而發展出來的 (Kawabata, et al., 2008)。FSS 主要用來測量個體產生的心流體驗狀態的連續統一性而非片段性, FSS 最初被用來研究各種體育運動中個體所體驗到的心流現象, 現在其它領域的心流體驗現象研究也常採用此量表。DFS 則是對心流體驗的傾向性進行測量, 是用來評估個體參與某項活動時產生心流體驗的可能性及其具體的體驗程度。Jackson 和 Eklund (2002; 2004) 進一步對 FSS 和 DFS 進行了修訂, 形成了目前廣泛使用的 Flow State Scale-2 (FSS-2) 和 Dispositional Flow State-2 (DFS-2) 測量量表。

經驗取樣法在 20 世紀 70 年代早期由 Csikszentmihalyi 所採用, 該方法是由受試者配戴呼叫器或手錶, 進行為期一週的追蹤, 呼叫器設定為每兩小時響一次, 當訊號響起, 受試者需記錄當時所知覺到的環境狀況、從事的活動與產生的想法, 及是否有誰為伴, 並以數字描述其快樂與專心程度, 及其自尊、動機等狀態 (Csikszentmihalyi, 1997)。相較於易受記憶回溯或其他因時間而生的干擾因素, 經驗取樣法忠實地記錄了

受試者當下的自陳資料,但是 Csikszentmihalyi 和 Csikszentmihalyi (1988) 承認受試者產生欺騙的可能性會造成研究上的限制。此外, Clarke 和 Haworth (1994) 也提出,若受試者無法正確地描述與評估當時的感覺及情境,亦可能造成結果的偏差。

## 6 心流體驗理論的應用

教育是第一個實際應用到心流體驗的領域。芝加哥大學梅耶斯分校一篇未發表的博士論文 (1978) 表明,比起學業成績或者天資能力,學生從班級中得到的快樂程度更能反映他們的最終成績 (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988)。菲力哈爾一篇未發表的博士論文 (1982) 顯示,從教師的角度來看,學生在課堂上越專心,教師從教學中得到的樂趣就越大 (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988)。

心流體驗理論同樣被引入了工作領域。該領域的研究主要集中於組織心理學範疇。作為一種最佳體驗 (optimal experience) 和自為目的性體驗 (autotelic experience), 大量研究證實心流體驗不僅能給個體帶來愉悅的情緒感受,而且能夠通過影響個體的內在動機繼而促成卓越的任務績效 (Bakker, 2008; Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989)。此外,在領導和管理領域也存在與心流體驗相關的現象 (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988)。

Csikszentmihalyi 和 Csikszentmihalyi (1988) 還描述了在心理治療、禁毒鬥爭中運用心流體驗理論的方法,以及用心流體驗

理論處理青少年犯罪、成人犯罪、故意破壞公共財產和社會異常等行爲的方法。同時,廣告和博物館的設計等方面也會運用心流體驗理論進行設計。除此以外,心流體驗也被用於研究神秘宗教背景 (Csikszentmihalyi, 1987)、社會學 (Mitchell, 1983) 及心理學 (Deci & Ryan, 1985) 領域的諸多議題。

近些年,應用心流體驗理論探討消費者行爲 (尤其是網絡消費行爲), 以及遊戲、旅遊和休閒娛樂問題的研究增長迅猛。例如 Wu 和 Liang (2011) 探討了臺灣 White-water rafting 的心流體驗問題; Kim 和 Thapa (2018) 將心流體驗理論應用到了生態旅遊問題的研究中; Ozkara, Ozmen 和 Kim (2017) 應用心流理論探討了網絡購物問題的消費行爲問題。

在博彩領域, Parke 等 (2019) 在探討博彩參與的心裡需求滿足問題時,認為可以從休閒 (leisure) 的視角了解博彩的重要性,而博彩與心裡需求滿意度密切相關。以老年人為例,自我肯定是老年人參與博彩的重要推動力,他們僅將博彩視為一種“象徵性消費”的形式,但這種消費能夠增強他們的自我概念,也使得他們在博彩中獲得心流的體驗。另外一些學者也將心流體驗理論引入了博彩研究議題並展開了研究。例如 Lavoie 和 Main (2019), Trivedi 和 Teichert (2017), Oikonomidis 等 (2019)。但相較而言,將心流體驗理論引入博彩領域的研究依然比較匱乏,該領域的研究仍值得進一步深化。

