
靜心冥想繪畫與心流體驗對創思表現之影響

The Influence of Meditation-Creative Painting Activities and Flow Experience on the Creator's Performance

褚麗絹¹

陳盈穎²

許宏誠³

摘要

本研究係透過靜心冥想繪畫活動，探究參與者心流體驗及對創思表現影響之行動研究。以未曾受過專業繪畫技巧培訓之成年人為研究對象，接受為期 12 週而每週一堂課（3~4 小時）之靜心冥想繪畫課程。過程中蒐集資料包含：參與者作品、問卷調查、課堂回饋單、教學省思札記、訪談及作品評分表等相關文件，並針對所回收之資料進行量化及質化分析。

本研究得到結論如下：(1) 靜心冥想繪畫期間參與者之心流體驗與創思表現兩者達到顯著正相關，心流體驗愈高，創思表現愈佳；(2) 在繪畫中融入靜心冥想的活動，有助於繪畫者身心感到放鬆且更容易專注，並且進入心流狀態，此時繪畫者會感到全神貫注、身心喜悅的感覺。同時這種體驗有助於激發靈感，腦內產生源源不絕的想像力，有助於繪畫時之創思表現。

關鍵詞：靜心冥想、繪畫創作、心流體驗、創思表現

ABSTRACT

The purpose of this study is to explore whether participants have a positive effect on participants flow experience and creative performance through meditation painting activities. This study takes adults who have not been trained in professional painting skills as the research object, and accepts a 12-week meditation painting courses, 3~4 hours every week. Adopting the action research method model in the classroom to implement research teaching courses, being collected relevant materials during the research process, and the collected aspects include: participants' works, surveys, classroom feedback sheets, teaching thoughts and notes, interviews and work score sheets and other related documents, the research tools used to collect data for this study included quantitative and qualitative analysis.

This study concluded that: (1) Participants flow experience and creative performance during meditation painting have a significant positive correlation, The higher the flow experience, the better the creative performance; (2) Activities of incorporating meditation in painting, it will help the painter to feel relaxed and easier to concentrate, and enter the flow state. At this time, the painter will feeling attentive and joyful. At the same time, this kind of experience helps to inspire inspiration, to generate endless imagination on the brain, and to enhance the creative performance in painting.

Keywords: Meditation, Painting Creation, Flow Experience, Creative Performance

¹南華大學企業管理學系 教授

²南華大學企業管理學系 碩士生

³南華大學企業管理學系 博士

1. 前言

創造力亦可以說是一種想像能力，其重要性及在人們生活之中所扮演的角色，遠遠超乎大部分人所能理解的。啟發創造思考能力之目的除了能幫助個人解決生活上之種種問題外，更大擴展範圍能具體表現在今日科學之發明、企業產品開發、藝術創作活動、潛能教學課程及應用在社會相關的組織活動上。

創造力是每個人內在原本俱足的，卻往往被外在因素侷限，而無法完全地展現出來。研究者之一從事藝術彩繪教室⁴經營，期間觀察到現今社會普遍追求提高競爭力、培養一技之長、目的性取得證照的趨勢下，力求整體制式統一的繪畫表現技法，而非個人創意思考能力之發展，導致學習者往往缺乏獨立思考與創造的能力，除了在自行創作時會遇到困難之外，其作品也較難發揮出個人獨創的風格。坊間彩繪教室經營項目內容方面，幾乎同質性高，傾向訴求繪畫技巧的培訓，較少針對啟發成年人之創造力所設計的課程，能否藉由研究釐清如何設計有利成年人創造力展現的繪畫課程，實為本研究動機之一。

過去數十年來，靜心冥想已廣泛被應用於許多領域之中，例如：藝術、教育、職場、體育、個人潛能發展、心理諮商與治療等，就藝術創作而言，靜心冥想能夠讓人在放鬆的狀態下沉靜心靈，將外在的注意焦點轉向內在，有助於進行想像力、創造力的連結，因著接觸內在具體的表達進而創造出外在個人獨特性作品。如果經由靜心冥想的方式結合繪畫來安定身心，利用專注於手邊的工作，進入全神貫注的狀態，是否由此行為可以逐漸增加自身技能及挑戰性，又能從中得到樂趣，實為本研究動機之二。

研究正向心理學的學者 Csikszentmihalyi(1990)認為創造力可以在某個時刻不費吹灰之力就流淌出來，他將這種全神貫注、輕而易舉、專心致志、樂在其中的入迷狀態，稱之為「心流」。引發 Csikszentmihalyi 想探索心流的動機是，人們在哪些日常生活及經歷之中，什麼時刻最能感受到最優的體驗及真正的幸福？剛開始他試圖在藝術家、畫家和音樂家這些創意製造者身上找到一些獨到的見解，探究到底是什麼原因讓這些藝術家長期投注許多時間與心力，卻不企圖有所回報？有許多藝術家告訴他，當創作進行的非常順利時，他們會體驗到一種專注且愉悅，甚至忘記時間的感受，像是創意自己會「流出來」般的奇特體驗。因此，經過靜心冥想再從事繪畫活動是否更容易進入心流狀態，為本研究動機之三。

根據上述研究背景與動機，透過行動研究之方式，設計規劃出一套靜心冥想結合繪畫創作之活動，藉以檢視其對於參與者心流體驗及對創思表現之影響。

2. 文獻探討

本章將針對靜心冥想、心流體驗與創思表現此三個研究變項的相關文獻整理，共分為三節。

⁴ 研究者 2 從事傢飾工藝彩繪、綜合媒材、油畫教學及彩繪師資證照培訓教學



2.1 靜心冥想

Meditation 一詞中譯非常繁多，會因東西方文化差異及練習之方式而有所不同難以定義。Low & Ang(2010)指出「靜心」與「冥想」細微不同之處，「靜心」是一種將心平靜、沈澱下來，讓頭腦處於放空狀態的方法；而「冥想」是一種放鬆的思維模式，是身體已先處於靜心的狀態之下，練習者將注意力集中在某個意念點上進行有思維的活動。靜心與冥想不一定要同時進行，練習者也可以選擇只靜心但不冥想。

