



閉目不只養神 還能養創意？

郭玟妤 報導

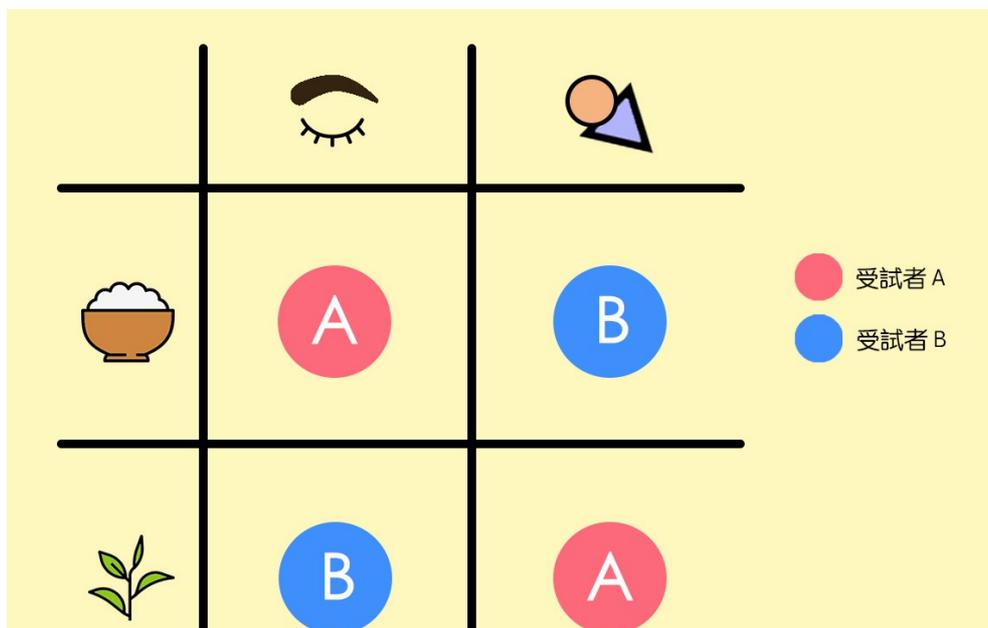
2018/12/09

你是否覺得自己是個不夠有創意的人？即使繳交作業的死線迫在眉睫，卻卡在「沒有好點子」而遲遲無法動筆？其實，事情沒有想像中的那麼悲觀，也許你只是需要換個「方式」思考。科學家最近發現：人在思考時，有種行為能幫助大腦激發創意，而且這個小動作不費吹灰之力就辦得到，那就是「閉上眼睛」。

交叉實驗 揭開「閉眼」的驚人魔力

今年七月在期刊《Nature》上發表的研究證實「以閉眼的狀態」進行思考，確實有助於創意發想。研究人員召集了四十名大學生作為受試者，並要求他們在實驗室內完成兩項創意型任務：分別在睜眼和閉眼的狀態下，為新品種的米飯及茶葉取名。

除了實驗內容新奇有趣，研究人員對實驗的規則講解也「別有用心」。在實驗開頭的指示中，一些以假亂真的米飯／茶葉名稱（例如：倉米、島米；峰茶、豐茶）會隨著說明悄悄出現，藉此「誤導」受試者命名時的思考方向。接下來，研究人員便會給予受試者各一分鐘的時間，在閉眼或睜眼的狀態下，創造兩種食品的新名稱。



受試者分別要做兩次實驗，以進行結果的交叉比對：一次在閉眼的情況下腦力激盪，一次則是一邊觀看簡單的幾何圖像影片、一邊為飯或茶命名。
(圖片來源 / 郭玟妤製)

實驗結束後，研究人員依據實驗開始前出現的捏造字詞，將受試者想出的新名字區分為「聚斂名稱」(convergent items) 和「擴散名稱」(divergent items) 兩大類。前者是指受試者依照提示 (倉米、峰茶等等) 想出的新詞彙，後者則是指前所未有、具創造性的答案。

舉例來說，如果受試者想出的名字是「○○飯」或「○○茶」，便會被判定為不具創意性 (聚斂名稱)，因為該詞與提示字的結尾相同，反映出這個名稱是循傳統路徑思考後衍生的結果。相反的，完全不以「飯」和「茶」結尾的新造詞，則反映出受試者跳脫框架的思考方式，而被歸類為擴散名稱。

