

# Review and Outlook of the Flow Experience

Sumei Wu, Ning Lu\*

The Research and Counseling Center of Applied Psychology, Shenzhen University, Shenzhen Guangdong  
Email: \*lnpsy@163.com

Received: Oct. 8<sup>th</sup>, 2018; accepted: Oct. 22<sup>nd</sup>, 2018; published: Oct. 29<sup>th</sup>, 2018

---

## Abstract

Flow theory was first proposed by Csikszentmihalyi in the nineteen seventies. Flow is a positive psychological experience, and it will give the individual who participates in activities great pleasure, so that the individual repeatedly does the same activities and never tired. Flow is a field of positive psychology that is concerned. This article overviews the flow research history, fields, the development of flow and the measurement of flow.

## Keywords

Flow Experience, Correlative Factor, Applied Research

---

# 沉浸体验的研究综述与展望

吴素梅, 卢宁\*

深圳大学, 应用心理学研究与咨询中心, 广东 深圳  
Email: \*lnpsy@163.com

收稿日期: 2018年10月8日; 录用日期: 2018年10月22日; 发布日期: 2018年10月29日

---

## 摘要

沉浸体验理论(Flow Theory)是由Csikszentmihalyi在20世纪70年代首先提出的。沉浸体验是一种正向的、积极的心理体验, 它会使个体参与活动时获得很大的愉悦感, 从而促使个体反复进行同样的活动而不会厌倦。沉浸体验是积极心理学之中非常令人关注的领域之一。这篇文章简述了沉浸体验的发展历史、研究领域, 以及沉浸体验的测量及其相关应用研究。

## 关键词

沉浸体验, 相关因素, 应用研究

---

\*通讯作者。



## 1. 引言

沉浸体验(Flow Experience)作为一种积极体验,是一种将个人精力完全投注在某种活动上的心理状态,个体获得该体验时会有高度的兴奋及充实感。因此沉浸体验的产生往往会为个体带来众多益处,例如,沉浸体验有助于学生获得最佳的学习效果。可以使成人达到最佳的工作投入状态;能够帮助运动员在赛场上超常发挥。可以说,较多的沉浸体验是保证生活质量的需要和标志。在国外沉浸体验研究已经涉及人们生活的方方面面,针对沉浸体验研究所形成的沉浸理论已经广泛应用于对人机互动环境下的行为及心理的讨论中,如在线游戏、在线购物、BBS, E-learning 等。因此沉浸体验的研究对人们的生活有极其积极的指导意义。

## 2. 研究现状

### 2.1. 沉浸体验的概念

目前我国心理学界对 Flow 这一概念还没有统一的译法,主要有倡乐、沉浸、心流和流畅感等多种译法。沉浸体验(Flow Experience)是一种与任务相关的积极的情绪感受与体验。Csikszentmihalyi (1975)通过访谈调查攀登运动员、国际象棋手、运动员和艺术从业者后发现,一种非常特别的、使他们专注的体验在活动过程中产生,因此他们很乐意并且坚持从事这些活动。在他的博士论文中首次用沉浸体验来描述他发现的这种情绪状态。特别是当活动的进行非常顺利,非常流畅时,这种情绪感受就会不由自主,不停地出现,研究者用“水流”来比喻当时的情绪感受(Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002),这是一种包含愉快、兴趣等多种情绪成分的综合情绪,而且这种体验是由活动本身而不是任何外在其他目的引起的。如运动选手在比赛时感到身心完全投入,同时全神贯注,事后感到印象深刻,并充满价值感。

Csikszentmihalyi (1975)把这样的情绪体验称为沉浸体验,认为沉浸体验是指对某一行为表现很高的兴趣,而且个人全身心的进入这种活动的心理状态,并且该情绪体验由于行为本身而不是其他外在目的诱发的。Jackson 和 Roberts (1992)通过在体育运动中沉浸体验的研究,提出将内在奖励成为目标本身的心理过程中体验到的情绪感受就是沉浸体验。Kimiecik 和 Stein (1992)认为沉浸体验是从难度和技能高于一个水平,到难度和技能达到平衡状态的转化过程。Webster 和 Trevino (1993)认为沉浸是一种暂时性的、主观的体验。Clarke 和 Haworth (1994)认为个体在体验到挑战与技能平衡时所伴随而来的表现,沉浸是一种超越乐趣,达到完全满意体验时的感觉。Jackson 和 Mars (1996)沉浸体验是有关于正面的表现结果且令人非常愉悦的状态。