冥想在心理學中也被定義為「心像」的涵意，張世慧(1992)表示它是一種想像、思考及感覺的來源，是指當人們在一個安全、舒適、輕鬆的狀態之下所進行的活動。心像被視為一種將外在實際觀察的經驗或感受，放進內在仔細審視，或是經由內心的刺激所呈現出來的結果，它主要是被用來當作提升創造力的一種方式。李明川(2008)指出人們在冥想時心裡或腦海裡可能會出現畫面，透過這樣的思維歷程，可以將人們的意識帶往不同的層面，進而引發不同的思維表現，冥想可以是鍛鍊心智的一種方式，它能使人進入一種超個人意識的狀態。

靜心冥想對人體所產生的諸多好處如：改變大腦結構、安定放鬆身心、調節情緒、疼痛得到緩解、啟發創造力等。現代人生活快速的節奏，心理負載著過多的訊息與壓力，楊彥芬(2008)表示人們這些情況使得大腦永不停歇地在運作，導致專注力不集中、工作效率低、情緒不穩和壓抑沮喪。人們若要快樂，必須身、心、靈三者平衡，因此放慢生活節奏及調節自我情緒、釋放壓力是人生重要的學習課題。本研究將靜心冥想結合繪畫活動之目的，是希望藉由靜心冥想活動，引發參與者腦中之思維想像，進行觀察參與者靜心冥想之後的繪畫創思表現。

靜心冥想已廣泛的被應用在社會、教育、醫療、藝術界等不同領域之中。冥想運用於心理治療上可以幫助當事人提昇自我覺察，促使行為改變的能力(劉錦萍，2008)。翁雪芳、陳敏麗(2013)也驗證護理師將冥想式放鬆技巧使用在癌友乳癌術後的護理上，個案身體的疼痛得到了緩解。也有研究將冥想應用於在校學生情緒安撫，冥想對於學生在性情、專注力、壓力、睡眠、恢復眼睛疲勞方面確實有所助益，並且讓人容易感到全身舒暢、精神充沛、心情愉快，不容易緊張(許惠君，2013；蕭幸青，2011)表示。

2.2 心流體驗

心流體驗(Flow Experience)一詞源自於芝加哥心理學家 Csikszentmihalyi (1975, 1990, 1997)，自 1970 年起，他是最早研究心流體驗的學者。心流在正向心理學(Positive Psychology)研究領域裡尤為重要，心流體驗是指當個人全神貫注從事一項自身能力與挑戰相當一致的活動時，對於一切事情都會暫時忘卻，並且忽略身旁與所從事活動無關的事物，不斷地朝著目標進行、超越自我，最後在完成該活動時，感受到幸福滿足感，即是進入心流狀態，而這樣的忘我經驗為個人內在精神引來的高度愉悅，此狀態較容易引發出富創造力的活動，也讓人更樂於再次經驗進入同樣的感受(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2005, 2007)。

心流體驗最容易發生在行動的當下，根據 Csikszentmihalyi(1990)所研究的心流理論重點歸納於以下三個核心方向：最優體驗(Optimal Experience)、幸福感以及精神負荷



(Negentropy)。在人們的記憶中，一定有過一些難以忘懷之重要時刻，在它發生的狀態下令人感到彷彿自己就是生命的主宰。他列舉這種情形如一位畫家用畫筆在畫布上毫無拘束的盡情揮灑、觀察色彩顏料的交疊，最後的成果就連畫家本身也感到讚嘆驚豔，這就是最優體驗。

Csikszentmihalyi(1990)認為人們的幸福是無關於外在的物質條件，而是取決於人們如何去定義它。當不刻意去追求它，拋開外境全心投入專注在生活中的當下時，幸福就是附加的衍生物。心流體驗跟人體意識內在秩序有關，精神熵(Psychic Entropy)指的是個人的意識因外在資訊的干擾，使得內在秩序遭到破壞，它會導致自我混亂，無法支配注意力、效率降低、喪失目標等狀況。Csikszentmihalyi(1990)提出精神熵的相反就是精神負熵(Negentropy)，也就是內在意識有秩序的狀態，人們一旦掌控內在秩序，就能進入最佳體驗的心流狀態。綜合上述，本研究將心流體驗定義為「在進行繪畫創作活動時完全專注於手邊的工作，而進入一種渾然忘我的心理感受狀態」。

2.3 創思表現

本研究將「創造力」與「創造思考能力」視為同義。而「創思表現」是指創作者將腦海中所經歷之創造思考歷程經由繪畫方式表現創作出來。陳龍安(1997)表示創造力(Creativity)是一種創造的能力(Ability to Create)，又稱為創造思考能力(Creative Thinking Abilities)。Guilford(1968)及饒見維(2005)皆指出，創造思考能力它屬於思考的一種表現方式，也是個人增進知識的一種心理過程。創造力是人類原本俱足的特質，自1950年Guilford於美國心理學會演講時所提出「創造」之概念，往後就有許多專家學者進行這方面之研究。Guilford(1968)認為，創造性思維的核心就是發散性思考(Divergent Thinking)，建立在此基礎上，Guilford進一步提出了關於發散性思考的四個主要元素，其具備以下四種特質，分別是：「變通性」、「精密性」、「流暢性」及「獨創性」，以下針對此四項論點進行定義整理：

