
靜心冥想繪畫活動對創思表現影響之行動研究
An Action Research of the Influence of
Meditation-Creative Painting Activities on the Creator's
Performance

作者 1: 褚麗絹 Li-Chuan Chu

服務單位: 南華大學企業管理學系

Department of Business Administration, Nanhua University

職稱:教授 Professor

作者 2: 陳盈穎 Ying-Ying Chen(主要聯絡人)

服務單位: 開心彩繪藝術工作室 Happying Painting Art Studio /南華大

學企業管理學系 Department of Business Administration, Nanhua
University

職稱: 開心彩繪藝術工作室負責人 Owner of Happying Painting Art
Studio/研究生 Executive MBA student

Email:10851509@nhu.edu.tw

地址: 412 台中市大里區新仁六街 52 巷 10 號

電話:0935-792791

靜心冥想繪畫活動對創思表現影響之行動研究

An Action Research of the Influence of Meditation-Creative Painting Activities on the Creator's Performance

褚麗絹¹
Li-Chuan Chu

陳盈穎²
Ying-Ying Chen

摘要

本研究之目的欲探討參與者透過靜心冥想繪畫活動，檢視是否對參與者心流經驗及創思表現具有正向之影響。本研究以未曾受過專業繪畫技巧培訓之人員為研究對象，接受為期 12 週，每週一堂課（3~4 小時）之靜心冥想繪畫課程。採用行動研究方法模式進入課堂中實施研究教學課程，在研究過程中蒐集相關資料，蒐集之面相包含：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與處理。

本研究所得結論如下：(1)靜心冥想繪畫活動對心流經驗及創思表現皆具有顯著正向之影響；(2)靜心冥想繪畫期間之心流經驗與參與者創思表現呈正向發展之趨勢，心流經驗越高，創思表現越佳；(3)根據上述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」(Flow)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與增進繪畫時之創思表現。(4)根據研究結果，靜心冥想引導語對於參與者創思表現具有正向影響力。

關鍵詞：靜心冥想、繪畫創作、心流經驗、創思表現、創造力

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 people who have not been trained in professional painting skills as the research object, and accepts a 12-week, one-week (3 ~ 4 hours) meditation painting course. Adopt the action research method model to enter the classroom to implement research teaching courses, collect relevant materials during the research process, and the collected aspects include: participants' works, questionnaire surveys, classroom feedback sheets, teaching thoughts and notes, interviews and work score sheets and other related documents, And quantitative and qualitative analysis and processing of the recovered data.

The conclusions obtained in this study are as follows: (1) Meditation painting activities

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

have a significant positive effect on both flow experience and creative performance; (2) Flow experience and meditation performance of participants during the meditation painting period are positively developed Trend, the higher the flow experience, the better the creative performance; (3) According to the above activities of incorporating meditation in painting, it helps the painter to feel relaxed and easier to concentrate, and enter the Flow Experience. At this time, the painter will feel the concentration and the joy of body and mind. At the same time, this kind of experience helps to inspire inspiration, to generate endless imagination in the brain and to enhance the creative performance in painting. (4) According to the research results, the meditation guide has a positive influence on participants' creative performance.

Keywords: meditation, painting creation, flow experience, creative performance, creativity

1. 緒論

1.1 研究背景及動機

創造力是一種想像能力，是每個人內在皆本自俱足的，卻往往因為種種外在因素之侷限並無法好好地將其完全地展現出來。研究者本身從事藝術彩繪教學，期間觀察到現今社會普遍追求提高競爭力、一技之長之證照壓力趨勢下，力求整體制式統一的繪畫表現技法，而非個人創造思考能力之發展，導致學習者缺乏獨立思考創造的能力，作品較難發揮出個人獨創風格。

近五十年以來，創造力之培養是已開發國家教育改革之趨勢，我國教育部(2002)提出《創造力教育白皮書》，開啟推動培育學童創造力為本的教育列車，針對創造力潛能激發，提升解決問題及創造思考能力著手。已有許多教師投身創造力教學課程之相關研究，使得研究者反思，學童、青少年有學校場域作為創造力培養之搖籃，而未曾來得及搭上這班創造力列車之成年人們，該從何處可以尋得啟發創造力的媒介呢？

研究者發現靜心冥想能創造一個讓人放鬆的情境，如果能藉由此方式讓自己得到片刻的靜謐，在當下可以暫時忘卻所有不愉快與擔憂，專注於手邊的某一件事情上，並且藉由此活動可以逐漸增加自身技能及挑戰性，又能得到樂趣，這也屬於創造力展現的一部分。研究正向心理學的學者 - Csikszentmihaly 認為創造力可以在某個時刻不費吹灰之力的流淌出來，他將這種完全沉浸其中、毫不費力、聚精會神的入迷狀態，稱之為「心流」(張瓊懿 譯，2019)。

研究者藉由靜心冥想與心流經驗相關理論之啟發，進而引發動機欲探討靜心冥想結合繪畫創作活動，除了鬆弛平日緊繃之身心之外，亦讓成年人藉由繪畫創作的方式去展現並表達自我，從實驗行動中去檢視靜心冥想繪畫活動對參與者之心流經驗與創思表現是否有無正向影響。

1.2 研究目的與問題

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課程活動，本研究之主要目的為：

1. 探討靜心冥想之後的繪畫活動對心流經驗是否具有顯著正向之影響。
2. 探討靜心冥想繪畫活動對創思表現是否具有顯著正向之影響。
3. 探討靜心冥想繪畫活動期間之心流經驗與創思表現兩者是否呈正向發展之趨勢。

為了能了解靜心冥想繪畫活動期間參與者之心流經驗及創思表現歷程，本研究質性研究部分，探討以下問題：

1. 參與者靜心冥想時的感受為何？
2. 參與者繪畫時的感受及想法為何？
3. 靜心冥想繪畫對參與者創思表現的影響？

2. 文獻探討

2.1 靜心冥想

英文「Meditation」冥想一詞源自於拉丁文「Meditari」，意指「沉思之方法」(黃碧雲，2007)。靜心冥想主要在於練習控制兩個部分：注意 (Attention) 和知覺 (Perception)，並且運用了文字、片語或聲音讓練習者更專注的技巧，使其心能夠專注當下進而提升自身的覺察能力並感受其中之歷程 (DelMonte, 1995)。Meditation 一詞中譯繁多難以定義，因東西方文化及練習之方式而有所不同。「靜心」與「冥想」細微不同之處在於「靜心」是一種讓心平靜、沈澱下來，讓頭腦處於放空狀態的方法統稱，而「冥想」是一種放鬆的思維模式，是在靜心的狀態之下所進行的思維活動(蕭幸青，2011)。冥想在心理學中也被定義為「心像」的涵意，在心理學界有一名詞稱為「心像」，當人們在一個安全、舒適、輕鬆的狀態之下所進行的活動，主要是用來當作提升創造力的一種方式。「心像」被視為一種將外在實際經驗觀察或感受放入內在審視或是經由內心的刺激所呈現的結果，是一種想像、思考及感覺的來源 (張世慧，1992)。在冥想時心裡或腦海裡出現畫面，透過這樣的思維歷程，可以將人們的意識帶往不同的層面。