概括而言, Csikszentmihalyi 和 Csikszentmihalyi (1988) 認為心流體驗通常在一

些結構化的活動或儀式下發生，例如遊戲、宗教儀式、運動等。這些活動必須要有特定目的性與回饋報酬，而心流體驗的兩個特徵，除了在活動過程中完全專注（concentration）外，另一個即是從活動中創造享樂感（enjoyment）（Ghani & Deshpande, 1994）。應該說，從最初的心理學發展到現在，心流體驗理論已經滲透到許多不同的學科中。社會學、教育學、廣告學、工作活動、文化人類學、宗教等領域都能看到心流體驗的蹤跡，對娛樂和休閒領域的滲透尤為明顯。心流體驗理論對心理學，特別是對內部動機貢獻深遠，也深刻影響人際交往領域。

然而，從適應範圍角度，對心流體驗理論的一種嚴厲批判認為該理論是一種過於西式的精神現象（Sun, 1987），而且它更適用於男性而不是女性（Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988）。因此，批評家表示，該理論過分積極，具有目標導向性，不能代表一種泛人類的特質（Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988）。還有些學者認為該理論太過空靈，近乎神秘，在社會科學中不具有研究價值（Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988）。但不容否認的是，從Csikszentmihalyi 開始研究心流體驗現象算起的近 50 年來，心流體驗問題的研究已累積了較為豐富的研究成果，這些研究使得心流體驗理論擁有了大量的經驗支持以及實際應用。

## 7 結束語

Csikszentmihalyi 最初用心流體驗理論來解釋人們在日常活動中為什麼能夠集中

注意力，完全投入到情景之中，產生無法終止的沉浸感。當人們處於完全投入的心流體驗狀態的時候，他們是最為快樂的，因為在這一項活動中，外界的一切無關因素都被忽視了，人們的自我與活動本身融合，並在不斷提升技能與不斷迎接的挑戰中得到了對自我的肯定。

幾十年來，針對該理論的運用和研究已經獲得了更為長足的發展。這不僅因為心流體驗是一個有趣的主題，而且因為對心流體驗的更深入理解有可能提高生產力，改善人類生活，並在整個生命週期內提升生活滿意度和幸福感（Csikszentmihalyi, 1997; Fong, et al., 2014）。研究也發現，不同活動所能帶給人們的心流體驗狀態的本質並無顯著區別；同時，不同個體（不同文化和階層，不同性別等）之間的心流體驗也是相似的（Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002）。但是，對於心流體驗並非沒有爭議，有的人認為心流體驗理論過於理想主義，因為其模糊了工作與生活的區分界限（Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988）。而且，心流體驗也可能在一些活動中（例如運動、網絡遊戲、使用互聯網、博彩等）導致成癮（addiction）問題以及與心流體驗相關的其他倫理問題（Schüler, 2012）。

關於心流體驗理論，有些問題仍然值得進行深入的探討。例如，現有的絕大多數研究均聚焦於心流體驗的誘致因素（facilitators of flow），但較少考慮心流體驗的抑制因素和心流體驗的結果（Csikszentmihalyi, et al., 2017）。此外，當前關於心流增長的觀點主要集中於關注技能的增長上，但對於個

人在面對損失的不斷增加時,如何產生心流體驗缺乏研究(Tse, et al., 2019)。與之相關,博彩行為中的心流體驗依然是一個未被透徹研究的問題。精神能量與心流體驗狀態的問題同樣值得加以關注。心流體驗描述的是個人將自己所有注意力集中於某一項活動的最優狀態。研究表明,注意力是有限的,因此精神能量也是有限的。如果投入了太多的精神能量,一個人會感到“疲勞”,這種疲勞不一定是生理上的,而是精神上的。然而,一些研究顯示,受訪者在經歷了心流體驗狀態後並沒有表現出一段時間的精神疲勞。事實上,Csikszentmihalyi 認為,由於達到了“更高”的精神狀態,大腦中的連接變得更加複雜,從而經歷了成長。這是否意味著只要一個人能不斷地集中注意力,他可以一天,一周,一生都處於心流體驗狀態中?另外,精神能量耗盡後要怎樣才能恢復?這些問題都有待探討。

註:暨南大學翻譯學院院長趙友斌教授曾為本文提供了部份英文參考資料的翻譯幫助,本文作者對此深表感謝。

### 參考文獻

- [1] Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72(3), 400-414.
- [2] Chen, H., Wigand, R. T., & Nilan, M. S. (1999). Optimal experience of web activities. *Computers in Human Behavior*, 15(5), 585-608.
- [3] Clarke, S. G., & Haworth, J. T. (1994). “Flow” experience in the daily lives of sixth-form college students. *British Journal of Psychology*, 85(4), 511-523.
- [4] Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- [5] Csikszentmihalyi, M. (1987). The flow experience. In M. Eliade, (Ed.), *The encyclopedia of religion* (Vol. 5, pp. 361-363). New York: Macmillan.
- [6] Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- [7] Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self: A psychology for the third millennium*. New York: HarperCollins.
- [8] Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- [9] Csikszentmihalyi, I., & Csikszentmihalyi, M. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- [10] Csikszentmihalyi, M., Khosla, S., & Nakamura, J. (2017). Flow at work. In Oades, L. G., Steger, M. F., Fave, A. D., & Passmore, J. (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of the psychology of personality and strengths-based approaches to work* (pp. 99-109). London: John Wiley & Sons.
- [11] Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.
- [12] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- [13] Fong, C. J., Zaleski, D. J., & Leach, J. K. (2014). The challenge-skill balance and antecedents of flow: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 10(5), 425-446.

