

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 一趟旅行為什麼回程總是感覺比較快？

文章內容： (限 500 字~1,500 字)

你一定有過這樣的經驗。好想好想趕快到某個地方，沿路都在心裡問「到了沒？」「怎麼那麼遠？」感覺翻山越嶺才終於到目的地。結果回家時卻發現，不過就是走了十分鐘而已。

一、為什麼回程總是比較快？

因為大腦是會偷懶的，它判定相同的場景和事物，是不需要一遍一遍儲存的。這跟硬碟儲存是一樣的理，硬碟儲存的時候，遇到相同的文件就會詢問是否覆蓋，因為它認為相同文件不需要重複儲存。人類對時間流逝的感覺是主觀的，容易受到週遭、心情、手頭工作等諸多因素影響。

二、什麼是回程效應

回程所花的時間【感覺上】比去程來的短，這在心理學上稱【回程效應】，會產生這種效應是因為對去程的路線不熟悉，路途中會東張西望，看到的風景也會比較多，回程看到的風景相對去程就較少，進而誤認回程距離較短。還有另一種說法，因為有期望對去程是未知的、期待的，所以會低估到達目的地之前花費的時間，但對回程沒有期望，所以也就不會低估花費的時間。

三、要怎麼產生回程效應

要產生回程效應，需要**關注時間**本身。如果你更注重時間的流逝，比說你上班快遲到，不停地看手錶，時間似乎流逝得很慢。但是，當你受到有趣的事情吸引，時間就過得很快。

四、實作驗證

當我們在看影片時是否有同樣的感覺。他們播放了 2 個都是 7 分鐘的騎腳踏車影片。實驗參與者必須觀察他們，看看他們是否能感覺到「回程效應」。結果：是的，他們依然覺得騎腳踏車的人回家時間過的更快。



五、結果

測量經過的時間無關，而是與記憶如何判斷時間有關。范德文解釋人們開始旅行時的情緒相對高昂，並且期待快點抵達目的地，因而會覺得路途花費時間長，但當他們開始回程時，心情轉變為低落，並會預期回程「一樣」要花很長時間，但就像高昂的情緒讓時間變得漫長，相對的低靡的情緒反而讓時間縮短。

參考資料

1. 回程總比去程快，為啥呢？

<https://kknews.cc/zh-tw/news/kb4gyqr.html>

2. 旅行回程為何總比去程短？心理學家三解

<https://www.epochtimes.com/b5/15/6/12/n4456367.htm>

3. 去旅行總覺得「回去的路途比較短」？「回程效應」背後藏有趣原因

<https://www.teepr.com/1446240/chloeyang/%E7%A0%94%E7%A9%B6%E8%A7%A3%E9%87%8B%E7%82%BA%E4%BB%80%E9%BA%BC%E5%9B%9E%E7%A8%8B%E8%BC%83%E5%BF%AB/>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 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