### 2.2. 沉浸体验的相关概念

#### 高峰时刻

高峰时刻具体是通过高峰体验和高峰成就的概念来进行操作的。高峰体验不同研究者对它的定义不同,有研究者认为它是最快乐和自我实现的时刻,还有研究者认为它是高度价值和紧张的时刻(Privette & Bundrick, 1997)。Privette 和 Bundrick (1997)认为,沉浸体验和高峰体验的差异主要是以下方面:个人的主动参与被动参与的程度、强度水平、动机水平和目标特性。Privette 还认为,高峰体验的产生不需要个体参与特定的活动。个体可以在被动模式下去接受和感知这种体验。他还认为高峰体验可以自发形成的,

这可能在口常生活处于无积极参与或无动机状态的情况下发生。与此相反, 沉浸体验所强调的是它的产生需要个体强大的积极的身心参与到已经计划和结构化的活动之中去, 在活动中个体需要个人技能和挑战的匹配, 其中包括经验和快乐与乐趣。

而高峰成就的定义也有好几个。Privette 认为, 高峰成就是超越个体的平均成就水平或者卓越的表现。Jackson 和 Roberts (1992)认为, 高峰成就就是包含身心参与的人类潜能。Jackson 和 Wrigley (2004)从一个概念层面进一步对高峰成就加以补充, 他们认为高峰成就就是指成就或卓越功能的结果, 而不是对内部经验的最佳体验感和感知。沉浸体验是参与了需要努力或者挑战性活动中时而获得的内在心理状态, 但是高峰成就是个体持续努力和关注而出现的结果, 换言之, 高峰成就就是指一个结果, 而不是一个体验。

Jackson 和 Wrigley 认为, 沉浸体验具有强烈的主观成分, 不能够被他人直接测量到; 而高峰成就可能是客观量化的, 它可以被观察或者与以往的成就相比较。Kimiecik 和 Stein (1992)也认为, 高峰体验和沉浸体验都具有主观的性质, 而高峰成就则是一种客观的结果。

Csikszentmihalyi (1993)认为, 沉浸体验和高峰成就虽然具有概念之间的差异, 但是沉浸体验是与高峰成就两种密切相关的, 这两个状态会在同一时间产生。Privette 和 Bundrick (1997)提出一个感觉和成就的二维体验模型。这两个维度都包括七种不同的状态, 把中线为界, 成就是由从最低的(失败的)到最高(最好)逐渐增加, 而感觉是从最低到最高逐渐提高。在中线的感觉的状态下被称为无聊、忧虑、抑郁和痛苦, 这是最消极的情感状态。在中线以上的感觉状态包含享受、快乐、恍惚状态和最高的幸福, 是最积极的情感状态。沉浸体验关键部分的享受意味着成就水平高于平均水平标准。

Jackson 和 Csikszentmihalyi (1999)针对高峰成就和沉浸体验的特点进行了比较。他认为, 个体在高峰成就期间所产生的自信和充满活力的体验更容易被感知和反映, 这与个体在沉浸体验过程中, 当挑战和技能处于一种平衡状态时所出现的情况类似。当运动员感觉处于控制之中的时候, 他们就会在高峰时刻充分表现, 在活动中就会体验到高水平的意识和投入状态, 对其表现出高度集中。高峰成就的这些要素以行动意识融合、对手头任务的集中和控制感体现在沉浸体验之中。

## 2.3. 沉浸体验的相关理论

### 2.3.1. 沉浸体验的三维模型

Csikszentmihalyi (1975)最早建立沉浸模型指出技能(Abilities)和挑战(Challenge)的匹配程度是不可忽视的沉浸体验影响因素。挑战过于高, 被试的控制感会降低, 会产生焦虑或无力感; 但是, 挑战难度过低, 被试会产生厌烦体验, 直至失去兴致。个人是否产生沉浸体验是由于已具备技能水平与挑战的难度是否相匹配决定的。因为持续变化的外部世界, 人们从事活动的复杂性不断加强, 个体为了产生更多的沉浸体验, 为了迎接不断产生的挑战, 人们需要发展自己能力与身心(任俊、施静、马甜语, 2009)。

### 2.3.2. 沉浸体验的四维模型

Massimini 在早期理论模型的基础上提出了冷漠的产生。他把沉浸模型发展成为四因素。当个人遭遇到的挑战水平与本身的技能水平皆低时, 即便二者达到了平衡, 沉浸体验也不会产生, 这时个人体验到的是冷漠情绪感受。因此无聊、焦虑、冷漠以及沉浸四种迥异的情绪体验是在技能水平和挑战难度不断制约作用下产生的。

### 2.3.3. 沉浸体验的八维模型

Massimini 和 Carli (1988)为了更加细化沉浸体验的理论模型, 他将中期模型中在技能与挑战角力中产生的四种情绪状态增加到八种情绪状态, 新的理论模型中增加的情绪状态分别是觉醒、担忧、掌控、放松, 其提出这个新的理论模型可以用同心圆来表示。当外在挑战过高时, 它有可能不会对个体造成焦虑,