2.2 心流經驗

心流經驗是指個體從事一項能與自身能力與挑戰相當一致的活動，並全心投入專注在其中，不斷超越自我，忽略身旁與所從事活動無關的事物，在完成該活動時，即產生出心流體驗。(Csikszentmihalyi, 1990)。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「精神負熵」(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，這就是最優經驗。幸福感則是無關於外在的物質條件，而是取決於人們如何去定義它。當拋開外境全心投入專注在生活中的當下，不刻意去追求它時，幸福就是附加的衍生物。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，導致效率降低，喪失目標。Csikszentmihalyi 提出精神熵的相反就是精神負熵，也

就是在能掌控內在秩序進入最佳體驗之心流狀態。(張瓊懿 譯，2019)

2.3 創造力與創思表現

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)，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，Guiford(1968)定義創造力具備以下幾種特質：變通性、精密性、流暢性、獨創性。

創造力研究有許多不同的著重面向，如 Rhodes (1961)提出的創造力 4P 就分人格特質、歷程、產品、環境等四方面闡述：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。與創造力息息相關的就是想像力，(Brill, 2004; Mellou, 1995, 1996)表示就創造思考的歷程來說，想像力是創造的要素之一，但是具有想像力卻未必等於有創造力，它必須是兩者交互作用，以一種轉換—想像—幻想 (Transformation-Imagination-Fantasy)的情況下結合，才能產生創造力，在單一的情況下並不會產生創造力。除了想像力，聯想力也很重要，Dyer, Gregersen and Christensen(2011)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。影響創思表現有四個因素 1.知識與經驗；2.想像與表達能力；3.動力因素；4.意識狀態。意識狀態又分清醒意識(β 波)、睡夢意識(θ 波)、無意識(δ 波)、超意識(α 波)四種，與創造力有密切關係的是睡夢意識、無意識、超意識，在這三種意識狀態下會有不同的腦波出現，能幫助我們集中心力，也為腦部的意識狀態達到最佳呈現創思表現的狀況。(饒見維，2005)

本研究創思表現著重於以上創造力 4P 所述，營造適合放鬆靜心的環境氛圍，藉由靜心冥想活動啟動參與者的內在感知能力，進而在繪畫作品中展現創造思考表現能力。

3. 研究方法

本研究透過行動研究規劃設計出一套靜心冥想繪畫課程，探討其對心流經驗與創思表現是否具影響力。

3.1 行動研究法

在 1940 年代 Kurt Lewin 及 Stephen M. Corey 等學者倡導一種為滿足實務所需要，是個人或群體為了解決問題或蒐集資訊所做的研究方法，稱之為行動研究 (action research) (吳明清，1991; 王文科，1999; 陳惠邦，1998; 楊孟麗、謝水南譯，2013; Atweh, Kemmis, & Weeks, 1998)。

3.1.1 行動研究法之定義

行動研究就是將「行動」與「研究」二者合而為一，企圖縮短理論與實務的差距，強調實務工作者在實務過程中進行研究與反思，以增進對實務工作的理解，並改善實務工作情境 (蔡清田，2002)。行動研究可分為三種類型：1.注重在求知上的基礎研究；2.幫助解決問題的應用研究；3.將研究結果直接用於研究情境的行動研究。然而行動研究除了幫助解決問題之外，尚有改善實務工作環境或增益工作者自身的專業理解之目的。(蔡清田，2004)

3.1.2 行動研究的模式

在行動中不斷的以「規劃」、「行動」、「觀察」、「反省」、「重新規劃」等步驟構成動態循環歷程，研究者在實務中透過此循環歷程，直到實務問題得到進一步解決改善為止。如圖 3-1 為 Kurt Lewin 的行動研究螺旋循環模式圖。

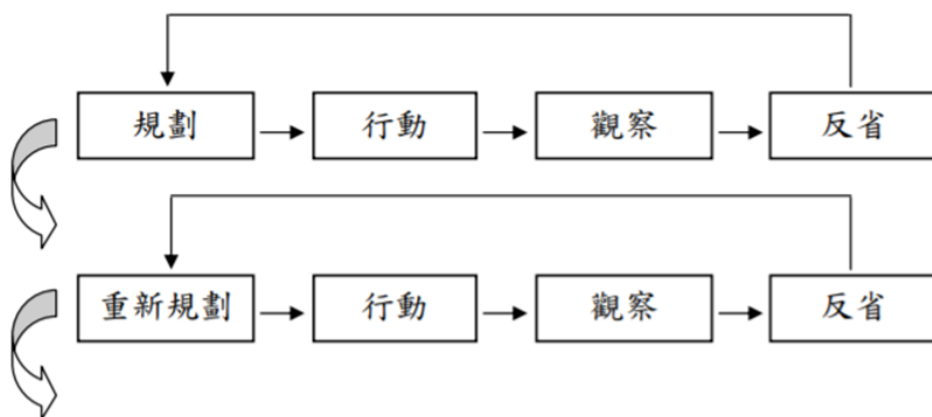


圖 3-1 Kurt Lewin 行動研究螺旋循環模式圖

資料來源：吳明隆（2001）。教育行動研究導論—理論與實務。臺北市：五南。

3.1.3 三角檢核法

三角檢核是質化研究中相當重要的一項工具，係指利用多種方法來蒐集資料來研究同一現象 (Robson, 1993)。依據上述，克服僅以研究者主觀之判斷，將多方資料整合，採用不同觀點。本研究的三角檢核關係如圖 3-2 所示：

