



臨床心理服務

快樂從 Flow 來

一位成功的企業家每朝早上去行山；一位中年婦人每周六在家中練習園藝；一位患上抑鬱症的少女，在康復過程中每天花上三小時畫水彩畫；這三位人士都有一項共通點——就是他 / 她們的生命都有 Flow。

Flow 是指一種全情忘我及持續性地參與一項活動而感到的樂趣。在參與這項活動時，挑戰性和所需的技巧程度是相等的；活動帶來的挑戰會逐步上升，而我們在過程中運用的技巧也會相繼調升；正如行山由小山開始，掌握基本技巧後再向更大的斜坡、更長的行程挑戰，從而得到樂趣。研究證據顯示，有 Flow 的人較快樂，且較能應付生活上的挑戰。

很多人以為做一些令自己感到滿足及快樂的事是自私的行為。其實讓自己經歷 Flow，可以令自己更有精力、更有效能地照顧身邊的人和事。最新的研究發現快樂是成功之道，快樂的人更容易建立良好的關係，保持健康的體魄，並取得事業成功。正如上述的例子，每周六的園藝時間給予這位中年婦人一份魄力去照顧她三個兒子；每朝跑步讓這位成功的企業家有足夠精力，更有效能地去打理龐大的生意；在康

復過程中的少女，透過每天繪畫的樂趣，打破了抑鬱情緒的循環，使她放棄輕生。

生命中太多無法控制的事，在自己能力控制範圍內，你有沒有選擇一項能帶給你忘我的樂趣及持久快樂的活動呢？

你的生活有 Flow 嗎？