



# 放鬆大腦 解開靈光一閃秘密

文 / 蔡宇哲 (哇賽心理學總編輯)、李盈儀 圖 / 樹下繪本



## 故事光影

### 小明看古希臘科學家阿基米德的故事

事後驚呼：「哇！他竟然在洗澡時想到浮力，太神啦！」

強強也湊過來說：「我洗澡都在放空，哪有辦法思考？」

老師笑著說：「其實很多聰明的點子，都是在放鬆時冒出來的！像是洗澡、散步，甚至睡覺的時候。」

「原來讓大腦放鬆，它反而想得多？」強強一臉恍然大悟的說。

老師點頭回應：「沒錯！當我們不再緊盯著問題，大腦反而會偷偷啟動，幫我們找答案。」

「那我晚上洗澡也要來靈光一閃！」小明笑說。

腦袋放鬆容易，古希臘科學家阿基米德就是在洗澡時想到浮力定律。

## 心理科學大解密

你有這樣的經驗嗎？越努力思考，反而想不出滿意的答案；但一轉身去洗澡、散步，甚至剛躺上床，靈感就突然跑出來。心理學家稱這種「突然想到好點子」的瞬間叫做「頓悟」(Eureka)，好像一道光打進腦袋，讓你恍然大悟。

## 靈感藏在放鬆裡

這不是魔法，而是大腦的厲害機制。當我們放鬆、不強迫自己思考，大腦中的「預設模式網路」會啟動。它就像躲在幕後的小幫手，幫我們悄悄整理白天吸收的資訊，並且自由聯想。這時，創意點子或答案就有機會自然冒出來！

不只阿基米德，很多科學家、作家、藝術家都說，他們最妙的靈感，就是在泡澡、散步、搭車，甚至作夢時出現的！

心理學家卡芬頓博士對這件事非常好奇，他的團隊設計問卷調查，找來超過一千

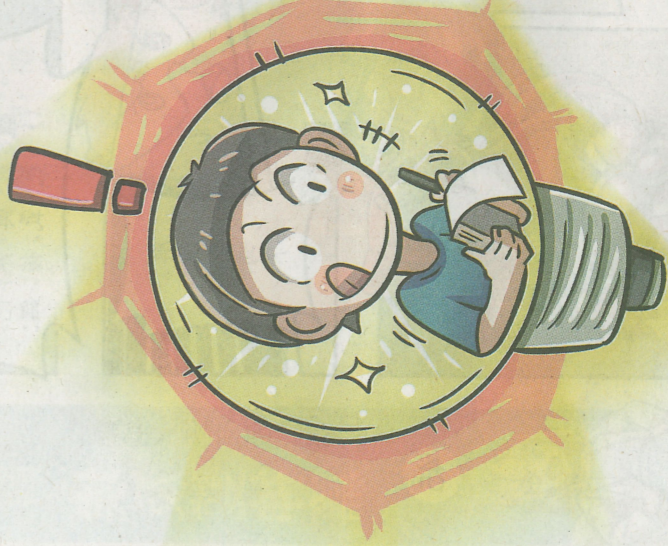
個受訪者填寫，年齡從十八歲到八十五歲。請大家描述：他們有沒有「靈光一閃」的經驗？通常在什麼時間，什麼地點，做什麼事最容易發生？結果，多數人提到的時刻是洗澡、睡覺前、剛起床時、散步或通勤中。它們的共通點是：人是放鬆的，沒有人催，沒有人盯，大腦可以自由聯想，不受壓力干擾。他們在這些時刻感覺「腦袋突然亮了起來」，就像答案自己跳出來一樣。

## 三招大腦充電術

分析發現：女性、年輕人及學歷較高的人，更常有「突然想通」的經驗。顯示靈感其實不是靠拚命思考，而是靠「放鬆」湧現。

多想一點靈感嗎？不用苦思冥想，不如試試這幾個「大腦充電術」：

- **安排放空時刻：**洗澡、散步、搭車時，別急著滑手機，讓大腦自由漫遊，就像打開窗戶讓空氣流通，靈感才會進得來。
  - **放輕鬆提問，交給潛意識：**睡前可以想一想白天遇到的問題，不強迫馬上解決，潛意識會悄悄幫你整理思緒，說不定醒來時就有答案。
  - **記下點子不讓它跑走：**準備一本「靈感小本子」或手機備忘錄，只要腦中閃過好點子，就立刻記下來。這些不成熟的想法，可能就是未來的大發明。
- 靈感，不是天才的特權，而是放鬆後大腦的獎勵。下次別急著想答案，放空片刻，也許腦袋會送你意想不到的驚喜。



▲準備「靈感小本子」，只要腦中閃過好點子，就立刻記下。