



無聊等待？ 大腦放電影找樂子

文／蔡宇哲（哇噠心理學總編輯）、李盈儀 圖／樹下繪本

故事光影

「還要三分鐘才能放學，好久哇！」小明趴在桌上盯著時鐘說。

「對呀，不能講話，也不能玩手機，真的好無聊。」強強嘟囔著。

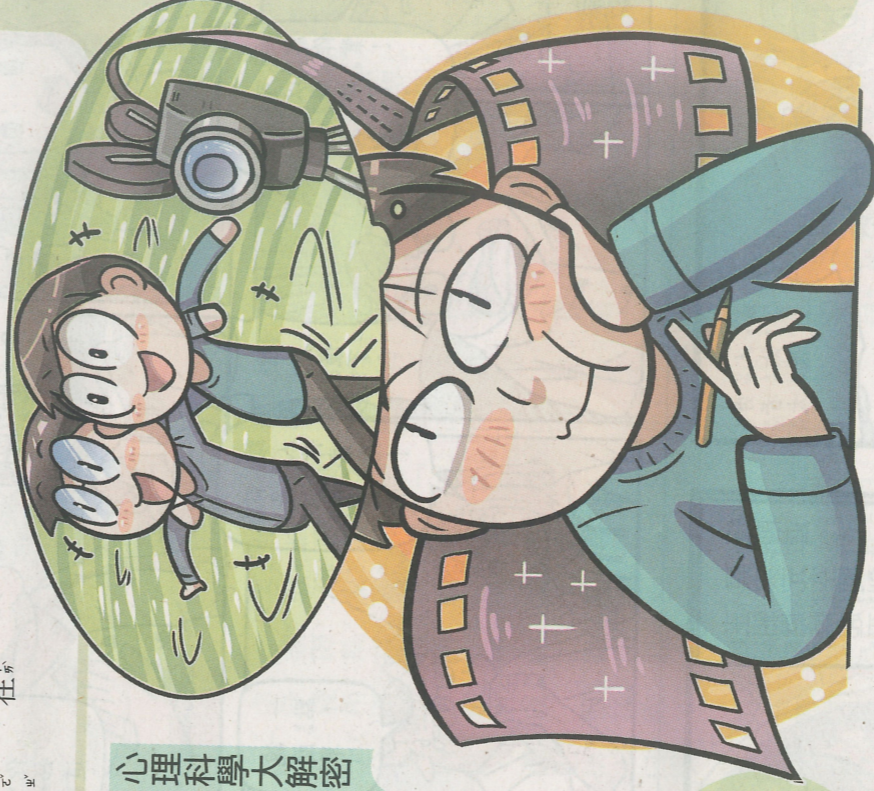
老師忽然在他們背後開口說：「你們說話前在想什麼呢？」

小明嚇一跳回答：「我只是在想昨天畫的恐龍，要不要變成故事主角！」

強強說：「我在想如果教室變成太空船，老師會不會用光速改作業呀！」

老師笑說：「嘴上喊無聊，腦袋倒是玩得很開心。」

老師解釋：「你以為腦袋放空發呆，其實正舉辦歡樂派對呢！」



心理科學大解密

動彈不得 腦袋神遊

生活中，最容易讓人不耐煩的，就是那些「不得不等待」的時刻。等上課鐘響，等老師發作業，等公車慢慢進站，每分每秒都像被放大，讓人忍不住喊：「好無聊哇！」

你可能也有類似的經驗：早自習前的幾分鐘什麼也不

能動，只能盯著桌面出神，感覺時間像黏在地板上不動。你覺得無聊透頂，腦袋卻悄悄跑去

▲無聊發呆時，大腦自動啟動，像播放一場專屬的小電影。

動「放電影」。什麼都不做，大腦自己就會找樂子？

日本京都大學博士波多野綾在二〇二二年進行一系列實驗。邀請學生進入一間安靜的房間，裡面沒手機，沒書，沒時鐘，只能「坐在原地二十分鐘，讓腦袋自由思考」。實驗前，大家都覺得這二十分鐘一定很痛苦，甚至有人誇張的說可能比考試還折磨人。

結果顛覆預期，許多人表示他們其實比想像中更投入：有人回想童年，有人想起被遺忘的夢想，有人幻想未來，也有人突然冒出各種奇怪但有趣的念頭。他們驚訝的發現，大腦在放空時間會自行啟動，像播放一場專屬自己的小電影。

接著，研究團隊改變條件：把時間縮短成三分鐘，換成黑暗房間，在別的國家做同樣研究。結果一致——人們普遍低估「光靠想」就能獲得的樂趣。

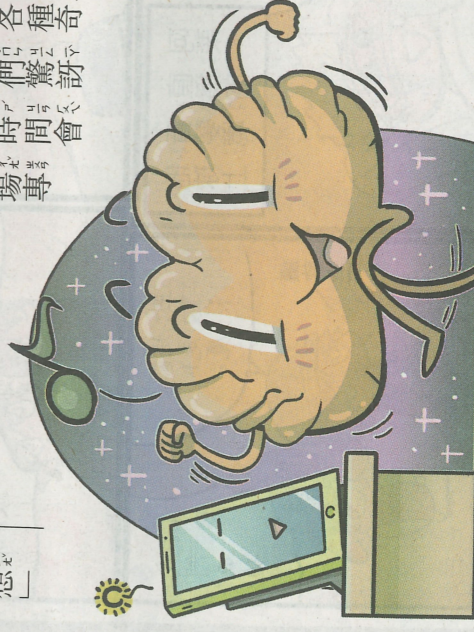
換句話說，我們覺得等待

很煩，大腦卻把它當成自由活動時間，整理記憶，發想點子，聯想畫面。

遠離手機 靈感現身

這項發現提醒我們：「什麼都不做」其實不是耍廢，而是大腦最能在伸展的時刻。下次排隊等公車或等電腦開機，不妨試試遠離手機，自由思考，騰出「腦袋散步」的空間。

在四處都是聲音與訊息的時代，能夠安靜自處，是珍貴的能力。下一次有人對你說「等一下」，就把那段空白當成禮物，大腦會悄悄亮燈，準備一場歡樂派對。



▲趁等待的空檔，不妨放下手機，給「腦袋散步」的空間。