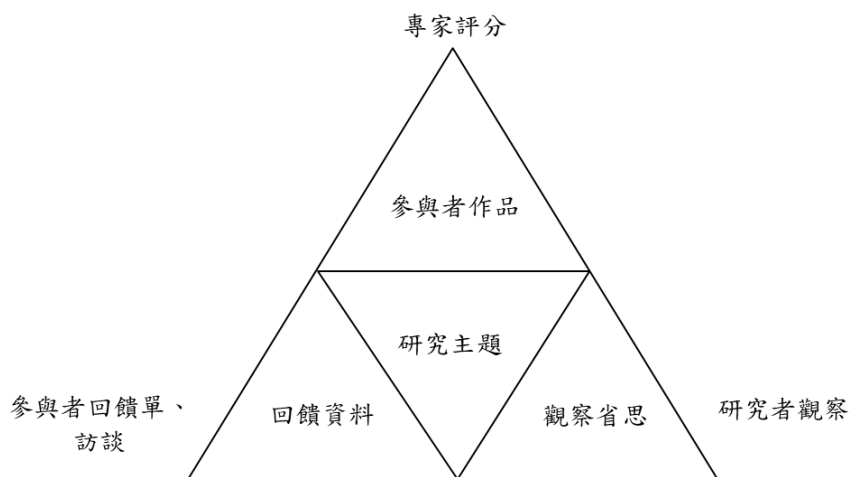


圖 3-2 三角檢核圖

資料來源:本研究整理

3.2 研究場域與參與者

本行動研究以研究者之繪畫教學教室作為實施靜心冥想繪畫活動之教學現場，針對未受過繪畫技能專業訓練之人員；男性 3 位、女性四位；共 7 位參與者，其年齡約為 40~62 歲之間。將編列代號如表 3-1。

表 3-1 研究參與者代號彙整表

參與者	1	2	3	4	5	6	7
代號	A 如	B 安	C 宗	D 樑	E 智	F 森	G 軒
性別	女	女	女	男	男	男	女
年齡	48	54	62	50	40	45	40

資料來源：本研究整理

3.3 研究流程與架構

在行動研究過程中行動反復的循環檢驗與回饋，藉由活動觀察與省思之後，調整行動內容及所要收集的行動回饋資料。本研究之行動研究循環流程圖，如圖 3-3 所示：

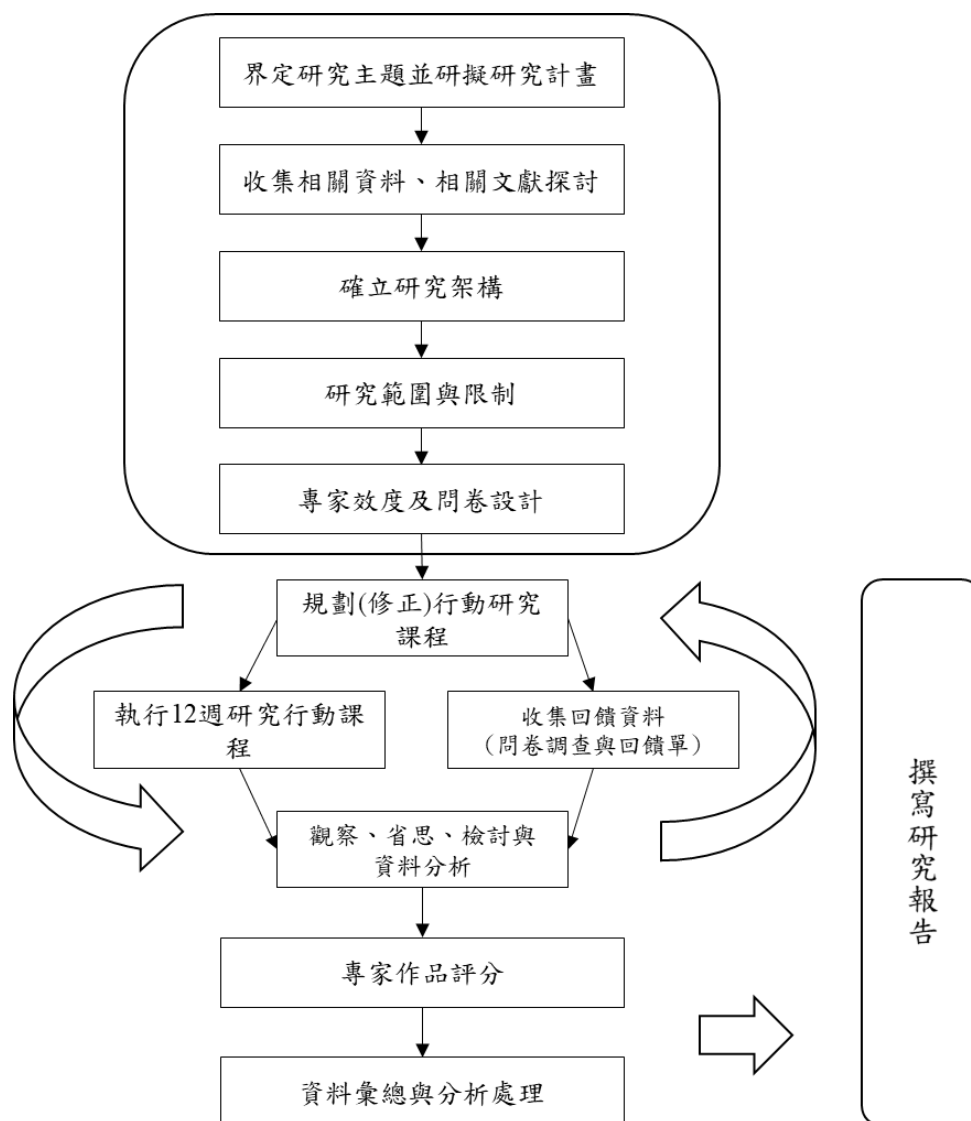


圖 3-3 本研究行動循環流程圖

3.4 活動課程設計

靜心冥想繪畫活動課程設計內容包含，主題訂定、繪畫媒材應用及使用技巧示範、靜心冥想活動實施等，設計規劃如表 3-2。

表 3-2 「繪心畫意-開心自由繪」靜心冥想繪畫活動課程設計

週次	日期	課程主題	媒材及課程內容	靜心冥想方式
1	12/21	生命之樹	粉彩、畫紙，畫具媒材及繪畫技巧教學	引導式視覺冥想
2	12/28	豐盛	綜合媒材、畫紙，繪畫媒材及繪畫技巧教學	引導式視覺冥想
3	01/04	自由	綜合媒材、畫紙，繪畫媒材及繪畫技巧教學	引導式視覺冥想
4	01/11	夢想願景	綜合媒材、畫紙，繪畫媒材及繪畫技巧教學	引導式視覺冥想
5	01/18	寧靜平靜	綜合媒材、畫紙，繪畫媒材及繪畫技巧教學	引導式視覺冥想
6	02/01	幸福	綜合媒材、畫紙，繪畫媒材及繪畫技巧教學	引導式視覺冥想
7	02/08	音樂成畫	綜合媒材、畫紙，繪畫媒材及繪畫技巧教學	放鬆引導、音樂聆聽韋瓦第(四季-春)
8	02/15	味覺成畫	綜合媒材、畫紙，繪畫媒材及繪畫技巧教學	放鬆引導、味覺想像引導
9	02/22	可能性的自己	綜合媒材、畫紙，繪畫媒材及繪畫技巧教學	引導式視覺冥想
10	02/29	無題-自由創作	綜合媒材、畫紙，繪畫媒材及繪畫技巧教學	音樂靜心
11	03/07	心靈庇護所	綜合媒材、畫紙，繪畫媒材及繪畫技巧教學	音樂靜心、引導式視覺冥想
12	03/14	大宇宙小宇宙	綜合媒材、畫紙，繪畫媒材及繪畫技巧教學	音樂靜心、引導式視覺冥想