一、變通性(Flexibility)

變通性是指對於同樣的刺激能產生不同類型的反應，其思考的方向是變化多端的，能從不同角度靈活地思考問題。

二、精密性(Elaboration)

精密性是能想像與描述事物或事件之具體細節，能對所產生的觀念加以精益求精，追求更完美的境界。

三、流暢性(Fluency)

流暢性是指在短時間內能產出較多觀點的能力，流暢力佳的人在同樣的刺激情境下，其想法能源源不斷的流出。

四、獨創性(Originality)

獨創性是指觀念的新奇、不尋常，能想出別人所想不到的事情，具有與眾不同的想法和別出心裁解決問題的思路。

除了上述，在創造力方面的研究亦著重於許多不同的面向，例如Rhodes(1961)所提出的創造力4P就是以人格特質、歷程、產品、環境等四個面向闡述：1.創造者(Person)；



著重於創造者的人格特質；2.創造過程(Process)；著重於創造者的心理歷程；3.創造物(Products)；著重於創造者創作出的產品；4.創造環境(Place、Press)；著重個體與環境之間的交互作用。

Maslow(1968)認為人類最高層次自我實現就是將自身的潛能發揮出來。而Davis(1973)則主張高創造力者具有較多的熱心、信心、獨立、好奇心大膽的、願意冒險、精力充沛、喜歡美學、富理想主義、情緒敏感、保有赤子之心等特質。

就創造思考的歷程來說，與創造力息息相關的就是想像力，Mellou(1995)與Brill(2004)皆表示想像力是創造的要素之一，Mellou(1996)也指出具有想像力卻未必等於有創造力，它必須是兩者交互作用，是以一種轉換—想像—幻想(Transformation-Imagination-Fantasy)的情況下交互結合，才能產生出創造力，在單一的情況下並不會產生創造力。Sternberg & Lubart(1999)指出創意是個體跟環境互動下的產物，一個鼓勵創造力的情境可以幫助刺激個人創造力，在過程中裡面要有一些挑戰、障礙與挫折，才能刺激個人潛能的發展。除了想像力，聯想力也很重要，Dyer, Gregersen & Christensen(2011)更進一步指出，創新者的特質擅長將看似不相關聯的概念或創意結合在一起，創造出另一個新的創意。

綜上所述，本研究創思表現除了著重於探討Guiford(1968)所定義的創造力四項變通性、精密性、流暢性、獨創性特質外，在實施活動方面也力求於Rhodes(1961)的創造力4P所述，營造適合放鬆靜心的環境氛圍，運用靜心冥想結合繪畫的活動，促使參與者如Mellou(1996)所述，在整個活動中的創作過程以轉換—想像—幻想(Transformation-Imagination-Fantasy)的方式進行，並觀察參與者之心理歷程，藉由冥想活動啟動參與者的內在感知能力，進而在繪畫作品中表達展現個人特質。胡佳雯(2018)表示目前尚無有任何一種評量工具或是特定的方法標準能滿足創造力的需求與評估，研究者只有選擇某些較適合的評量標準與需求來訂定評量工具。因此，本研究採用Guilford(1968)創造力基礎後發展出一份「繪心畫意—創思表現作品評分表」，用來評定靜心冥想繪畫活動中參與者所創作出來的作品。

3. 研究方法

本研究採用行動研究法，透過靜心冥想繪畫活動，觀察參與者於繪畫期間心流體驗之歷程，並探討靜心冥想與心流體驗兩者對創思表現是否具影響力。

3.1 研究步驟與架構

本研究以Street & Robinson(1995)行動循環模式套入研究活動中，活動步驟為：(1)依據研究目的與主題，設計規劃活動課程內容；(2)開始實施為期12週之靜心冥想繪畫活動，在每個單元活動中進行資料收集以及研究者於活動中觀察參與者們之反應，並將其寫入觀察札記；(3)透過每單元參與者之活動回饋進行活動調整、省思，再次規劃活動內容，並應用於下一個單元活動內；(4)研究者於活動最末一單元對所有參與者進行訪談；



(5)結束為期 12 週的活動之後，將所有參與者的活動作品彙整，並委任專家進行作品創思表現的評分；(6)整合所有資料，進行研究分析與討論。

圖 1 為本研究之研究架構圖，透過靜心冥想繪畫活動探討對心流體驗之影響，以及在靜心冥想繪畫活動期間之心流體驗對創思表現之影響情形。

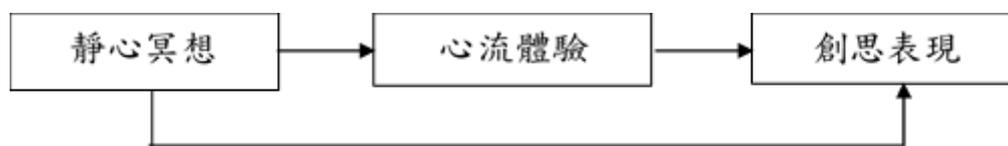


圖 1 研究架構

3.2 研究範圍與限制

本研究實施自 2019 年 12 月到 2020 年 03 月，安排為期 12 週之「繪心畫意—開心自由繪」靜心冥想繪畫課程活動，每堂課 3~4 小時，共計 12 堂課之行動研究教學活動。

本研究以曾未受過繪畫技巧專業培訓及對繪畫有興趣之成年人作為研究對象(40~62 歲)，樣本數不多之原因乃在於研究活動內容以及特定之評分方式程序繁雜，考量研究時間與資源有限之情況下，因此僅設定 7 位參與者人選。本研究以深度取代廣度之方式，採用質化、量化方法並行，委任專家為參與者作品評分，並收集多種資料之方法，故無法擴及多數參與者同時進行研究活動，此為本研究限制之一。

