
心理所揭示书法活动带来心流体验并激发愉悦感的神经心理机制

作者：writer 来源：中国科学院

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/22490.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

心理所揭示书法活动带来心流体验并激发愉悦感的神经心理机制

。书法文化，源远流长。中国书法不仅具有极高文化艺术价值，而且对个体心身健康具有积极促进作用。研究书法活动促进心身健康的作用机制并探索转化应用途径，对服务新时代国民心理健康具有重要意义，也为弘扬和发展中华优秀传统文化提供示范。

书法可以带来心流体验。心流是指人们完全沉浸于某项活动的积极状态。这种完全专注的状态有助于消除日常生活中的忧虑、带来积极情绪。书法等优秀传统文化实践是获得持续心流体验、实现兴盛的重要途径，但其背后的神经心理机制长期以来缺乏研究。

中国科学院心理研究所心理健康重点实验室韩布新研究组在磁共振成像环境下设计了一项书法观摩任务。19名无书法经验被试观看由第一人称视角拍摄的书法书写视频，同时通过轻微移动右手跟随想象书写。任务完成后，被试报告主观心流体验和愉悦程度。

研究发现，与“专注又不费力”的心理感受相似，高心流状态下的大脑也表现出“忙碌又高效”的活动特点。书法观摩活动募集视觉、运动、注意、情感等广泛的脑功能网络；相较于低心流任务（草书），书法新手在高心流任务（楷书）中大脑活动进入“低能耗、高效率”模式，表现为背侧注意系统激活幅度及网络间功能连接强度的下调。对脑、心流、愉悦感的因果关系建模分析表明，视觉-运动-注意系统的高效活动带来更强的心流体验，进而激发更强的愉悦感。在高心流任务中，眶额叶-尾状核情感网络功能连接增强，并与更高的愉悦感相关。

该研究为心流体验的神经心理机制提供了新见解，提出了书法活动促进心理健康的神经心理路径。中国书法博大精深，其形式和内容的丰富性与多样性有助于个体在书法实践中实现任务挑战与个人技能水平动态平衡，获得长期心流体验并感受充满意义的快乐，进而实现兴盛促进健康。未来，研究组将进一步挖掘和研究中国书法维护个体心身健康的宝贵价值及其作用机制，更好地利用书法作为本土化心理健康干预手段来改善特定人群的认知和情绪健康。

相关研究成果在线发表在Cerebral Cortex上。研究工作得到心理所科学基金和国家自然科学基金的支持。

[论文链接](#)



书法活动带来心流体验并激发愉悦感的神经心理路径示意图

研究团队单位：心理研究所

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发