最後，研究結果指出：受試者在閉眼的狀態下，創造出新詞彙的比例，平均來說比起睜眼高出1.6倍，閉眼確實有助於激發創意。

「放空」其實也能獲得靈感

另一個出乎意料的狀態同樣有助於創意發想，那就是心智游移 (Mind wandering)，一種心智不自覺偏離身處環境，對當前無關事務進行思考的心理現象，也就是日常生活所說的「做白日夢」。上課時想著下一餐要吃什麼、寫作業時計畫暑假期間的旅行，都可說是心智游移的例子。

儘管這種現象非常普遍，人們對心智游移卻時常存有偏見。實際上，大家討厭心智游移不是沒有原因，它的出現的確會在很多時候造成不少麻煩，例如：足球比賽時，守門員不專心極有可能造成團隊的失分、駕車時進行高難度數學心算容易發生車禍，種種壞處幾乎使心智游移被歸結為「個人缺乏自我控制」的結果，百弊而無一利。然而，越來越多研究指出：心智游移在某種程度上，確實有助於人們更有創意地解決問題。

不過這並不表示，整天做白日夢，就能成為極具創造力的藝術家。要運用心智游移幫助思考是有先決條件的：必須先絞盡腦汁思索問題的解答，潛藏在腦中的創意才有可能「浮出腦海」。

相信許多人都有「為工作燒腦一整天卻毫無進展，反而在休息時蹦出不少新點子」的類似經驗，這其實就是心智游移暗暗相助的例子。事實上，激發創意的重點不在於心不在焉，而是允許腦袋經過長時間運轉後適當地休息、轉移注意力，同時釋放潛藏的創音。適時地從任務抽離，從事一些不費動腦的活動，其實才是

同時伴隨著積極的自信心，這時的她從任務抽離，從電子、工作而動腦的相對，不再存在萌生靈感的關鍵。

想獲取靈感 先認識創意誕生四步驟

那麼，為何「閉眼思考」和「心智游移」對創意的產生有所助益呢？在瞭解其中原因之前，必須先認識創造思考的歷程（Creative Process）。心理學家Wallas將人類創意思考的過程分為四階段，分別為：準備期（preparation）、醞釀期（incubation）、豁然開朗期（illumination）及驗證期（verification），且各階段的工作模式都不甚相同。



創意思考過程可分為四個階段。（圖片來源 / 郭玟妤製）

創意並非無中生有，因此，人們在準備期時會先設定問題，之後便開始進行推論、計畫、分析□□等工作。接下來的醞釀期，其思考歷程則是在潛意識場域進行：經過一番腦力激盪後，即使我們決定先放鬆休息、暫時將棘手的問題放在一旁，我們的潛意識仍舊高速運轉，持續思考問題的解答。

豁然開朗期顧名思義就是「靈光乍現」的時刻，當潛意識終於突破門檻，與主要意識連結在一起時，創意就此誕生了。最後，驗證期透過進一步的思考，強化、修正靈感的雛形，將想法發展得更臻完善。

為何有效？善用思考階段獲取新點子

依據Wallas的理論，閉眼實驗的研究人員認為「閉眼思忖」應該是屬於整個思考歷程中的準備階段。因此在思考的準備期，腦袋是否有充裕的認知資源分析事件，對於創意的產生至關重要。閉眼這個動作，便是阻斷了大腦和外部視覺干擾的連結，有效地將更多的認知資源留在腦中處理問題。

而「心智游移」對產生靈感的幫助，則作用於思考的醞釀期。心智的游移不僅能讓人暫時放空，同時也是給腦袋一些時間爬梳雜亂無章的想法、整理出有用的資訊，甚至拋棄沒有成效卻固著於腦中的提案。這也是為何不少人會在沖澡時恍然大悟，或是踏青、慢跑、冥想這類「放鬆身心」的活動，常帶給我們新靈感的主要原因。

下次又遇到傷腦筋的事需要運用創意解決時，不妨在休息的空檔出門跑個步、呼吸新鮮空氣，說不定潛藏於腦袋深處的好點子就會自動浮現了。但如果工作真的緊迫到連休息都是種奢侈，或許你所需要的，就是在思考時閉上眼睛。

縮圖來源：郭玟好



記者 郭玟好



編輯 卓瑋哲