个体反而会出现一种无所谓的觉醒状态; 同样当外在挑战只是稍大于个体的能力时, 个体也可能不会产生焦虑体验, 只是出现担忧等心理体验; 当个体的能力远远高于其所面临的挑战时, 个体能毫不费力地应对挑战, 就可能不会产生厌烦体验, 而是产生轻松感和控制感等心理体验(任俊、施静、马甜语, 2009)。八维的理论模型对在个体活动中技能与挑战的相互角力过程中产生的情绪状态更加细化, 使沉浸体验在情绪谱中的位置更加清晰, 也更符合个体的实际状况。

#### 2.3.4. 沉浸体验特征的九维度模型

Csikszentmihalyi (1975, 1990, 2002)提出了沉浸体验维度模型。这个模型包括九个维度: 能与挑战之间达到的平衡、行动与意识的融合、明确的目标、明确的反馈、集中手头的任务、控制感、丧失自我意识、时间感丧失、自动化目的的体验。他认为, 在个体复杂多样的活动中, 相互影响、制约的九个维度促进个体体验到沉浸体验。虽然九个维度在概念上具有不同的内涵和构成, 但是不同维度之间具有不同程度的重叠和联系。这种观点已经得到了广泛的接受和认同。在此基础上, Jackson 和 Marsh (1996)提出了沉浸体验的九因子模型, 该模型对上述的9个维度分别进行了明确的定义:

- ①清楚的目标: 确切地知道自己所做的活动, 明确其意义和结果;
- ②明确的反馈: 得迅速和清楚的反馈, 确定所有事情都按计划执行的感觉, 对个体行为迅速和清楚的监督;
- ③挑战一技能平衡: 个体感知到的活动的挑战性和自身的技能水平间具有平衡性;
- ④行动意识融合: 入程度太深, 以至于产生了自动化的行为;
- ⑤专注任务: 体的注意力高度集中于当前所从事的活动;
- ⑥潜在的控制感: 当前的活动具有较好的控制感;
- ⑦自我意识丧失: 我意识的暂时丧失;
- ⑧时间感扭曲: 时间过得更快或更慢, 或者不会意识到时间的流逝;
- ⑨自觉体验: 体验活动本身成为活动的内在动机。

Chen 等人(1999)则将沉浸体验区分成三个阶段:

- 1) 事前阶段(Antecedents): 指想要达到沉浸状态, 活动本身应该具备的因素, 包括要有清晰的目标、立即的回馈和面临挑战的适度技能等。
- 2) 体验阶段(Experience): 指经历沉浸体验期间感知到的特性。
- 3) 效果阶段(Effects): 指个体在经历沉浸体验后, 所产生的内在体验及影响等。

九维度模型全面地描述了沉浸体验的内部结构, 对后来的测量工具的编制奠定了理论基础。已有的大部分测量沉浸体验的工具都是根据九维度模型来编制的。

## 2.4. 沉浸体验的研究方法

沉浸体验, 它是一种个体积极的情绪体验, 是反映个体在不同时间、不同地点的情绪体验的差异性, 也说明了不同的个体之间的情绪体验具有一定的差异性, 因此就需要通过一些测量方法来评估与考察其差异性。然而, 由于沉浸体验, 是一种主观体验, 它不是很稳定, 另外它又是有些无意识的状态, 因此, 对沉浸体验的测量比较复杂, 且具有挑战性。尽管如此, 仍然有许多研究者就评估个体的沉浸体验提出了大量的途径和方法, 在其中包含着定性和定量两种形式。迄今为止, 在沉浸体验方面采用比较多的测量方法主要有以下三种形式。

### 2.4.1. 面谈法

面谈法是测量沉浸体验所采用的最常用的方法, 这种测量方法是一种相对比较传统的方法。同时, 从

测量沉浸体验方面来看, 面谈法也是一种比较简单而易行, 又相对直接的方法。Csikszentmihalyi (1975)提出的沉浸体验, 就是通过访谈法的方式, 采访具有类似情绪体验的很多人而归纳而来的。面谈法的最大特点之一就是在于研究者可以比较具体和细致地就被访者相对真实的现实生活情境了解个体的沉浸体验, 这样也就可以判定沉浸体验的动力学特征与大致范围。可是这种面谈法也存在着一些不足的方面: 首先, 个体对自我的感觉常常不是非常的准确, 有时个体会混淆自己的感觉或者很容易受到自身的感受的干扰。其次, 访谈时的被试的自我报告形式, 也容易受到实验者效应模式的影响。这样面谈的最终结果的信度、效度就可能难以保证。最后, 面谈法耗时相对比较多。面谈法的形式、面谈的语言要求等有待规范和完善。

#### 2.4.2. 问卷调查法

问卷调查法, 它是测量沉浸体验的一种比较常用的方法。对于沉浸体验的维度、处于情境之中的沉浸体验与个体之间沉浸体验的差异方面的研究, 许多研究者常常用问卷调查法进行测量(Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002)。一般来说沉浸体验问卷涉及的内容主要包括以下几个方面:

- 1) 是否曾经有过沉浸体验;
- 2) 沉浸体验的频率;
- 3) 在哪些活动或哪些情境中个体能够体验或者经历到沉浸体验。

问卷调查法最为显著的特点就是可以进行大规模的调查, 并且主试也可以按照其所提出的要求来控制被试的反应, 因而有助于研究者准确得到他们所需的相关信息与资料。

目前最为广泛使用的沉浸体验量表主要有: Jackson 等编制的沉浸体验状态量表(Flow State Scale)、沉浸体验倾向性量表(Dispositional Flow Scale), 这两个量表都是在九个方面的沉浸体验维度模型的基础上构建编制的(Kawabata et al., 2008)。沉浸体验状态量表是用来测量个体在体育活动之中所出现的连续统一性的沉浸体验状态。尽管当初它只是用来测量体育活动之中个体所产生的沉浸体验, 但是在其他的领域也常常采用它测量。沉浸体验倾向性量表, 则主要是对个体的沉浸体验的倾向性方面进行测量, 它是对个体在活动中出现的沉浸体验的可能性和沉浸体验的程度进行评估。许多学者已经对两个量表进行了修订。除此之外, 还有其他测量沉浸体验的工具, 如沉浸体验特质量表(Flow Trait Scale), 个量表是对个体之间的沉浸体验的差异进行测量(Koehn, 2007)。

尽管问卷调查法能够节省调研时间, 在体现科学性上比面谈法较有优势, 但是个体的内省对结果的准确性产生很大影响, 因而问卷调查法也存在着和面谈法一样的缺点(Koehn, 2007)。因此, 在收集资料和信息时采用问卷调查法和面谈法这两种方法, 它的真实可靠性可能不能完全得到保证, 从而信度与效度也就难免会受到影响。另外, 这两种方法还会受到个体组织能力、个体的语言表达能力、个体所处的情境条件等方面因素的影响, 这样也影响测量结果的准确性。

#### 2.4.3. 心理体验抽样法

为了克服面谈法和问卷调查法这两种方法的上述缺点, 有研究者提出以心理体验抽样法(Experience Sampling Method, ESM)来测量沉浸体验, 此为沉浸体验研究提供了全新的视角。心理体验抽样法核心在于研究人员能够多次重复评估与测量个体在日常生活中对其自身以及环境的感受与体验, 这样就能够保证测量结果的相对精确和比较客观。采用这种方法的具体要求: 主试要求被试佩戴上一个可以发出声音的电子仪器它和 BP 机相类似, 如果当被试收到来自主试的声音信号, 被试被立即要求完成一份与之相应的问卷, 并且要把问卷交给主试。在测量之前, 主试预先设计好呼叫被试的时间和被试将要完成的问卷, 这些都可按照研究人员的具体研究目的来设定(Smith, 2005)。对于个体当时所处的认知状态、情绪状态和动机状态等方面的信息, 心理体验抽样方法可以最大程度的收集, 此为其突出特点与优势, 换言之, 它能够搜集到个体的即时性活动情况和即时性体验情况, 能清楚地呈现出个体的日常一种生活状态,

有助于研究人员了解或者获得个体比较真实的以增进研究结果的精确性和相对客观性。另外,使用这种方法之后,研究人员还可以开展持续性的研究,从而可以帮助研究人员更好地了解和掌握个体总的沉浸体验状态。沉浸体验的心理体验抽样法研究,重点关注个体在某些典型时刻的信息与相关资料:例如沉浸体验条件具体的出现时间、沉浸体验具体的出现时刻等方面。沉浸体验测量一般使用10点计分量表,从个体的注意力集中程度、个体的参与度和个体的愉悦度三个方面来自我报告沉浸体验水平,最后将三个方面总分相加之后得到其测量的结果。尽管心理体验抽样法比面谈法和问卷调查法要更客观和更精确,但是心理体验抽样法还存在着一个比较明显的缺陷,即其有可能妨碍个体的活动表现,有关研究已经表明个体在运动情境下,这种方法在一定程度上会影响到个体的水平发挥。

当前沉浸体验的主要研究方法有上述三种,然而随着当今科学技术水平的不断发展与进步,已经有部分研究者开始着手尝试着运用一些其它的方法来测量和评估沉浸体验状态,例如 Kivikangas (2006)就采用心理生理学的方法对沉浸体验进行着探索性的研究,这种方法是将个体的心理指标和其生理指标相互结合。Kivikangas 认为,心理生理学的方法也可以在个体不知不觉的状态下对个体进行测量与评估,因而个体不会意识到主试正在使用心理生理学的方法来评估其沉浸体验的过程,同时这种方法也能够对个体的生理过程进行持续地监控与记录。