- [14] Gaggioli, A., Cipresso, P., Serino, S., et al. (2013). Psychophysiological correlates of flow during daily activities. *Studies in Health Technology and Informatics*, 191, 65-69.
- [15] Ghani, J. A., & Deshpande, S. P. (1994). Task characteristics and the experience of optimal flow in human-computer interaction. *The Journal of Psychology*, 128(4), 381-391.
- [16] Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24 (2), 133-150.
- [17] Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). Relationships between quality of experience and participation in diverse performance settings. 39th Conference of The Australian Psychological Society, Sydney, NSW, Australia, 29 September-3 October 2004. Basingstoke, U. K. : Taylor and Francis.
- [18] Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18 (1), 17-35.
- [19] Kawabata, M., Mallett, C. J., & Jackson, S. A. (2008). The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2: Examination of factorial validity and reliability for Japanese adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 465-485.
- [20] Kim, M., & Thapa, B. (2018). Perceived value and flow experience: Application in a nature-based tourism context. *Journal of Destination Marketing & Management*, 8, 373-384.
- [21] Lavoie, R. V., & Main, K. J. (2019). When losing money and time feels good: The paradoxical role of flow in gambling. *Journal of Gambling Issues*, 41, 53-72.
- [22] Marsh, H. W., & Jackson, S. A. (1999). Flow experiences in sport: Construct validation of multidimensional, hierarchical state and trait responses. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(4), 343-371.
- [23] Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- [24] Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I. S. (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 266-287). Cambridge: Cambridge University Press.
- [25] Mitchell Jr, R. G. (1983). *Mountain experience: The psychology and sociology of adventure*. Chicago: University of Chicago Press.
- [26] Moneta, G. B. (2012). On the measurement and conceptualization of flow. In Peifer, C., Engeser, S. (Eds.), *Advances in flow research*, 2ed. New York: Springer Science.
- [27] Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In Snyder C. R., Lopez S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
- [28] Novak, T. P., & Hoffman, D. L. (1997). Measuring the flow experience among web users. Paper presented at Interval Research Corporation, Palo Alto, CA (July).
- [29] Oikonomidis, A., Palomäki, J., & Laakasuo, M. (2019). Experience and passion in poker: Are there well-being implications? *Journal of Gambling Studies*, 35(2), 731-742.
- [30] Ozkara, B. Y., Ozmen, M., & Kim, J. W. (2017). Examining the effect of flow experience on online purchase: A novel approach to the flow theory based on hedonic and utilitarian value. *Journal of Retailing and Consumer*

- Services, 37, 119-131.
- [31] Parke, J., Williams, R. J., & Schofield, P. (2019). Exploring psychological need satisfaction from gambling participation and the moderating influence of game preferences. *International Gambling Studies*, 19 (3), 508-531.
- [32] Peifer, C., Schulz, A., Schächinger, H., Baumann, N., & Antoni, C. H. (2014). The relation of flow-experience and physiological arousal under stress-Can u shape it? *Journal of Experimental Social Psychology*, 53, 62-69.
- [33] Quinn, R. W. (2005). Flow in knowledge work: High performance experience in the design of national security technology. *Administrative Science Quarterly*, 50(4), 610-641.
- [34] Schüler, J. (2012). The dark side of the moon. In Engeser S. (Ed. ), *Advances in flow research* (pp. 123-137). New York: Springer.
- [35] Stacks, D. W., Hill, S. R., & Hickson, M. L. (1991). *An introduction to communication theory*. Fort Worth: Holt, Rinehart and Winston.
- [36] Sun, W. (1987). Flow and Yu: Comparison of Csikszentmihalyi's theory and Chuang-tzu's philosophy. Paper presented at the meetings of the Anthropological Association for the Study of Play. Montreal, Canada, March.
- [37] Trivedi, R. H., & Teichert, T. (2017). The janus-faced role of gambling flow in addiction issues. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 180-186.
- [38] Tse, D. C. K., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2019). Beyond challenge-seeking and skillbuilding: Toward the lifespan developmental perspective on flow theory. *The Journal of Positive Psychology*, 15 (2), 171-182.
- [39] Wu, C. H., & Liang, R. (2010). The relationship between white-water rafting experience formation and customer reaction: a flow theory perspective. *Tourism Management*, 32(2), 317., 325.