本研究目的在於探討參與者靜心冥想繪畫活動期間體驗心流之歷程，與兩者是否對創思表現具有顯著性影響，而自由繪畫表現會受到許多因素的影響，為使本研究結果不受個人專業繪畫技巧干擾，因此全數參與者皆為未受過專業繪畫技巧訓練。無法納入專業繪畫技巧作綜合評估，此為本研究限制之二。

本研究以行動研究法融入教學活動，研究資料採量化與質化並行蒐集分析，然參與者之情緒及身體狀態仍可能影響實驗及填答內容之真實性，為本研究限制之三。

3.3 心流體驗之問卷設計

本研究「心流經驗量表」之量表來源係直接採用 Jackson & Marsh(1996)所發展之量表，該量表為 Jackson & Marsh(1996)根據 Csikszentmihalyi (1990)所提出的心流模式九個構面發展之心流狀態量表(The Flow State Scale, FSS)，經修改為適用於探討參與者繪畫活動時之心流體驗，並由參與者從活動中之感受「同意程度」等五個選項中勾選，依「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」進行勾選。心流經驗共計九個構面、36 個題項。以下就本研究心流經驗九個構面定義分別說明之：

- 一、挑戰與技巧的平衡：畫畫這項活動對參與者來說不會感到困擾，並且相信有足夠的能力應付具有挑戰性的繪畫主題。
- 二、知行合一：參與者在繪畫過程中，清楚地知道並且不假思索地根據直覺掌握自己描繪的反應。
- 三、清晰的目標：參與者會先規劃或擬定將要繪畫的內容，並清楚地知道自己想要畫些什麼。
- 四、自我掌控：參與者在繪畫中，能完全控制描繪速度及身體的動作。



- 五、全神貫注：參與者在繪畫中，不會受到任何外在事物的干擾並全神貫注的集中注意力於手邊的繪畫。
- 六、明確的回饋：參與者在繪畫進行中，經由繪畫表現的手法，知道自己作品表現得好不好。
- 七、自我意識的喪失：參與者在繪畫過程中，暫時忘記自我並且不會擔心及在乎別人如何評價他的畫作。
- 八、時間感扭曲：參與者在繪畫過程中，感覺時間流逝的方式似乎不同於平常（減慢或加速）。
- 九、自成性經驗：參與者十分享受這次繪畫所帶來的樂趣和經驗，不會感覺到枯燥乏味，並且覺得是非常具有價值的活動。

上述九個構面，每個構面各有 4 個題項，以自成性經驗構面為例，「我十分享受這次繪畫所帶來的樂趣和經驗」、「我喜愛這種繪畫的感覺，並且想要再一次經歷」、「繪畫讓我不會感覺到枯燥乏味的無趣感」、「我發現這種繪畫經驗，是非常有價值的」為其衡量題項。

3.4 創思表現之評分表設計

根據 Guilford(1968)創造力理論基礎，先建立作品審查基準，並委請藝術領域相關專家進行評分表之專家效度審查。評分基準建立後，接著再確立評分表內容，最後擬定一份「繪心畫意—創思表現作品評分表」作為本研究參與者作品之評分表，於 12 週活動結束之後，再次委任專家為作品進行評分。

此評分表基準建立在 Guilford(1968)創造力「發散性思考」基礎的四個主要元素上，針對作品之變通性、流暢性、精密性、獨創性四個項目進行作品評分表內容審查，作品評分基準說明如下。

- 一、變通性：作品在畫面內是否不受主題限制、內容風格是否活潑開放不保守、構想是否富變化性、創意思考方向是否靈活、媒材是否多元應用，給予 1~5 分範圍評分。
- 二、精密性：是否能將個人腦海之想像具體描繪出細節以及作品線條、色彩、細部描繪之精緻度，整體畫面是否看起來精細，作品中的圖像完整度的呈現，給予 1~5 分範圍評分。
- 三、流暢性：是否在同一主題創作內表現出極佳的聯想力、創造力，畫面是否產生多種觀念、創意思維並且將其創意組織順暢，在作品內容或畫面筆觸、線條、色彩、構圖是否生動活潑呈現出流暢感，給予 1~5 分範圍評分。
- 四、獨創性：同一個單元主題作品參與者與全體參與者共同進行比較評分。依此單元主題之創作是否展現自我風格、想法新奇獨特，並與其他參與者風格具有差異性、並在表現內容或繪畫構想上能展現與眾不同、獨一無二之個人特色，給予 1~5 分範圍評分。

根據上述評分基準內容，經四位專家悉心審查後，一致同意內容無須修改。



4. 資料分析

本章針對靜心冥想融入繪畫活動中之心流體驗、創思表現影響進行分析討論，第一節說明靜心冥想繪畫活動實施與內容調整之歷程；第二節分析靜心冥想繪畫活動中心流體驗對創思表現之影響情形；第三節及第四節分別進行心流體驗、創思表現其下構面的敘述性統計。其中，以量化檢核心流經驗及創思表現成果，並輔以活動回饋單、研究者觀察反思札記及訪談等質性資料之彙整分析，以下說明研究歷程並解釋研究結果。

4.1 靜心冥想繪畫活動實施之歷程

本研究依據 Street & Robinson(1995)所提出之行動研究循環模式，在活動實施過程中，研究者以不斷觀察、發現、再計劃及行動之模式進行研究，本節針對靜心冥想繪畫活動之實施調整過程提出說明。