3.5 資料收集與分析

1.問卷調查

參與者於每次靜心冥想繪畫活動結束後進行填寫「心流經驗量表」問卷調查，本研究之量表來源直接採用 Jackson and Marsh(1996)所發展之量表，該量表為 Jackson and Marsh (1996) 根據 Csikszentmihayi (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)，經修改後以適用於探討參與者繪畫活動時之心流體驗感受，並由參與者從活動中之體驗「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」，共計 9 構面、36 題項。

2. 參與者單元活動回饋單

本研究之回饋單分為兩部份，第一部份為參與者對靜心冥想活動之感受，第二部份為參與者對於靜心冥想繪畫期間之想法與其繪畫創作概念。目的在於瞭解參與者在活動歷程中之感受與想法。

3. 參與者作品

參與者於課堂活動上所創作之作品亦是一種協助研究者探討評定創思表現的工具之一，得以從作品得分結果分析參與者之創思表現，完成作品經拍照與彙整後以供資料分析之用。

4. 活動觀察與省思札記

係指在靜心冥想繪畫活動實施當日，研究者記錄下參與者及研究者在活動實施過程中之情形，並透過發現問題、省思、分析紀錄，適時隨情況調整規劃下一次活動內容，在此行動研究循環過程中，一步一步建構出更適合於活動之課程內容。

5. 訪談紀錄

訪談的形式採半結構式訪談，利用參與者在 12 週靜心冥想繪畫活動實施結束後，研究者事先準備好與活動相關之訪談問題，參與者擔任受訪對象，回顧 12 單元活動歷程中的感受及想法，並作全程錄音，訪談結束之後將資料整理成逐字稿後以供資料分析之用。

6. 專家作品評分

在參與者結束 12 週靜心冥想繪畫活動之後，每位參與者創作出 12 件作品，研究者將完成作品拍照建檔彙整並建立作品表及作品評分表各一份，交由四位專家進行作品評分。本研究採用 Guilford 創造力基礎定義，發展出一份「繪心畫意-創思表現作品評分表」，所得之分數以驗證參與者在靜心冥想繪畫活動中；變通性、精密性、流暢性及獨創性之變化。

4. 研究歷程與結果分析

4.1 活動課程內容調整

1 實施發現

研究者於繪畫活動啟動前，事先規劃 12 堂課程內容，在課堂上會示範繪畫技巧及媒材之應用，然而研究者在實施過程中發現參與者靜心冥想後，雖然腦海中有想法，但普遍對於如何開始一幅繪畫創作沒有相關概念也顯得裹足不前，參與者反映沒有繪畫基礎，剛開始會不知從何下筆，遲遲無法下筆。

2 活動調整

研究者於活動結束後反思，若欲觀察參與者在繪畫活動中進入心流經驗之歷程變化，參與者之繪畫技能佔滿重要的一項要素，其若能隨著單元活動的進行逐步提升，繪畫技能與挑戰越愈相匹配，始能更接近探討心流經驗之目的，經由不斷觀察、反思，進而對往後課程內容作彈性調整規劃，持續擴展創造思考能力及增益繪畫技能，於是研究者在第三單元開始加入了藝術家作品賞析，於冥想活動前進行解說，使參與者多方了解

藝術創作者之創作概念發想及各類繪畫風格歷史背景介紹，如印象派、立體派、分離派、具象、抽象之作品賞析。爾後經過行動循環調整，課程陸續加入了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靜心，事前挑選針對靜心冥想時較適合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。接著在第八單元味覺成畫時加入了品酒活動，一邊品酒、一邊繪畫除了引導式視覺冥想外再加入不同元素，其目的是要幫助參與者身心更加放鬆，增加不同感官體驗。本研究經由每一次的行動循環反思與回饋中，更加確立了研究者行動研究之方向。

4.2 靜心冥想繪畫對心流經驗、創思表現影響之分析

本研究依據研究之目的，經由活動問卷調查及作品評分表所得之資料進行分析與討論之。

4.2.1 參與者靜心冥想繪畫活動中之心流經驗、創思表現概況分析

以下就參與者在 12 單元的靜心冥想活動中，心流經驗及創思表現發展趨勢及量化統計分析前後期表現差異性，說明如下：

1. 心流經驗與創思表現歷程曲線圖

由圖 4-1「所有參與者心流經驗與創思表現曲線圖」所示，所有參與者在第 1 單元活動中心流經驗平均值為 3.66；第 12 單元為 4.4，創思表現第 1 單元平均得分為 2.45；最末第 12 單元為 3.23，由此可得知靜心冥想繪畫中，整體參與者心流經驗與創思表現兩者皆朝同方向且正向趨勢發展。

