

## 「神馳理論」之內涵與相關議題之介紹

楊純青、陳祥

神馳理論 (optimal flow experience) 是 Csikszentmihalyi 於 70 年代開始發展的心理學理論，此一理論建立於對大量樣本的觀察，內容強調個體經歷最佳感覺經驗相關要件：個體必須具備期先設條件才能產生神馳經驗，在經驗過程中會經歷特定的感覺層面，經驗後則產生正向的心理感受內在酬賞及動機。經過其後許多研究考驗，證實一般大眾確實有神馳的經驗，此一經驗確實可引發行為動機，因此已經受到多種不同領域的應用，值得吾人加以注意。由於神馳理論仍在發展期間，仍有若干細部問題等待釐清，這也是未來探討時最有潛力之處。

**關鍵字：**神馳理論, 最佳心理狀態

---

本文第一作者現為稻江科技暨管理學院老人福祉學系

本文第二作者現為國立中山大學傳播管理研究所