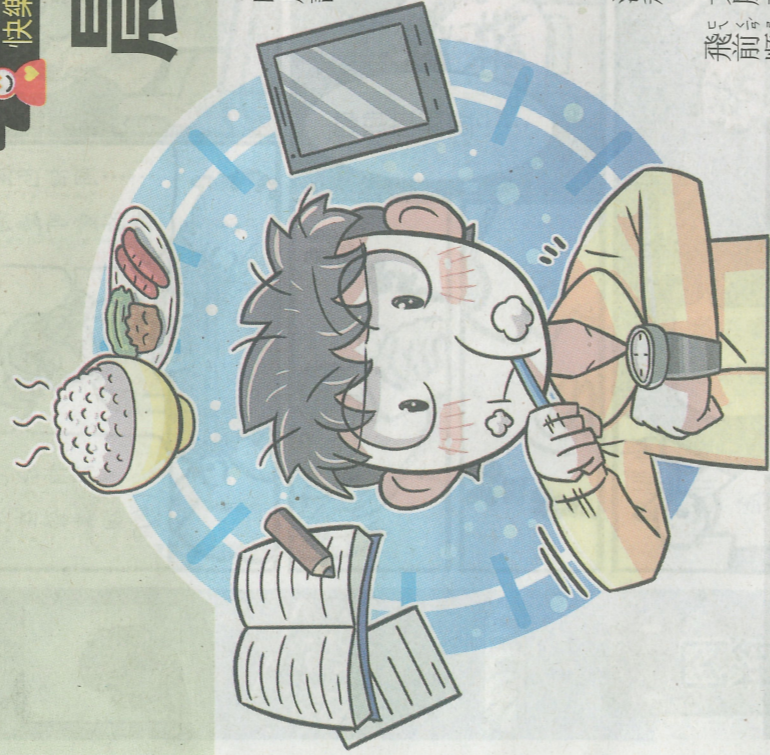




快樂心理學 實驗室

文 / 蔡宇哲 (哇賽心理學總編輯)、李盈儀 圖 / 樹下繪本

晨間有秩序 全天高效



▲早晨是大腦「預熱開機」的黃金時刻，順利完成盥洗、吃早餐等固定流程，有助全天高效率運作。

「別擔心，學會『準備』加上『彈性』才是關鍵！」老師拍拍小明的肩膀說。

「那我今天不就完了？」小明驚呼。

「難怪你一臉悶悶不樂的樣子。其實，早晨有固定流程，大腦就會順利開機，一亂就容易整天卡卡的。」

早晨，小明走進教室，愁眉苦臉的說：「我的鬧鐘沒響，睡過頭，早餐沒吃，功課也沒帶！」

故事光影

大腦暖身開機

這種感覺，和大腦有關。早上剛起床的那段時間，是大腦「預熱開機」的黃金時刻。如果這時能按部就班的完成洗臉、穿衣、吃早餐等流程，大腦就像飛機起飛前順利滑行，

固定流程

心理科學大解密

你有過這種感覺嗎？明明今天沒考試也沒壓力，但整天覺得煩躁；反過來，即使行程滿檔，只要早上順利起床，吃喜歡的早餐，學用品也帶齊，就覺得那天特別順利。

整天都會運作得比較平穩。

如果流程一早被打亂，比如鬧鐘沒響，早餐沒吃，東西找不到，就像進入亂流模式，焦慮，心神無法專注，效率變低，很可能一路低落到放學或下班。

美國奧克拉荷馬大學心理學家蕭恩·麥克林(Shawn McClean)發現，許多成功人士有穩定的晨間習慣。這樣的「儀式」看似小事，卻幫他們的思緒歸位，為一整天建立起可預期的穩定感。

為了驗證這點，麥克林教授與團隊招募一百六十名上班族，在兩週內記錄他們每天的早晨流程是否照樣進行，並回報當下的情緒與精神狀態。

結果顯示，只要早晨流程被打亂，他們的精神耗竭感會明顯上升，平靜感下降，甚至影響整天的工作效率與專注力；反之，若早晨如常



▲如果生活節奏被打亂，深呼吸一分鐘或寫下目標，重新調整步調。

進行，整天的表現與情緒狀態都更穩定。

這是因為早晨的固定節奏能幫助大腦節省決策能量，把寶貴的心力留給真正需要動腦的事。大腦就像電池，一早的穩定流程，能延長它的續航力。

我們每天的學習、作業、考試都需要專注力與情緒管理，而穩定的早晨，正是這些表現的關鍵起點。

三項方法 展開完美一天

那我們要怎麼打造自己的「超能力早晨」呢？以下這幾招幫助你把混亂變有序：

1. 建立啟動儀式：找一件你每天可以做的小事：

喝一杯溫開水，拉筋三十秒，聽一段輕音樂。這不僅僅讓身體清醒，也像是對大腦說：「今天要開始咯！」

2. 提早十分鐘，創造緩衝區：早上手忙腳亂最要不得。只要前一晚準備好書包和衣服，早上提早十分鐘起床，就能預留時間處理突發狀況，不容易慌張失措。

3. 如果混亂發生，練習快速復原：如果真的遇到亂流，到學校後給自己一分鐘，深呼吸，整理坐位，或寫下今天的目標，都能幫助你重新找回節奏。每個早晨，其實都是今天的開場白。不妨打造屬於你的節奏感，就從明天早晨開始。