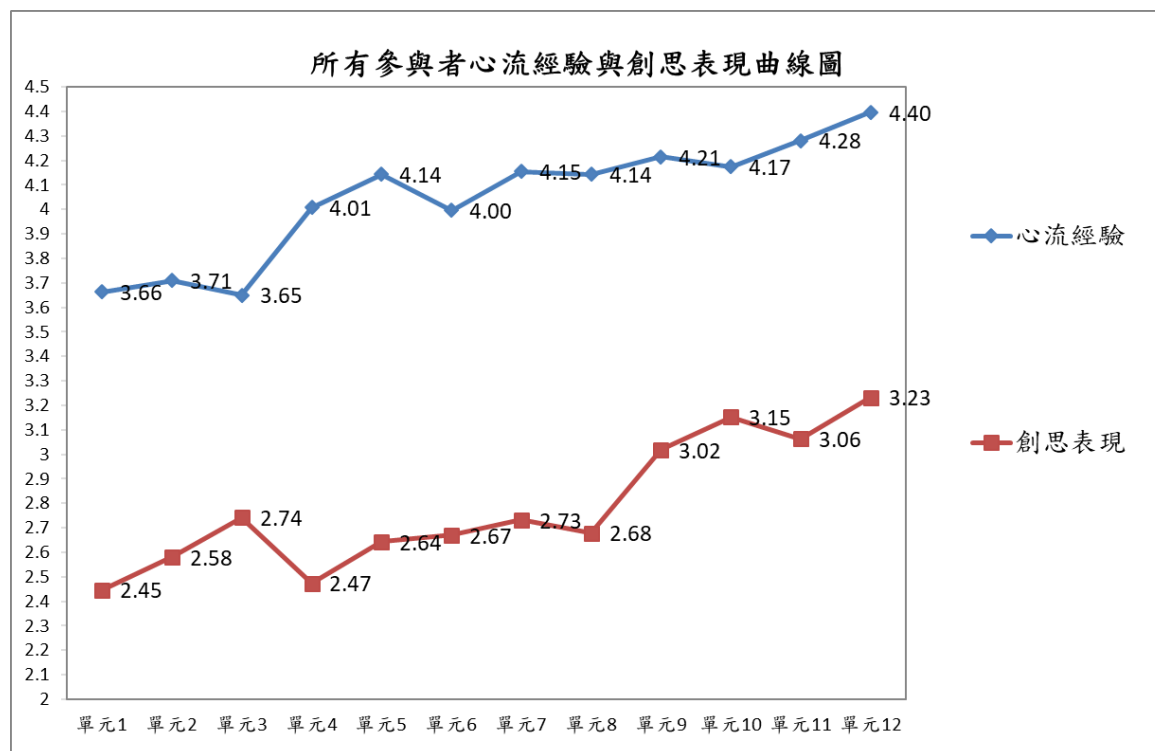


圖 4-1 所有參與者心流經驗與創思表現曲線圖

2 心流經驗前後期表現比較

本研究將 12 單元活動規劃成 2 單元為 1 期，共計 6 期。採用成對樣本 t 檢定進一步檢核參與者前後期(第 1 期與第 6 期)心流經驗表現是否具正向顯著性。

表 4-1 所有參與者心流經驗前後期表現分析表

成對樣本 t 檢定平均數差異檢定	第 1 期	第 6 期
平均數	3.686	4.339
變異數	0.287	0.117
觀察值個數	7	7
T 值	-3.921	
P(T<=t) 雙尾	0.007**	

註：**表 P<0.01 非常顯著水準

由表 4-1 中所知，從整體參與者第 1 期與第 6 期之數據進行成對樣本 t 檢定所得 p 值=0.007< 0.01，小於非常顯著水準，表示靜心冥想繪畫活動期間之心流經驗對所有參與者具有正向顯著之影響。

3 創思表現前後期表現比較

由表 4-2 中所知，從整體參與者第 1 期與第 6 期之數據進行成對樣本 t 檢定所得 p 值=0.013< 0.05，小於顯著水準，表示靜心冥想繪畫活動對所有參與者之創思表現具有正向顯著之影響。

表 4-2 所有參與者創思表現前後期表現分析表

成對樣本 t 檢定平均數差異檢定	第 1 期	第 6 期
平均數	3.178	3.986
變異數	0.186	0.123
觀察值個數	7	7
T 值	-0.227	
P(T<=t) 雙尾	0.013*	

註：*表 P<0.05 顯著水準

4.2.2 小結

綜合上述結果得知，整體而言針對參與者在靜心冥想繪畫活動中心流經驗與創思表現影響之量化分析結果，靜心冥想繪畫對心流經驗及創思表現皆具有顯著正向之影響。從圖 4-1 曲線圖顯示，心流經驗及創思表現兩者呈正向趨勢發展，表示參與者在繪畫中進入心流經驗狀態越佳則創思表現亦越佳。

4.3 靜心冥想繪畫對心流經驗與創思表現之質性分析

本研究依據研究之問題，經由活動回饋單及訪談等方法，取得相關資料並經過整理後，將以「參與者靜心冥想時的感受」、「參與者繪畫時的感受及想法」、「靜心冥想繪畫對參與者創思表現的影響」等依序陳述。

4.3.1 參與者靜心冥想時的感受

研究者於活動中觀察，大部分參與者在靜心冥想活動時，容易呈現輕點頭，稍微搖晃擺動身體，進入半睡半醒或是直接入睡的狀態，身體感覺逐漸消失，但聽覺知覺尚在。在 12 單元的活動中，研究者大部分都有使用話語引導參與者，語句採開放式引導，讓參與者自行聯想創造自己腦海中的畫面。並非所有參與者每次靜心冥想腦中都會出現畫面，有時候只是出現光影的感覺，若是參與者睡著了，清醒後身心的感覺皆是很舒服的。

1. 身體容易放鬆，腦袋放空，進入似睡非睡的狀態

「我覺得我的腦袋是處於那種很安靜的，沒有什麼念頭的狀態。(訪 B 安)」

「我腦袋是放空的。(訪 G 軒)」

「我覺得比較特別的感覺是那個音樂(四季)的那一次，我好像是那幾次的冥想的狀態比較好，比較進入似睡非睡的感覺。(訪 A 如)」

「冥想到最後快睡著了，但耳朵有聽到在說什麼。(回 E 智)」

2. 靜心冥想時腦中容易浮現畫面

「靜心的狀態催眠就是類似這種效果，但冥想的過程裡受到引導，你就會在黑暗中就一些光影，就會浮現一些畫面。(訪 F 森)」

「每次的靜心冥想，我都會有畫面自然而然就會出來了，就很特別。(訪 C 宗)」

「老師訂的主題，冥想中我就會有一些想法，從內心冒出來的想法很單純、所以很容易知道自己想畫什麼。(訪 B 安)」

「有時候冥想的過程中，會有畫面，我自己知道我要畫什麼的畫面。(訪 A 如)」

「從冥想得到靈感印象畫面，知道要畫什麼，感覺更容易表達想法，靈感比較多，有想像內容可以表達。(回 F 森)」

4.3.2 參與者繪畫時的感受及想法

經研究者觀察、訪談、回饋，參與者在繪畫活動中皆符合產出心流經驗之各項要素。透過靜心冥想活動後進行繪畫的參與者比較安靜專注於自己手邊的工作，感覺深怕腦海

中的畫面會隨時消失般的，每位都抓緊著創思相當投入在自己的創作中，並且在活動結束時，看見自己此次創作的完成品時，大多感到滿意成就感及認為高於自己原先所預期的結果。

1.全神貫注當下、身心愉悅

「我覺得在畫畫的時候，真的好像有點類似另外一種靜心，因為你會很專注在那個畫畫中，我覺得畫畫也是可以讓自己在那個當下很專注，我在繪畫的過程中是很舒服的，身心各方面都是很愉悅的。(訪A 如)」