## 2.5. 沉浸体验的相关研究

当前,沉浸体验研究涉及诸多领域,如工作、休闲、学习、音乐训练、运动员训练、网站建设和在线学习。涉及的群体主要有棋手(Csikszentmihalyi, 1975)、设计师、外科医生和蓝领。除了正常群体之外,沉浸体验研究还涉及到有健康问题的群体:患癌症、软骨发育不全、遗传性痉挛性截瘫、脊髓受伤、智力受损、盲人、后天脑损伤和在精神医院的个体。接下来将从沉浸体验在不同领域的应用研究进行阐述。

### 2.5.1. 沉浸体验在运动方面的研究

体育领域作为沉浸研究起始领域,从沉浸体验提出到现在一直热度不减。沉浸体验是运动心理学的重要部分。Privette 和 Bundrick (1987)对123名大学生进行调查,列举了体育运动、文化学习工作、人际交往、宗教活动等,结果发现体育运动是沉浸体验的主要来源。在体育运动中关于沉浸状态的早期研究主要是对该状态的描述性研究。Tukto 在70年代曾提出运动员的理想竞技状态,可以描述为以下几点:1)对身体运用自如,不受紧张影响,有时没有费劲,而力量、速度和灵活性发挥之好使自己也感到惊讶;2)聚精会神,注意力集中在当前正在进行的活动中;3)身心和谐协调,动作与意识一致;4)感受到比赛是一种享受,这种体验是令人愉快的,不仅对自己的运动成绩感到满意,对对手的表现也感到高兴。

20世纪90年代运动心理学家在早期沉浸运动心理状态描述的基础上,对运动员处于此状态的特征进行了定量分析。Jackson 和 Roberts (1992)对16名前美国花样滑冰全国冠军进行访谈,得到了大量有关沉浸体验的描述性资料。研究表明:运动员认为清晰的目标、控制感、不费力的专注、动作与意识融合,自成目的性体验是花样滑冰运动员沉浸体验的主要特征。这种无意识的高峰情绪状态对体育竞技中的运动员来说意义非凡,可以帮助其取得更好的成绩,打败其他竞争者。对运动员的相关研究表明,绝大多数运动员会产生沉浸体验,有一种享受掌控运动的感觉。

Mandigo 和 James 认为沉浸理论为体育教育者提供了重要的教育学信息,使其能够创造有益于学生产生沉浸体验的锻炼情境,如果青少年在参加体育锻炼过程中体验到沉浸体验,不但有利于增强他们在课堂上活动的积极性,还有利于增加他们在课外的体育参与行为。

国内也有学者对体育运动中的沉浸体验进行了研究。孙延林和李实(2000)的研究表明由于运动员的年龄、运动竞技比赛重要程度和场上位置的不同,产生的沉浸体验明显不同。在篮球竞技中女性感受到沉浸体验少于男性。胡咏梅(2004)等人对运动员沉浸体验的研究结果表明,良好的准备活动、赛前和赛中的

计划准备、自信心和向上的态度、优秀的感觉、专注于比赛、合适的比赛环境这些因素综合起来左右沉浸体验。[胡望洋\(2008\)](#)通过对大学生样本的研究表明,能够适应不良环境、自信心足、乐观的大学生运动员在体育运动训练与竞技中体验到更多的沉浸体验,心理应对能力越强的大学生沉浸体验越多。

### 2.5.2. 沉浸体验在网络领域的研究

随着互联网的发展,越来越多的研究者将目光投向网络领域的沉浸体验研究。国内外学者更多的关注互联网沉浸体验的结构和网络买卖、网络游戏、网上冲浪过程中的沉浸体验研究。

在互联网沉浸体验的结构方面,研究者发现在网络环境之下的沉浸体验,它的构成与沉浸体验理论并不是完全吻合。[Hoffman 和 Novak \(2001\)](#)通过研究之后发现,在网络环境之中的沉浸体验包括鼓舞、挑战、控制、注意力集中、互动、涉人、玩乐性、技能、远距临场感、时间感扭曲等十个方面的内容。我国研究者[林燕\(2010\)](#)对大学生进行调查后,也发现大学生在电脑游戏活动之中的沉浸体验具有多维度的心理结构。大学生的网络游戏沉浸体验包含潜在的控制感、身临其境感、时间感的扭曲、无关意识的丧失与愉悦的体验等五个方面的内容。