研究者於繪畫活動啟動前，依活動需求設計規劃 12 堂課程內容，實施步驟為在靜心冥想繪畫活動前，研究者會於課堂上示範繪畫技巧及介紹繪畫綜合媒材⁵之應用，接著再進行約 30 分鐘之靜心冥想活動，冥想活動結束後，參與者再進行繪畫創作的活動。研究者在行動研究中紀錄實施過程中所發現之問題，進行反思並提出解決策略，進而調整下一次活動內容，並在每一次活動中觀察並根據參與者現場反饋再次做出調整，以下說明活動實施發現及調整內容。

一、活動實施發現

活動過程發現，參與者們經過靜心冥想活動後，雖然腦海中有創作想法浮現，但多數參與者因為從未經過專業繪畫技能訓練，普遍對於如何開始一幅繪畫創作毫無相關概念，下筆也顯得裹足不前。參與者們反映因為沒有繪畫基礎，不知從何處下筆，以致於遲遲無法動筆。

二、活動調整

基於行動觀察與參與者回饋，研究者於第二單元活動結束後進行反思，透過心流體驗文獻理論基礎，當個體技巧低、挑戰高時會容易感到焦慮，並且不容易進入心流狀態，若欲進一步觀察參與者在繪畫活動中心流經驗之歷程變化，參與者的繪畫技能是一要素。這也與 Rostan(2010)的觀點不謀而合，即視覺藝術創作領域上，除了擁有創造性的思維之外，進一步學習該領域相關知識與練習其技巧，是不可或缺的重要因素。Karat & Ukelson(2000)也表示，繪畫技巧及工具熟練的運用會使個體感到滿足，並願意投入更多的時間在類似的活動上。

若能隨著單元活動的進行讓繪畫技巧逐步提升，使得技能與挑戰愈顯匹配，參與者更容易進入心流狀態，遂能達成本研究探討心流體驗對創思表現影響之目的。葉玉珠(2006)指出知識乃創造力的基礎，影響創造力的重要特質之一是創作者本身是否具備了豐富的專業知識，研究相較之下，喜愛閱覽各種書籍的人相對的創造力比較高。基於上述理論，於是研究者在活動第三單元開始加入了藝術家作品賞析的內容，於靜心冥想活動前進行解說，使參與者多方了解藝術創作者的創作概念發想及各類繪畫風格、繪畫技

⁵ 此處綜合媒材係指針對本研究活動中所使用之畫筆、工具及繪畫顏料、材料等，例如：粉彩、水彩、壓克力、水彩筆、代針筆、色鉛筆、蠟筆、粉彩紙、素描紙、水彩紙等素材。



巧、色彩運用、畫派歷史背景介紹等，如印象派、立體派、分離派、具象、抽象、超現實主義等藝術賞析活動，以期能擴展參與者之創思表現能力。

活動經過了行動循環調整，課程陸續加入各種不同感官體驗元素，例如在第五單元冥想活動時加入了天然精油香氛以利靜心，研究者事前挑選針對靜心冥想時適合沉靜心靈之天然植物精油種類，並於活動前解說其特性與身體對應之功效。在第八單元時加入了品酒活動，讓參與者一邊品酒、一邊創作繪畫。洪慧娟譯(2001)及 Stewart(2002)指出香氣具有改變情緒的作用，人體的有一個器官稱為「腦嗅」，其功能負責將人體所經歷之情緒感覺紀錄於身體的肝、腎、腸、胃及特殊的肌肉或關節等不同位置。人體的嗅黏膜係透過嗅覺神經細胞纖毛，捕捉空氣中的氣味分子後，將其轉換成電氣訊號，進而引發情緒的反應，並且記錄在腦嗅中。

訪談參與者對於實施調整的整體感受，以及是否認為這些情境調整對其創思表現具有影響，彙整回饋資料如下：

一、藝術家作品賞析部分

對於介紹藝術家作品賞析的活動，有半數參與者表達肯定，且認為對於其繪畫創作的想法是有幫助的，能把創思更具體化。

二、繪畫技巧及綜合媒材運用部分

古人云：「工欲善其事，必先利其器」。繪畫技巧的學習及綜合媒材的認識，是讓參與者在創作中更能專心致志於自己的目標上，而不被無法掌握的技巧所牽絆住，執行的過程越流暢，也更增加其創作的完整度與自信心，大部分參與者認為媒材的認識與增進繪畫技巧是相輔相成的。

三、香氛靜心部分

整體參與者非常喜愛並享受活動中加入天然精油香氛靜心的項目，容易感到更加放鬆及身心愉悅感。

四、活動加入品酒體驗

在活動過程中，參與者對於不同感官的體驗與刺激皆屬正面的回饋，活動中的氛圍也感到輕鬆愉快。

五、增加各種情境更容易激發創思表現

在上述的例子中，根據研究目的於活動中加入適合應用於本研究中之靜心冥想方法以及擴展參與者對藝術創作的概念和逐步增進繪畫技能，所有調整活動的內容皆是為了啟發參與者創造思考能力及更加專注進入心流狀態而行動，並且觀察 12 週的實施歷程前、後期變化。

研究者於訪談問題中提出，參與者們認為活動中有關於主題訂定、靜心冥想的方法及情境改變，哪一個部份較能激發產出創思表現，大部分參與者無特別偏向單一方式，而是傾向三項皆有助於創思展現，以下綜合所有參與者訪談內容做出歸納整理：

一、活動主題的訂定對創思表現較有方向

在 12 週的活動規劃中，主題是固定不變的，除了第 10 單元研究者嘗試拿掉所有外在情境，甚至連主題都沒有設定，活動中除了引導參與者放鬆身體部分外，其餘時間完全沒有引導語，只剩下音樂靜心以及參與者專心專注於冥想活動中的自我呼吸狀態，就是為了在活動中實驗不同情境下的反應。