「那種感覺就是沉浸在自己的世界裡面，不受世界的紛擾，那種靜心是屬於自己的專注，沒去想其他事情，只是在思考如何表達、如何呈現出我的想像在畫面上。(訪 F 森)」

「當越專注時越進入忘我的狀態，當畫出內心想呈現的畫面時，內心有喜悅的感覺。(訪B 安)」

2.時間感扭曲

「畫畫的時候，人變得很專注，感覺心很靜，時間過得很快，完成一件作品時會有開心的感覺。(回D 樑)」

「時光過的很快，跟平日在家自己畫時不一樣。(訪G 軒)」

「感覺身體和心情漸漸放鬆了，進入輕微恍神狀態，心情是喜悅的，冥想時，常常覺得時間過得特別快。(回B 安)」

3.明確的回饋

「因為我對人物畫，真的是對我來講很難很難，可是當我畫出來的時候，我真的覺得，哇!我竟然可以畫出來，而且可以達到我的期望，那種畫出來那樣子的感覺就覺得好棒喔!我竟然還可以這樣子。(訪C 宗)」

我印象最深刻的是生命之樹那一幅作品，因為是第一幅，可能是我第一次，突然發現，原來我可以畫到這樣，因為第一幅的構思很快就出來了，老師教我一些畫畫的技巧之後，我就很快畫上去，那個感覺就是我想要的。(訪A 如)」

「一開始的生命之樹，我就很有感覺，我很喜歡那一種感覺、開始比較燃燒自己想要畫圖的熱情，從一開始就有那種感覺。(訪F 森)」

4.3.3 靜心冥想繪畫對參與者創思表現之影響

所有參與者受過 12 週靜心冥想繪畫的洗鍊，參與者回饋這活動像是一場訓練，在

未開始靜心冥想前，大部分之參與者皆認為抽象的主題很難發揮，但經過靜心冥想引導之下，參與者很容易隨著當下的思緒腦海中引發出畫面而對創作有初步的構思，因此冥想中的引導語對創思表現具有一定的影響力。

1.創思表現更容易展現

「我冥想有畫面，如果冥想沒有給我啟發的畫面的話，我不知道怎麼畫不知道要畫什麼，它有開發到我的創造力，至少我知道怎麼表達。(訪 F 森)」

「有一次我有感覺一股熱的能量，我覺得那個熱的能量我非常去感受，我覺得它是一股創造力之類的東西。我覺得那個創造力是很深層的，就是超乎我們想像的東西，我覺得創造思考表現方面，就是在那個過程，因為有時候你在畫的很順的時候，那個思考能力是自然而然的發生的，就不用刻意。(訪 B 安)」

「冥想當然有助於把我腦海裡的東西具體化，只要我那個冥想有達到似睡非睡的感覺的時候，我覺得我那天在作畫的身心跟情緒的狀態都會非常好。(訪 A 如)」

「我是覺得冥想對繪畫主題的確認有很大的幫助，主題會比較容易去表達浮現，因為你的情緒跟你的畫面是連結的，那個當然要引導讓情緒上來，畫面就容易出來。(訪 D 樑)」

「我覺得創造力的幫助還蠻大的，有時候在生活上可運用到。(訪 E 智)」

2.冥想裡的引導語對創思表現具有影響力

「當你在跟我講冥想語句的那些過程裡面，我就嘗試著把五種味道把它變成色調，然後畫出來，那幅畫是我覺得比較滿意，它比較屬於有原創性的，而且是當場就可以畫得出來的一幅作品。(訪 G 軒)」

「冥想中帶有導引的語句，引導當我進入有意識的幻想之中，有想像而沒有亂想的紛亂雜念。(回 G 軒)」

「引導是可以幫助我們有畫面的，有引導語跟沒有引導語，對於我們作畫其實是非常有影響的。(訪 D 樑)」

「冥想幫助我進入寧靜的境界感受，享受平安、愉悅的引導，腦中浮現宇宙星體光影，決定把浮現腦中的畫面畫出來。(回 F 森)」

4.3.4 靜心冥想繪畫活動對於其他方面的影響

靜心冥想中所設計的主題皆圍繞在創造力、情緒療癒、內在感官啟發等三大方向去規劃課程，因此每個主題對於參與者來說亦是對自身的人生體悟、生活經驗、情緒感受

做連結，創作也是一種自我覺察、自我對話與表達，參與者也容易將此經驗再應用回到生活上。

1.在生活當中觀察

「我的感受就是老師常常會講到一個就是「觀察」很重要，我就會把這個觀察運用在生活上面的觀察，我有發現觀察有很多種，聽的觀察、看的觀察，現在當人家在說什麼，臉上的表情我會觀察，好像知道人家在說什麼，以前沒有感覺觀察那麼明顯，現在觀察力好像有比較好一點，然後現在到外面都會去多看看外面的景色，會多看一眼多欣賞一下，就是會很興奮，有融入生活。(訪E 智)」

「觀察很重要，因為你光靠想像力，你沒有辦法把那一朵花畫得那麼美，可是花之所以那麼美，就是因為他長得很獨特阿，那你就要去欣賞它的獨特，你沒有去欣賞它的獨特，你怎麼有辦法畫出他的美，所以創造裡是建立在你觀察瞭解之後，你有一個基本的觀念跟視覺跑進去內在才有辦法想像，因為我們沒有辦法憑空想像我們沒看過的東西。(訪G 軒)」

2 把生活經驗帶入創作

「就是把生活經驗帶進來，陷落那個作品是生活感受，我有把我的生活感受畫出來。(訪F 森)」

「像這 12 次的作畫裡面都有我的回憶，還有我的渴望。畫那骨頭實在是疼痛的要死!這真的是神來一筆，所以病痛也有可能激發一個人的創造力啊，我畫完這一幅的時候，我流黃鼻涕的徵狀，我原本以前需要兩個禮拜、三個禮拜吃抗生素，可是這次我只有吃兩包的抗生素，我就發現我的鼻涕就變成好了，就是療程縮短了。(訪G 軒)」

3.冥想繪畫中的自我覺察

「我就會有點就是會想到以前畫畫的那種擔憂跟自我要求，我覺得我會浮上來，跟著身邊很強的同學一起畫畫，我可以接受自己不夠好嗎？因為我有參考一些畫家名作，所以我發現我在畫的當中有一些他們的影子，那有了別人的影子，其實我就不是太滿意，因為我覺得那好像不是完完全全屬於我的，可是沒有從別人身上學習，我又不知道我要怎樣去表現出那一幅畫的主題，所以我還在學習接納說，我也可以踏著別人的腳步前進，而不要一直這麼積極的要求說，一定要全部創新，因為我覺得如果要全部創新，好像又把我自己給約束住了。(訪G 軒)」