在网络买卖、网络游戏、网上冲浪过程中的沉浸体验方面,[Hoffman 和 Novak \(2001\)](#)首先探讨了网络消费群体在互联网情景下的沉浸体验,对该群体上网行为的沉浸体验深入分析,最后形成了上网活动沉浸体验理论模型。[Choi 和 Kim \(2004\)](#)对网络游戏的沉浸体验的研究表明,当游戏者获得高效的反馈、获得清晰的游戏目标的同时可以和其他玩家顺畅的交流时,游戏者会体验到更多的沉浸,这或许是个体沉迷于网络无法自拔的重要因素。网上冲浪体验沉浸对行为的影响,结果表明在网上冲浪沉浸体验会使个体更专注当前的任务,进而影响个体的心理状态。[Novak 和 Hoffman](#)分析了人们上网行为沉浸体验,最后发现在网上娱乐时个体的沉浸体验低于专注当前的具体的任务。

关于网络游戏的研究表明,在个体专心投入到一个游戏中,并产生沉浸体验,会对个体继续该游戏有很大的推动作用。个体维持网络行为的重要原因之一是上网会产生沉浸体验。[Chao \(1993\)](#)等人通过对台湾地区网络成瘾的高中生分析,结果显示沉浸体验对互联网依赖的形成起着重要作用,沉浸体验会促使其持续地反复体验该活动,最终导致了他们的网络成瘾。[丛芳\(2009\)](#)分析的关注点在哪些原因影响个体产生网上买卖,结果表明沉浸体验可以促使个体产生更多的类似行为。[周晖和王进\(2009\)](#)探讨了在运动和互联网游戏两个不同任务中的沉浸体验与临床心理的关系,结果表明在互联网游戏中的沉浸体验无助于形成适宜心理状态,而体育活动中的沉浸体验对个体形成适宜心理状态的帮助则很大。

### 2.5.3. 沉浸体验在生活工作领域的研究

在生活工作领域沉浸体验的研究已覆盖到各种各样的生活工作中,也是国内外学者关注的热点。[Asakawa \(2004\)](#)以日本大学生为样本探讨沉浸体验,其结果表明平常生活中具备自向性人格个体相对于不具备自向性人格个体产生更多的沉浸体验,这样的大学生会更少秉持消极的生活态度而是更加积极向上,同时他们的自尊感更高而产生的焦虑情绪更少。在生活领域中体现的个性特质与沉浸体验的关系,他的研究表明尽责性与沉浸体验呈正相关但是神经质与沉浸体验呈负相关。同时研究还表明智商与沉浸体验的关系极其微小。研究者对健康与否的群体进行研究,其结果显示,身体状况良好的人群相比于身体状况不良的人群产生更多的沉浸,但两群体产生体验的结构是基本一致的。

无论从纵向的不同年龄阶段还是横向的不同类型的人群,国内研究者对这领域沉浸体验也做了十分丰富和广泛的研究。对三一六岁儿童的研究表明,性别、喜爱科目、书籍情况和教学部署都影响幼儿沉浸经验的产生。对养老院中全体老年人的研究发现,发现在休闲状态下生活满意度高的老年人产生更多的沉浸体验。[唐慧敏\(2011\)](#)探讨了大学教师群体的沉浸体验现状,这一群体具有较高的沉浸体验水平,同时教师沉浸体验与幸福感有非常高的相关。[冉俐雯,刘翔平\(2013\)](#)工作环境中的工作者的沉浸体验的研究表明,

在工作挑战难度高同时个体具备较高的技能水平这样的条件下, 个体体验更多的沉浸, 但这并不是唯一的必要条件, 当个体高度喜爱任务时, 即使没有达到挑战——能力的高平衡, 也能获得高度的沉浸经验。

#### 2.5.4. 沉浸体验在教育领域的研究

关于沉浸体验在教育学习领域的应用研究, 涉及范围很广, 如果从学科分, 它涉及到体育、英语、数学, 艺术等多个学科, 进而延伸到语言学习、课程教学、课件设计、教学游戏等多个方面。

Asakawa (2004)使用体验取样法, 研究了日本大学生的沉浸体验现状, 且该研究证实了沉浸理论的假设, 即在高挑战——高技能维度下, 个体较容易获得沉浸体验。学习沉浸体验会受到个体因素的影响。高正念水平的个体比低正念水平的个体能够产生更多的学习沉浸体验。在合作学习中, 发现专业满意度和学习满意度是学习沉浸状态(Learning Flow Experience)的重要预测变量。还有研究者发现自我导向和学业自我效能感也是预测学习沉浸体验的重要变量。

在语言学习方面, 研究发现, 在外语学习之中产生沉浸体验的学生, 他们取得的进步要比没有出现沉浸体验的学生更多。在课程教学上的研究表明, 体育课上, 老师可以运用沉浸理论在具体课程中为学生营造更容易产生沉浸体验的体育运动环境, 从而提高个体的水平。