由上述可知對於尚未熟練靜心冥想繪畫活動的參與者們，訂定固定主題是必要的，研究者認為，經過靜心冥想活動所產出的創思畫面因人而異，訂定主題是為了有個方向性，即使訂定的主題是固定的，對於參與者們所創作出什麼樣的內容影響不大。

二、靜心冥想時較容易產出創思

靜心冥想活動這個部份幾乎所有參與者一致認為在靜心冥想時，較容易產出畫面與聯想，而聯想力與放鬆是創思表現的要素之一。

三、活動中加入了情境變化能幫助產出創思

關於研究中所調整加入的活動，多數參與者認為對於其創造力都是有幫助的，並且表示整個活動中的課前學習、靜心冥想方式、情境營造等三種方式皆有助於創思表現。

綜上所述，改變調整活動內容的目的是在研究活動過程中，增加不同的感官體驗，幫助參與者身心更加放鬆，越放鬆則有助於參與者在活動進行中更容易進入專注及忘我的狀態，並探討在不同的活動體驗中，參與者的想法及感受。王季慶譯(2010)當中 Roberts 就提到：「放鬆是創造力最偉大的鬥士之一，而非其敵人，你最重要的靈感不費力地為你所有。」正是這個道理。

4.2 靜心冥想繪畫對心流體驗及創思表現影響之分析

本節依據研究之目的，經由活動中給予參與者心流體驗的問卷調查及專家對於參與者作品的評分結果，進行分析與討論。

一、參與者靜心冥想繪畫活動中心流體驗與創思表現之相關分析

彙整所有參與者於單元 1~12 活動之心流體驗與創思表現平均得分，如表 1 所示，用來呈現參與者們於靜心冥想繪畫活動期間，心流體驗與創思表現兩者活動歷程之變化。

表 1 所有參與者心流體驗與創思表現之平均得分表

單元 平均得分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
心流體驗	3.66	3.71	3.65	4.01	4.14	4.00	4.15	4.14	4.21	4.17	4.28	4.40
創思表現	3.10	3.26	3.47	3.15	3.41	3.38	3.49	3.39	3.83	4.03	3.88	4.09

二、心流體驗與創思表現歷程變化

如表 1 所示，所有參與者在心流經驗第 1 單元活動中，平均值為 3.66；創思表現為 3.10，第 12 單元心流體驗為 4.4；創思表現為 4.09。參與者第 1~12 單元心流體驗及創思表現的得分都呈現上升趨勢，表示參與者們在活動中表現分數為漸入佳境。

三、心流體驗與創思表現之相關分析

接著使用皮爾森(Pearson)積差相關分析，檢測所有參與者心流體驗與創思表現兩個變項在 1~12 單元之結果，是否有達到顯著正相關。

根據文獻分析結果，張以群(2013)於研究中指出，心流體驗感受愈強烈的人，創造力得分也愈高。一般研究者認為，相關係數 0.3 以下為低相關，中等相關為 0.3~0.7，0.7 以上為高度相關。本研究經相關分析後發現，心流體驗與創思表現之間的關聯數值為 0.727，顯著性 p 值為 0.007，故本研究結果可推定兩變數之間為高度正相關，即可推



論參與者的心流體驗感受愈強，則其創思表現愈佳。

4.3 心流體驗各構面之敘述性分析

由表 2 所示，參與者於靜心冥想繪畫期間之心流經驗整體平均數得分為 4.04，各構面之間平均數皆高於中間值 3，其中以「時間感扭曲」構面的平均數為最高 4.38，顯示參與者於繪畫創作中具有相當程度體驗到時間感流逝的方式不同於平常(變慢或停止)，彷彿忘卻時光一般的感受；第二「自成性經驗」構面得分為 4.35，表示參與者多數認為此活動所帶來的體驗是具有價值且充滿樂趣的；第三「全神貫注」構面得分為 4.17 分，表示參與者在活動過程中專心一致於手邊的工作。

表 2 心流體驗各構面之敘述性統計

研究構面	最小值	最大值	平均數	標準差
整體心流經驗	3.68	4.84	4.04	0.40
時間感扭曲	3.60	5.00	4.38	0.45
自成性經驗	4.00	4.94	4.35	0.35
全神貫注	3.77	4.67	4.17	0.31
清晰的目標	3.46	4.77	4.08	0.45
明確的回饋	3.52	4.88	4.02	0.46
自我意識的喪失	3.50	4.96	3.98	0.52
自我掌控	3.29	4.73	3.89	0.46
知行合一	3.56	4.77	3.87	0.41
挑戰與技巧平衡	2.06	4.81	3.61	0.71

檢視心流體驗所有構面，最低平均數得分 3.61 為「挑戰與技巧平衡」構面，對於沒有過繪畫技巧訓練及繪畫經驗相對較少的參與者們來說，欲將靜心冥想中腦海所呈現的想法具體呈現，能夠自信繪畫技巧與面對的挑戰保持平衡，的確是不容易的。然觀察參與者在「挑戰與技巧平衡」每期平均得分，明顯逐漸增加(如表 3 所示)，這意味著隨著活動的進行，參與者逐漸增加繪畫知識及技巧，參與者更能認同在「挑戰與技巧平衡」的感受。

表 3 「挑戰與技巧的平衡」構面之各單元平均得分彙總表

單元	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
平均得分												
挑戰與技巧平衡	3.18	3.11	2.93	3.43	3.61	3.61	3.79	3.79	4.04	4.00	3.86	4.00



4.4 創思表現各構面之敘述性分析

如表 4 所示，參與者之創思表現整體平均數得分為 3.5，各構面的平均數彼此相差不多，且皆高於中間值 3，其中以「流暢性」構面平均數為最高 3.61；其次，「精密性」構面平均數為 3.59。此結果顯示，參與者於靜心冥想繪畫活動中，創思表現能力展現在主題創作中，產生了多種富有聯想力的觀念，線條流暢度、細部描繪之精緻度皆有中等以上的表現。