「在冥想音樂中很清楚的聽著指導語，畫面也一直出來，不知不覺眼淚流下來，鼻涕也流出來了，因為想到了內在的自己原來還有那麼多的悲傷，因此，必須返回到自己的內心去疼惜自己。(回C 宗)」

「我有發現，我有看見我自己好像不是非常有耐性、每一幅畫都看見我的沒耐性，因為我都會想要迅速完成，就像平常我在工作的習慣是一樣的。其實我覺得我的腦袋是比

較規矩有很多限制的東西，所以我每次在畫畫的時候，我不自覺都是在對比、對襯那個東西會一直出來，我覺得那個自畫像，讓我突然感覺說我好像也是可以打破那個框架。(訪A 如)」

5. 結論與建議

5.1 研究結論

本研究以靜心冥想融入繪畫活動，探討對心流經驗、創思表現之影響，經綜合本研究探討之目的與問題，依據資料蒐集驗證與參與者受訪經驗整理，歸納分析結果說明如下：

5.1.1 靜心冥想繪畫活動對參與者心流經驗及創思表現之影響

1. 靜心冥想之後的繪畫活動對心流經驗具有顯著正向之影響

從整體參與者前後期之數據進行成對樣本 t 檢定所得 p 值 $=0.007 < 0.01$ ，小於非常顯著水準，表示靜心冥想繪畫活動期間之心流經驗對所有參與者具有顯著之影響。

參與者在繪畫期間所描述之情形與感受，符合產出心流經驗之各項要素，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。

2. 靜心冥想繪畫活動對創思表現具有顯著正向之影響

從整體參與者前後期之數據進行成對樣本 t 檢定所得 p 值 $=0.013 < 0.05$ ，小於顯著水準，表示靜心冥想繪畫活動期間對所有參與者之創思表現具有顯著之影響。

研究結果顯示作畫前採取的靜心冥想活動及活動中的冥想引導語，容易使參與者腦海中產出畫面及構想。(吳水丕、何敬之、應國欽等，1997) 指出冥想時腦波呈現 α 波狀態時，是激發創造能力與潛能及對事情洞察能力最佳的狀態。過去的研究指出靜坐有助於學童創造力的展現(許惠君、莊淑雅, 2013)。而靜心冥想結合繪畫更能幫助提升學生的想像力及創思表現(蕭幸青, 2011)。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，但頭腦意識是清醒的，但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浮現，知道自己接下來的創作想要畫些什麼，由此可知冥想中的引導語對於創思表現具有影響力。

3. 靜心冥想、心流經驗與創思表現三者呈正向關係發展

由圖 4-1 曲線圖顯示，心流經驗及創思表現兩者呈正向趨勢發展。在過去有關於心流經驗對於創意、創造力研究方面結果，陳亦青(2018)探討視覺藝術創作者在創作過程中之心流經驗對創意自我效能的影響，得到結論是藝術創作者在創作中體驗之心流經驗能有效預測創意自我效能。張以群(2013)探討參與桌上遊戲的心流體驗越高，其獲得創造力亦越高，並且心流體驗對創造力有顯著之預測力。根據過去的研究以及本研究結

果，當靜心冥想活動進行時，參與者越容易進入似睡非睡，腦波呈現 α 波狀態時，則越容易啟發內在創造力，而個體在從事一項與創造力有關的活動時，心流經驗愈高，則愈容易在創思表現上更佳。

5.1.2 靜心冥想繪畫活動對參與者生活上的影響

就研究者觀察，大部分成年人經過歲月的洗禮，在社會、生活上的豐富閱歷都是創思素材的來源。本研究靜心冥想繪畫活動除了探討參與者創思表現之外，透過靜心冥想活動讓參與者有機會沉靜心靈，向內關照自我的本心，解決生活上的問題或抒發壓抑的情緒。靜心冥想對人體的好處除了身體放鬆之外，在解決情緒方面問題也非常有效，經由冥想經驗也會改變大腦神經迴路，對整體身心靈狀態達到內在充實感的效果（謝伯讓譯，2014）。參與者回饋每次的繪畫活動結束後心情都感到很愉悅，許惠君(2013)、蕭幸青(2011)在研究中也發現靜心冥想讓人容易感到全身舒暢、精神充沛、心情愉快。

參與者透過繪畫過程中觸及內心的想法，進而覺察到自己舊有慣性的思考模式，劉錦萍(2008)研究中指出冥想應用在心理治療領域中，可以幫助個案提昇自我覺察力，也可促使行為的改變。在整個活動歷程中也有遇到參與者身體不適之情形，參與者回饋經由靜心冥想繪畫活動經驗後，身體療癒的時程比往常經驗縮短了許多。翁雪芳、陳敏麗(2013)研究中也指出冥想應用於癌友上，身體疼痛得到緩解，情緒不再感到壓抑。

綜上所述靜心冥想融入繪畫活動是先使參與者身心達到沉靜平穩後，藉由靜心冥想時所浮出的想法與創思去進行繪畫活動，靜心冥想與繪畫兩者相結合更容易產出心流經驗，在心流經驗狀態下，自然而然流瀉出的創思是附加產物，更容易增益參與者之創思表現，三者皆具正向影響關係。

繪畫創作是一個自我對話的方式，將個人生活體驗的經歷與情感投注其中，而靜心冥想是通往內在道路之門，向內探索了解自我，靜心冥想繪畫活動的好處不僅能啟發參與者之創思表現，亦能擴及增益其他生活上的經驗。

5.2 研究建議

本節綜合前述研究結論，透過行動研究的實踐，分別針對課程活動實施及後續研究提出下列建議，以供研究者及學術研究之參考。

5.2.1.對課程活動實施之建議

1.安靜的教學活動領域

本研究靜心冥想繪畫對心流經驗及創思表現影響之行動研究，經由行動、反思與循環歷程，除了不斷修正活動課程內容外，發現研究場域也佔了重要的一環，靜心冥想的場域若能在更安靜、舒適、自然的環境下，使參與者不容易受外界吵雜的聲響干擾，活動的品質及回饋的反應也許能更加提升。

2.專家共同進行課程規劃

本次研究活動之課程設計乃研究者透過自身學習經驗、工作坊、書籍等相關資訊概念規劃而成，可能未達盡善盡美，建議未來若能尋求相關領域專家共同討論規劃課程內容，在每次的行動中不斷省思檢討並立即與專家學者進行討論修正，課程目標及內容會更加完善。