近两年来, 国内沉浸体验在教育领域的研究开始丰富起来, 研究及结果与国外的研究大致相符。刘朝霞(2015)的研究也发现, 学生的学业自我效能感对其学习沉浸体验有预测作用。有研究还发现大学生学习动机越强产生的学习沉浸体验越多; 具备自向性人格的大学生产生更多的学习沉浸体验(马芳, 2010); 成就目标越高的大学生产生越多的学习沉浸体验(李成龙, 2015)。自向性人格可以通过影响青少年的一般自我效能感来影响其沉浸状态(张慕文, 2016)。孙厌舒(2005)发现语言学习的沉浸体验可以通过特殊的讲授方法来实现, 比如任务方式。吴冬芹和周彩英(2004)认为沉浸理论中特别强调的是学生的主体体验, 在教学过程中, 如果能有效地应用沉浸理论, 实施沉浸教学, 对于提高教学效果以及学生的发展大有裨益。而且李春梅, 戴岩(2007)认为沉浸理论与现代心理学中的内在动机理论相联系, 如果能将此应用到英语教学中, 不仅可以提高学生的学习水平, 还可以提高学生的学习动机。杨健梅和张凉(2011)分别采用传统教学法和沉浸教学法干预学生运动员, 结果表明沉浸教学法干预的被试沉浸体验更加明显, 可以更迅速准确理解要学习的技术动作。朱津沙(2008)以小学英语教学为背景, 对小学生在英语教学中的沉浸体验状态与学业成绩之间的关系进行了研究, 并提出基于沉浸理论的教学方法, 将该方法应用于小学英语课堂教学, 收到了良好的效果, 证明沉浸教学法有利于学生学业成绩的提高。

#### 2.6. 沉浸体验的脑机制研究

最近还有研究对沉浸体验的神经生理学和神经化学的机制进行研究。有外国学者对为什么社交网站(如 Facebook、My Space)如此受欢迎的问题进行了探讨。研究者对正在使用社交网站的个体的皮肤电、血液容积脉搏、脑电图、肌电图和呼吸活动进行测量, 发现这些个体的躯体反应跟处于放松状态和压力状态的个体不一样, 他们生理指标会呈现出积极的效价和高唤醒, 更接近沉浸状态。研究发现沉浸体验时左前下额叶、壳核的神经活动会增强。这些研究者假设这些脑区的改变反应了沉浸体验的心理加工过程, 如认知控制加工、降低的消极唤起和自我参照加工。

#### 2.7. 研究不足与展望

##### 2.7.1. 研究群体

从研究群体上看, 沉浸体验研究的正常群体主要涉及运动员、工人和大学生, 而对中小学生的研究甚少。部分初高中生学习兴趣缺乏、学业倦怠感十分严重, 从沉浸体验这一角度关注该群体的学习状况, 并设法增强该群体的学业沉浸体验, 对改善该群体的学业问题有着十分重要的意义。



### 2.7.2. 研究方法

从上述内容可知, 研究沉浸体验的方法有三种, 目前使用最多的研究方法是问卷调查法。但是沉浸体验这一变量具有不稳定性, 通过回溯的方式很难保证回忆的准确性, 日后研究宜多采用心理体验抽样法(Experience Sampling Method, ESM)或日记追踪法(Daily Diary)来动态研究沉浸体验, 以了解沉浸体验在不同时间点的变化轨迹, 使研究能更真实地反应个体沉浸体验的实际状况。

### 2.7.3. 学习沉浸体验的研究角度

现有的关于学习沉浸体验的研究多从教育学的角度进行探讨, 如如何设计教案、如何设计课程使学生体验更多的沉浸体验, 此类研究虽然能起到干预的效果, 但是起作用的机制尚不明确, 日后研究可从心理学的角度研究学习沉浸体验的影响因素及作用机制。