表 4 創思表現各構面之敘述性統計

研究構面	最小值	最大值	平均數	標準差
整體創思表現	3.11	3.82	3.50	0.24
流暢性	3.23	3.88	3.61	0.25
精密性	3.23	3.77	3.59	0.22
獨創性	3.04	3.94	3.50	0.29
變通性	2.94	3.75	3.45	0.26

5. 結論與建議

歸納上述之研究結果與發現，並提出管理意涵與後續研究建議，俾利學者深入研究靜心冥想繪畫相關議題。

5.1 研究結論

本研究靜心冥想是停止身體外在一切的活動，藉由沉澱身心進入另一層的意識狀態，而心流體驗則是最容易發生在行動的當下，是由外在行動進入專注忘我的狀態，兩者外因不同，個體卻是進入相似的意識狀態，也就是進入心理時間狀態。因此本研究經行動研究得以推論，當靜心冥想時參與者愈進入冥想入定的狀態，對於繪畫活動期間愈能體驗到心流，兩者一靜一動互相關聯，皆能藉以引發產出參與者之創思表現。

一、靜心冥想之後的繪畫活動致使參與者後期的心流體驗明顯提昇

參與者在繪畫期間所描述之情形與感受，符合產出心流體驗之各項要素，如繪畫的當下全神貫注，忽視於外在一切與手邊正在進行中無關的事情，並且當沉浸在作畫的那個當下，無須刻意創思就會輕易地流出。在繪畫期間時間感的流逝有別於往常，覺得時間過得很快或是感覺時間像靜止了一般，繪畫的當下即有明確的成就感與正向感受的回饋等經驗。

二、靜心冥想繪畫活動致使參與者後期的創思表現明顯提昇

研究活動中大部分參與者表示在靜心冥想時，外在身體放鬆平靜，內在頭腦無念頭放空，進入似睡非睡的狀態，身體知覺感漸漸消失，但意識是清醒的，仍可以清楚地聽



見冥想引導語的內容，腦中創思畫面自然而然地流瀉出來，清楚知道自己接下來的創作將要畫些什麼，由此可知冥想中的引導語對於創思表現是具有影響力的。

三、靜心冥想繪畫活動中，心流體驗與創思表現呈顯著正相關

在靜心冥想繪畫活動中，心流體驗及創思表現兩者曲現呈現上升趨勢，兩者經數據分析也得到顯著正相關結果。本研究中靜心冥想繪畫是一個持續性的活動，靜心冥想是幫助參與者身心放鬆，在繪畫中愈專注頭腦愈放鬆，創造力越容易被產出。由上述結果推論，在靜心冥想繪畫活動中，參與者所呈現的意識狀態與創造力環環相扣、息息相關。

5.2 管理意涵

針對本研究之分析結果，在管理實務方面提出下列建議：為了啟發經由靜心冥想繪畫活動之創思表現，以行動循環模式建立了符合目的之課程內容，於實務上的貢獻，此模式對於以往只偏重繪畫技能訓練之繪畫教學教室，擴展了學習者更多創思表現之可能性，豐富了課程內容。為有效促進學習者產生更多的創思表現，根據張以群(2013)、陳亦青(2018)的研究結果指出，當心流體驗愈高，則創意、創造力愈高，蕭幸青(2011)也表示幫助身心放鬆的靜心冥想活動結合曼陀羅繪畫，更能提升創思表現。因此，建議管理者，經營內容除了既有的繪畫能力技巧學習之外，課程活動增加結合應用了身心放鬆技巧及將多種身體感官之體驗方式帶入課程，除了提高每位學習者創作品之獨特性外，與其他同質性繪畫教室經營內容相對起來也較具有差異性，可以達到市場區隔化成效。

蔣勳(2011)指出，美也許並不依靠藝術，美也許在生活當中；你可以打開感覺，隨時隨地在食衣住行裡面去體會；一個美好的視覺、聽覺或觸摸，我相信它的重要性遠比一個音樂會或所謂的文化、藝術更重要。本研究之貢獻乃在於繪畫不只是單單畫出一件作品，而是學習者除了增加繪畫技能之外，藉由靜心冥想活動將內外身心達到平衡、擴展感官知覺及繪畫時沉浸在專注忘我的心流體驗中，所產出之個人獨特的創作品，表達並發掘自我存在的價值。

5.3 對後續研究建議

經過 12 週行動實驗活動後，本研究認為不同研究對象、範圍、年齡層、人類腦波意識的測試、驗證以及擴及藝術心理學之領域，有更多更深入的可能性探討，對於未知的人體內在意識，更是值得探討的領域，因此提出以下的未來研究建議。

一、不同年齡層、領域及地區研究對象

在研究對象上，本研究之研究對象皆為成年人並受限於區域，僅以中部地區居民為研究對象，研究結果僅適用特定對象的推論，建議未來後續研究可針對不同年齡層（高齡者為佳）、地區及行業領域進行，並拉長研究時間做更深入的探究。高齡者若能藉由靜心冥想繪畫活動，將其人生歷練、個人修為與意念轉由繪畫創作的方式呈現出來，自我表達內在的心靈視野，高齡者得以發揮創造性的人生意義。

二、人類腦波意識的探討

經上述結論本研究推論，進入靜心冥想與心流體驗當下都是進入特定的腦波意識狀態，而影響創思表現的因素之一也與意識有關，就研究者目前所知，國內有關於靜心冥



想、心流體驗、創思表現與腦波關聯性之研究並不多，建議未來研究者有機會更進一步使用專業儀器進行活動中腦波意識狀態的測量，以科學理論去實證三者之間的關聯性，使研究結果更具信效度。