3.請研究諍友或同領域教學者觀課

研究諍友及同領域教學者觀課主要目的是協助活動中觀察參與者表現及活動情況，以不同角度視野切入，並對研究活動中之方案實施、行動策略，與研究者互相討論、提出建議與意見，亦可減輕研究者現場教學、紀錄等工作。

5.2.2 對繪畫教學者之建議：

1.具備藝術領域之專業知識與技能

繪畫技能與觀察力學習很重要，是對於幫助作畫者創造思考表現的利器，建議教學者增進各種繪畫媒材之知識，可靈活應用於活動之中。在活動中參與者的繪畫過程難免會遇到畫不滿意的地方需要老師幫忙修改作品，或是示範繪畫技巧的情形，教學者需具備以上相關領域之專業知識與技能方能應付解決各種情境下出現的各種問題。

2.美學藝術方面的培養

美學不僅僅只是表現在繪畫藝術上面，也在體現生活中各方面，是全方位的涵蓋，除了繪畫技巧方面外，建議針對古今中外藝術史之發展、藝術家畫作賞析進行更深入的整合探討，活動中授予知識，擴展參與者對於藝術家創作的想法與概念。

3.最好研究者本身也需具備靜心冥想經驗

研究者本身日常即有在實施靜心冥想行動，在活動實施中，除了帶領靜心冥想引導語之外，也會有一段靜默時刻，陪同參與者們一起靜心靜坐，建議未來研究者自身必有所其經驗，才能感同身受更貼近了解參與者活動中之經驗，並共同分享討論之。

5.2.3 對後續研究建議

1.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，僅採中部地區人員為研究對象，研究結果僅適用特定樣本進行推論，因此研究者在研究推論上不能過度推論，建議未來後續研究可針對不同年齡層(高齡者為佳)、不同地區及不同行業領域進行並拉長研究時間做更進一步的探究，而靜心冥想對身心具有療癒力，藝術創作中的心流經驗對創思表現具有正向影響，高齡者若能藉由靜心冥想繪畫活動，將其人生歷練、個人感受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，藉以彰顯高齡者發揮創造性的人生意義。

2.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經驗當下都是進入特定腦波意識的狀態，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，有關於靜心冥想、心流經驗、創思表現與腦波關聯性之研究不多，建議未來有機會進一步使用專業儀器進行行動中腦波狀態的測量，具備科學上的實證三者之間的關聯性，使信效度更為確實。

3.運用於藝術治療或藝術心理學上

經研究者行動歷程後發現，若將此行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體驗心流經驗的繪畫作品，自我表達、剖析、抒發，進而提升藝術治療之成效。

參考文獻

1. 張瓊懿(譯)(2019),「心流：高手都在研究的最優體驗心理學(初版)」(原作者：Mihaly Csikszentmihalyi)，新北市：行路出版：遠足發行。
2. 王文科 (1999),「教育研究法」，台北：五南。
3. 吳水丕、何敬之、應國卿 (1998)：坐禪對於腦 α 波的效應，《華梵學報》，第五卷。頁 17-30。
4. 吳明清 (1991),「教育研究：基本觀念與方法分析」，台北：五南。
5. 吳明隆 (2001),「教育行動研究導論—理論與實務」，臺北市：五南。
6. 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」，15(1), 79-88。
7. 張世瑋(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. 教育部(2002),「創造力教育白皮書」，教育部。
9. 莊淑雅(2013),「靜坐對國小學童創造力、記憶力影響之研究(碩士論文)」，取自臺灣博碩士論文系統。(系統編號 101CYUT5031043)
10. 許惠君(2013),「靜坐冥想對國小學童幸福感與創造力之影響 (碩士論文)」，取自臺灣博碩士論文系統。(系統編號 101MDU00611018)
11. 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 (碩士論文)」，取自臺灣博碩士論文系統。(系統編號 101DYU00675008)
12. 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(碩士論文)」，取自臺灣博碩士論文系統。(系統編號 106UT005821003)
13. 陳惠邦 (1998),「教育行動研究」，台北市：師大書苑。
14. 黃碧雲(2007),「國小一般智能資優資源班實施放鬆靜坐教學影響學生注意力及壓力之研究」，取自臺灣博碩士論文系統。(系統編號 096NKNU5036003)
15. 楊孟麗、謝水南 (譯) (2013),「教育研究法：研究設計實務 (How to Design and Evaluate Research in Education)」(原作者：Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H.)，臺北市：麥格羅希爾，心理。
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：五南圖書出版公司。
17. 劉錦萍(2008),「冥想在心理治療中的運用」，諮商與輔導，276，13-17。
18. 蔡清田(2002),「教育行動研究」，台北市：五南圖書。
19. 蔡清田(2004),「課程發展行動研究」，台北市：五南圖書，第 11 頁。
20. 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(碩士論文)」，取自臺灣博碩士論文系統。(系統編號 099NDHU5331025)
21. 謝伯讓(譯)(2014), Matthieu Ricard、Antoine Lutz、Richard J. Davidson,「大腦的靜定冥想的科學」，科學人雜誌，154。
22. Atweh, B., Kemmis, S., & Weeks, P. (Eds.) (1998), *Action research in practice*, New

York:Routledge.

23. Brill, F. (2004), “ Thinking outside the box: Imagination and empathy beyond storywriting,” *Literacy*, 38(2),83-89.
24. Csikszentmihalyi, M. (1990), *Flow: The psychology of optimal experience*, New York: Harper & Row.
25. DelMonte, M. M. (1995), “ Meditation and unconscious,” *Journal of Contemporary Psychotherapy*, Vol.25, No.3, 223-242.
26. Dyer, J., Gregersen, H., & Christensen, C.M. (2011). *The innovator's DNA : mastering the five skills of disruptive innovators*. Massachusetts:Harvard Business Review Press.
27. Guilford, J.P. (1968), *Intelligence, creativity and their educational implications* . San Diego: Robert R. Knapp.
28. Mellou, E. (1995), “Creativity: the imagination condition,” *Early Child Development and Care*, 114,97-106.
29. Mellou, E. (1996), “The two-conditions view of creativity,” *The Journal of Creative Behavior*, 30 (2), 126-143.
30. Rhodes, M. (1961), “An Analysis of Creativity. In S.G. Isaksen (Ed),” *Frontiers of Creativity Research*, pp.216-222, New York: Bearly Limited.
31. Robson, C. (1993). *Real World Research: A resource for social scientists and practitioner-researchers*. Oxford: Blackwell.
32. Jackson, S.A. and Marsh, H.W. (1996), “Development and Validation of A Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale,” *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.