## 参考文献

- 丛芳(2009). 基于“心流体验”视角的在线消费者购买行为影响因素研究. 硕士学位论文, 上海市: 上海交通大学.
- 戴岩(2007). 基于建构主义的任务型网络英语教学模式研究. *河北经贸大学学报(综合版)*, 7(2), 99-103.
- 胡望洋(2008). 运动员心理技能与流畅经验的关系研究. *北京体育大学学报*, 31(3), 365-367.
- 胡咏梅, 张健, 刘松波, 等(2002). 棒、垒球运动员流畅心理状态的主要特征研究. *天津体育学院学报*, 17(1), 27-29.
- 李成龙(2015). 大学生学习沉浸体验的实证研究. 博士学位论文, 天津市: 天津师范大学.
- 林燕(2010). 大学生电脑游戏活动中流畅体验问卷的编制与实测. 硕士学位论文, 重庆市: 西南大学.
- 刘朝霞(2015). 初中生学业自我效能感、考试沉浸体验和考试焦虑的关系研究. 硕士学位论文, 长沙市: 湖南师范大学.
- 马芳(2010). 中学生学习沉浸体验及其影响因素研究. 博士学位论文, 南京市: 南京师范大学.
- 冉俐雯, 刘翔平(2013). 流畅体验理论模型探索. *求索*, No. 6, 112-114.
- 任俊, 施静, 马甜语(2009). Flow 研究概述. *心理科学进展*, 17(1), 210-217.
- 孙延林, 李实(2000). 运动员流畅心理状态研究. *天津体育学院学报*, 15(3), 12-15.
- 孙庆舒(2005). 沉浸理论与外语教学. *山东外语教学*, No. 1, 64-66.
- 唐慧敏(2011). 高校辅导员流畅体验的实证研究. 硕士学位论文, 南昌市: 南昌大学.
- 吴冬芹, 周彩英(2004). 浅析沉浸理论在教学中的应用. *安康师专学报*, 16(6), 89-92.
- 杨健梅, 张凉(2011). FSS-流畅体验量表在学业情景中的应用研究. *湖北体育科技*, 30(6), 696-698.
- 张慕文(2016). 流畅状态量表修订及青少年流畅状态研究. 博士学位论文, 贵阳市: 贵州师范大学.
- 周晖, 王进(2009). 大学生体育运动和网络游戏的流畅体验与心理健康的关系. *中国体育科技*, 45(3), 87-93.
- 朱津沙(2008). 小学生流畅心理状态与学业成绩的关系研究——以小学英语教学为例. 博士学位论文, 南京市: 南京师范大学.
- Asakawa, K. (2004). Flow Experience and Autotelic Personality in Japanese College Students: How Do They Experience Challenges in Daily Life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123-154.
- Chao, D. L. (1993). *A Case Study of Learning Chinese in an Immersion on Program through the Eye of a Teacher-Researcher*.
- Chen, H., Wigand, R. T., & Nilan, M. S. (1999). Optimal Experience of Web Activities. *Computers in Human Behavior*, 15, 585-608. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00038-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00038-2)
- Choi, D. H., & Kim, J. (2004). Why People Continue to Play Online Games in Search of Critical Design Factors to Increase Customer Loyalty to Online Contents. *Cyberpsychology and Behavior*, 7, 12-24. <https://doi.org/10.1089/109493104322820066>
- Clarke, S. G., & Haworth, J. T. (1994). Flow Experience in the Daily Lives of Sixth-Form College Students. *British Journal of Psychology*, 85, 511-523. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1994.tb02538.x>
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco CA: Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (pp. 146). New York, NY: Harper Perennial.

- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium*. New York, NY: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The Classic Work on How to Achieve Happiness*. London: Rider Books.
- Hoffman, D. L., & Novak, T. P. (2001). How to Acquire Customers on the Web. *Harvard Business Review*, 78, 179-188.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>
- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive Performance States of Athletes: Toward a Conceptual Understanding of Peak Performance. *The Sports Psychologist*, 6, 156-171. <https://doi.org/10.1123/tsp.6.2.156>
- Jackson, S. A., & Wrigley, W. J. (2004). Optimal Experience in Sport: Current Issues & Future Directions. In: J. J. Summers, & M. Tony (Eds.), *Sport and Psychology: Theory, Applications and Issues* (pp. 18). Chichester: Wiley.
- Kawabata, M., Mallett, C. J., & Jackson, S. A. (2008). The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2: Examination of Factorial Validity and Reliability for Japanese Adults. *Psychology of Sport & Exercise*, 9, 465-485. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.05.005>
- Kimiecik, J. C., & Stein, G. L. (1992). Examining Flow Experiences in Sport Contexts: Conceptual Issues and Methodological Concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 144-160. <https://doi.org/10.1080/10413209208406458>
- Kivikangas, J. M. (2006). *Psychophysiology of Flow Experience: An Explorative Study*. Unpublished Master Thesis, Helsinki: University of Helsinki.
- Koehn, S. (2007). *Propensity and Attainment of Flow State*. Unpublished Doctor Dissertation, Melbourne: Victoria University.
- Massimini, F., & Carli, M. (1988). The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (pp. 266-287). New York, NY: Cambridge University Press.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). New York, NY: Oxford University Press.
- Privette, G., & Bundrick, C. (1987). Measurement of Experience: Construct and Content Validity of the Experience Questionnaire. *Perceptual and Motor Skills*, 65, 315-332. <https://doi.org/10.2466/pms.1987.65.1.315>
- Privette, G., & Bundrick, C. (1997). Psychological Processes of Peak, Average, and Failing Performance in Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 323-334.
- Smith, J. S. (2005). Flow Theory and GIS: Is There a Connection for Learning. *International Research in Geographical and Environmental Education*, 14, 223-230. <https://doi.org/10.1080/10382040508668355>
- Webster, J., & Trevino, L. K. (1993). Flow in Computer-Mediated Communication: Electronic Mail and Voice Mail Evaluation and Impacts. *Communication Research*, 19, 539-573.

#### 知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>  
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-7273, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>  
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: [ap@hanspub.org](mailto:ap@hanspub.org)