

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：現實中的“ZONE”狀態——心流

摘要：說明何謂心流以及心流所帶來的好處，還有生活中的例子及應用

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

你是否有過進行某項熱愛活動時專注到忘記時間忘記自我甚至忘記了周圍一切的經歷？

當下你是否覺得自己的狀態或手感比平時更厲害，甚至是巔峰？

活動結束後，你是否不會覺得身心疲累反而是神清氣爽并樂之不疲？

若你的答案都是“是”的話，那麼恭喜你，你已經體驗過“ZONE”狀態了！

那這玄之又玄的“ZONE”到底是什麼呢？

若你曾看過動畫《影子籃球》第二季 42 集的籃球比賽賽末，球員青峰大輝對上了勢均力敵的對手，在比賽中找到挑戰性，便進入了一個名為“ZONE”的狀態，一個沒多餘思考情緒且不受外界干擾完全沉浸於比賽中，並將自身的籃球技能和天賦發揮到 100%的極限專注狀態。

這種狀態難道只是動畫虛構出來的嗎？

不，現實中其實有許多類似的實例。例如在 1992 年 NBA 總冠軍賽中，Michael Jordan 連續命中 6 顆三分球，投完后對著轉播台聳聳肩仿佛在說“我也不知道，我就是辦到了”，那瞬間 Jordan 被自己的手感和能力吞沒。

此外，另一名 NBA 球星 Kobe Bryant 也曾多次進入這種狀態（他稱之為‘Being In The Zone’），2003 年單場投進 12 顆三分球創下紀錄時，他很難解釋發生了什麼“我就是把腳固定好，好好看籃框，就投進了，我就想看看能不能再投進，轉眼就連續進了好幾顆，那時就知道我進入節奏了”。

種種規律都表明了現實中存在“ZONE”，早在 1975 年，一位來自匈牙利的心理學者 Mihaly Csikszentmihalyi 教授就發表了他對於這個神秘現象的研究，並給它命名「心流」。

什麼是心流？

心流是種特殊的精神狀態：當你在極度專注時，完全沉浸其中，效率和創造力提高，讓你忘記時間、忘記飢餓、甚至忘記所有不相干的身體訊號。

爲什麼我要學習心流啊？

研究發現，如果你日常生活中，能夠重複規律地進入心流狀態，將會提升你整體的幸福感、生活品質，令你更快樂，生活更積極

以愛好畫畫為例

當你畫得“上頭”時（進入心流），你當下靈感不斷，下筆如有神助，眼裏只有畫作，當下不會分心在肚子餓不餓，手機響沒響之類的問題。畫完之後才發現，欸！半夜三更了，肚子好餓，但看著自己超常發揮的畫作非常開心地拍照分享。雖然沒吃到晚餐，但卻非常精神非常快樂，這就是心流帶來的好處。

那要怎麼進入酷酷的心流狀態呢？

其實大家或多或少都有過心流體驗，市面上的遊戲產業多數也運用了心流原理來設計產品，讓用戶沉浸其中。而我將引用參考資料二的資料製成下表方便對照理解

（表一）進入心流狀態條件與遊戲設計例子

| 進入心流狀態條件 | 遊戲設計 |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| 你要熱愛你所做的事 | 電玩很有趣，感官設計很刺激，故事性強，你會玩它，因為你喜歡 |
| 要有明確的目標，並且知道大致步驟 | 你會有明確的階段性目標，像是打怪升級、蒐集寶物、打倒魔王、過關等 |
| 你具備一定的技能，對你做的事有主控能力 | 電玩的設計上，讓你很有主控感，得以快速上手操作 |
| 事情要有挑戰性，但不會太有挑戰，難度大概微微超過你當下的能力（10%） | 電玩會設定難度，還會不斷調升難度，讓你覺得有挑戰性 |
| 要有階段性的回饋和獎勵 | 過了特定關卡之後，你會得到獎勵 |

心流在我們生活中非常常見，像是在上課跟朋友聊到沒邊時沒發現老師已經在旁邊了，閱讀書籍像是小說漫畫一下子就讀了幾十冊，若能在自己生活中發現更多類似長短不一的心流現象，那便是瞭解心流這一知識了！

若要活用心流，那可以參考上文的遊戲設計例子，遊戲化學習或是日常生活的工作。例如：日常復習

1. 專注

製造一個與世隔絕可以專注於復習的時間空間如書房或是圖書館，並關閉手機鈴聲鬧鐘

2. 目標

復習的目標可以是瞭解如何應用章節知識，通過章節例題驗收，來確立一個明確不曖昧的目標

3. 挑戰性

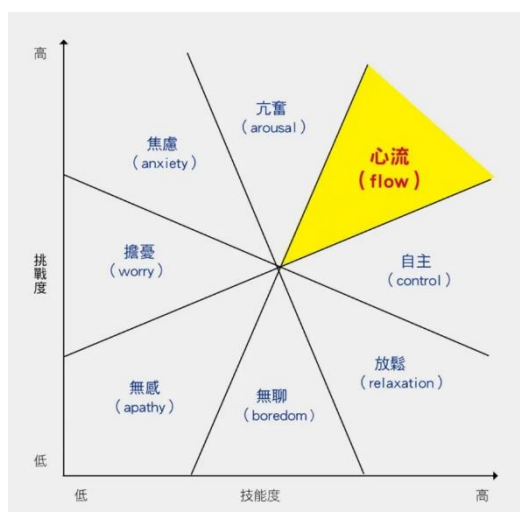
確保章節前其他已學知識已經瞭解，讓復習難度不會超過你所掌握的知識約 10% 以上，這樣才不會覺得太難，也不會覺得毫無難度。例如數學基礎知識不熟悉，會覺得越來越難。

4. 設定關卡

明確定義給自己的各關卡（一章的各小節算一關），通關標準（答對多少題），里程碑（完成一章）之類的，越清楚越好，並且實時更新。

5. 即時獎勵

例如完成了一小節，可以吃個甜食或聽聽歌等自己喜歡的事情，完成一個里程碑可以打打電動或是跟家人朋友分享之類的，給自己設計一個及時回饋的獎勵機制。



(圖一) 自身技能與活動的挑戰度以及心流的關係

心流可以讓人從事活動時非常忘我且快樂的狀態，可以忘記疲勞忘記飢餓，結束活動后還可以得到精神上的滿足。但前提是本身需要一定的技術、專注，並且對活動有明確的目標、挑戰性、喜愛。

俗話說萬事起頭難，如果在培養興趣或是進入新領域后能堅持直至心流狀態，那表示你已經學有所成了!

參考資料

文獻參考

1. 什麼是心流？頂尖運動員才能一窺的的超級境界：The Zone

<https://clutchgtime.com/the-flow-the-zone/>

2. 經理人：心流是什麼？心理學家發現：想快樂、提升幸福感，這個狀態是關鍵

<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/58455>

3. 汎科學：【從中國經典認識大腦系列】庖丁能解牛，是因為「Zone」？

<https://pansci.asia/archives/367275>

4. 維基百科：心流理論

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%BF%83%E6%B5%81%E7%90%86%E8%AB%96>

5. Kobe bryant Explains 'Being In The Zone'

[Kobe bryant Explains 'Being In The Zone' \(youtube.com\)](#)

6. 影子籃球員 第二季 [42] 12:56 ~ 14:55

<https://ani.gamer.com.tw/animeVideo.php?sn=5954>

圖片來源

1. 圖一：經理人

<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/58455>

表格來源

1. 表一：經理人

<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/58455>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。

2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