

25-26 中國語文科書籍推介

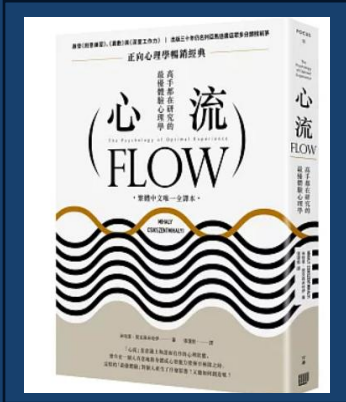
羅慧顏老師

書名：《心流：高手都在研究的最優體驗心理學》

作者：契克森米哈賴(心理學家)

推介原因

什麼是心流？心流是當你**全神貫注**、**投入**沉浸在充滿**創造力或樂趣的活動**中時，體驗到渾然忘我的一種感受。同時，忽略世俗的需求（時間、食物、自我等）。每個人都有過「**心流體驗**」，會感到一種**全神貫注**、**充滿力量的成就感**。



內容介紹--進入(心流寫作)的 5 個步驟

1、挑戰性的目標 ♥

「我們進行有目標、具挑戰性的活動中，我們需要不斷提高目標標準，挑戰和延展自己能力的極限。」以寫作而言，可以是針對一個「主題」的論述與討論。

2、階段性的任務 ♥

「擬定明確的目標，拆解成比較小塊的階段性任務逐項達成。」對於寫作而言，對主題往外延伸去列出來的大綱，是選擇三到五個關鍵元素，在各階段逐步埋入自己的想法。

3、具備程度技能 ♥

「人遇到挑戰，需要加強技能，技能令人在工作上快樂、強大、有創造力和滿足感。」面對寫作這項挑戰，以自己還算堪用的文筆，不斷練習磨練自己的寫作能力，倒也頗有樂趣！

4、專心投入活動 ♥

「當某項任務被完全中斷的時候，得花超過 20 分鐘才能完全回到之前的狀態。」寫作的過程中，我認為最大的敵人是「分心」。只要一不小心開始搜尋網頁，常常就沒完沒了，需要花更多時間才能重新專注。

5、當快樂在當下 ♥

「人生中最大的謊言就是沒有活在『當下』。沉溺於過去、不斷張望未來，讓自己所有的人生都映照在微弱的燈光下，還以為自己看見了些什麼。」活在寫作的當下，不擔心會不會被讀者喜歡？會不會被批評？