三、運用於藝術治療或藝術心理學上

經本研究行動歷程後發現，若將此活動運用於藝術治療或藝術心理學相關領域，參與者透過靜心冥想與心流體驗的繪畫作品得以自我表達、剖析、抒發，進而提升藝術治療之成效。

參考文獻

1. 王季慶譯(2010)，神奇之道，Jane Roberts 原著，10、173 頁，新北市：賽斯文化。
2. 李明川(2008)，冥想對心理治療功效初探，諮商與輔導，第 276 期，10-12 頁。
3. 洪慧娟譯(2001)，嗅覺符碼記憶和慾望的語言，Piet Vroon, Anton Van Amerongen & Hans De Vries 原著，36-44 頁，台北市：商周出版社。
4. 胡佳雯(2018)，國中教師以超現實主義融入視覺藝術課程提升美術班學生創造力之行動研究，國立台中教育大學教育學系碩士論文。
5. 翁雪芳、陳敏麗(2013)，運用冥想式放鬆技巧於一位乳癌手術後病患之護理經驗，新臺北護理期刊，第 15 卷，第 1 期，79-88 頁。
6. 許惠君(2013)，靜坐冥想對國小學童幸福感與創造力之影響，明道大學課程與教學研究所碩士論文。
7. 張世慧(1992)，創造性問題解決—心像訓練之應用（初版），台北市：台北市立師範學院。
8. 張以群(2013)，桌上遊戲參與者玩興特質、心流體驗與創造力關係之研究，大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。
9. 陳亦青(2018)，以藝術治療取向探討視覺藝術創作者之心流經驗對創意自我效能的影響，臺北市立大學藝術治療碩士論文。
10. 陳龍安(1997)，創造思考教學的理論與實務（五版），台北市：心理出版社。
11. 楊彥芬(2008)，應用正念(Mindfulness)的方法紓解身心壓力，諮商與輔導，第 317 期，2-6 頁。
12. 葉玉珠(2006)，創造力教學—現在與未來，台北市：心理出版社。
13. 劉錦萍(2008)，冥想在心理治療中的運用，諮商與輔導，第 276 期，13-17 頁。
14. 蔣勳(2011)，美的沉思，覺醒心人生，天下雜誌，取自 <https://www.cw.com.tw/>。
15. 蕭幸青(2011)，靜心冥想與曼陀羅創作活動對學生創思表現影響之行動研究，國立東華大學課程設計與潛能開發學系碩士論文。
16. 饒見維(2005)，創造思考訓練—創思的心理策略與技巧（初版），台北市：五南圖書。
17. Brill, F. (2004), Thinking Outside the Box: Imagination and Empathy beyond Story Writing, Literacy, 38(2), pp.83-89.
18. Csikszentmihalyi, M. (1975), Beyond Boredom and Anxiety, San Francisco: Jossey-Bass.
19. Csikszentmihalyi, M. (1990), Flow: The Psychology of Optimal Experience, New York: Harper & Row.
20. Csikszentmihalyi, M. (1997), Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life, New York: Basic Books.



21. *Davis, J. H. (1973), Group Decision and Social Interaction: A Theory of Social Decision Schemes, Psychological Review, 80(2), pp.97-125.*
22. *Dyer, J., Gregersen, H. & Christensen, C. M. (2011), The Innovator's DNA: Mastering the Five Skills of Disruptive Innovators, Massachusetts: Harvard Business Review Press.*
23. *Guilford, J. P. (1968), Intelligence, Creativity and Their Educational Implications, SanDiego: Robert R. Knapp.*
24. *Jackson, S. A. & Marsh, H. W. (1996), Development and Validation of A Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale, Journal of Sport & Exercise Psychology, 18, pp.17-35.*
25. *Karat, J., Karat, C. & Ukelson, J. (2000), Affordances, Motivation, and The Design of User Interfaces, Communications of The ACM, 43(8), pp.49-51.*
26. *Low, P. K. C. & Ang, S. L. (2010), The Foundation of Traditional Chinese Medicine, Chinese Medicine, 1, pp.84-90.*
27. *Maslow, A. H. (1968), Toward A Psychology of Being, NY: D. Van Nostrand.*
28. *Mellou, E. (1995), Creativity: the Imagination Condition, Early Child Development and Care, 114, pp.97-106.*
29. *Mellou, E. (1996), The Two-Conditions View of Creativity, The Journal of Creative Behavior, 30(2), pp.126-143.*
30. *Rhodes, M. (1961), An Analysis of Creativity, in S. G. Isaksen (Ed), Frontiers of Creativity Research, pp.216-222, New York: Beaulieu Limited.*
31. *Rostan, S. M. (2010), Studio Learning: Motivation, Competence, and The Development of Young Art Student's Talent and Creativity, Creativity Research Journal, 22(3), pp.261-271.*
32. *Seligman, M. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000), Positive Psychology: An Introduction, American Psychologist, 54, pp.5-14.*
33. *Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2005), Handbook of Positive Psychology(Eds.), London: Oxford University Press.*
34. *Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007), Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths, Thousand Oaks, CA: Sage.*
35. *Sternberg, R. J. & Lubart, T. I. (1999), Concept of Creativity: Prospects and Paradigms, In R. J. Sternberg, (Ed.), Handbook of Creativity, pp.3-15, Cambridge, UK: Cambridge University Press.*
36. *Stewart, D. (2002), Healing Oils of The Bible, UK: Marble Hill.*
37. *Street, A. & Robinson, A. (1995), Advanced Clinical Roles: Investigating Dilemmas and Changing Practice through Action Research, Clinical Nurses, 4(6), p.351.*

