

2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 休息靈感多更多

文章內容： (限 500 字~1,500 字)

你有沒有因為問題而陷入困境的時候?人們常常因為某些問題懊惱許久，但通常發呆一段時間或幾個睡眠後，答案就會自己浮現。我就是個常常發呆的人，所以腦子裡經常充斥一堆靈感。

當我們從恍神的狀態回過神時，解決事情的方法就出現在那裡了。要得到靈感，首先你需要徹底遺忘這個令人煩惱的問題，然後找個舒適的地方坐下，開始打盹或者聽放鬆的音樂，什麼都不要想。當然不可能這麼快就見效，靈感偶爾也會在你想著其他事情時出現。

根據“大腦喜歡這樣學”這本書所著作的內容，大腦的學習模式可以分成兩種：專注模式和發散模式。兩者會經常交替著使用，用來幫助吸收和了解身體外面的情報。專注模式針對硬性的知識，像背數學公式或者閱讀艱澀難懂的學術論文；發散模式用來處理外界多方的訊息，例如傾聽他人說話或者用腦中的知識幫你解開困擾的問題。

根據研究，3~5 歲的兒童專注力為 5 分鐘，5~7 歲兒童為 10 分鐘，7~10 歲兒童增加為 20 分鐘，12 歲以上的兒童專注力可達到 30 分鐘，而一般成年人則可以達到 40 至 50 分鐘。人類會因為專注時間過長而產生疲憊感導致無法專心，在恍神的同時，發散模式就會取代專注模式，從吸收知識變更成整理資訊。

大腦的發散模式很好用，甚至你能夠透過睡覺這種更輕鬆的方法讓它產生很多想法，為什麼還要有專注模式，這種用久會產生疲憊的模式存在呢?大腦的專注模式就像在編排規則一樣，讓你的想法變得理性可行，它並非沒有存在意義；而大腦的發散模式就是在既定的規則裡創造靈感。當你沒有專注在腦中編排規則，就會很容易天馬行空。人類的大腦具有豐富的想像力，實踐目標則需要一套現實的規範，空有理想無法成功。

發明鎢絲燈泡的愛迪生很常使用一種能激發靈感的方法—當他沒有靈感而困擾時，他會愜意地躺在一張椅子上休息，手裡拿著一個重物，當陷入睡眠時，手指肌肉會放鬆，導致重物掉落地面，巨大的聲響會將他從沉睡中驚醒，愛迪生就在甦醒的霎那間抓住那一絲靈感，然後繼續做他的實驗。這種突如其來的靈感和孜孜不倦的嘗試造就愛迪生成為一個偉大的發明家。

當工作或者讀書告一段落，不妨閉上眼睛休息，讓大腦分散注意力，在減輕雙眼疲憊感之餘，也能讓精神得到放鬆。如果你現在正煩惱著某些事，先放鬆下來，讓大腦自己解決吧。

參考資料

[大腦喜歡這樣學](#)

<https://pansci.asia/archives/books/%E5%A4%A7%E8%85%A6%E5%96%9C%E6%AD%A1%E9%80%99%E6%A8%A3%E5%AD%B8>

[兒童發展聯合評估中心 - 光田綜合醫院](#)

<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/183035/post/202201240023/>

[你以為「發呆」只是在浪費時間？心理學家：愛發呆的人更聰明](#)

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
 - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