



發呆無罪 放空有理

2013-10-27 記者 江欣薇 文



現代人們生活步調緊湊，從起床張開眼睛的那一刻，腦袋就開始運作「現在究竟幾點了？」、「早餐要吃什麼？穿什麼衣服好呢？」、「體重怎麼又...？」接踵而來的諸多大小事更讓一整天的生活變得忙碌。小腦袋如此不停歇地運轉，過程中讓人們不知不覺地失去了思考和改變的動力，而歲月也就在這日復一日的「過日子」中悄悄流逝。曾幾何時那個抱著滿腔熱忱、朝氣蓬勃的自己，竟為了生活和將來，變成了無止無盡地打拚工作、唸書和盲目地「過日子」的機器人了呢？

緊張的生活為人們帶來了無形的壓力，而焦慮往往都伴隨著壓力而來。但能不能許自己有一個空白的午後？能不能卸下身上所有的武裝與瑣事，讓自己的腦袋好好地休息一下？英國中央蘭開夏大學研究發現，適時的放空腦袋、讓自己發呆一下，對於提升大腦的創造力和記憶力都有很大的幫助。是的，沒看錯，就是「發呆」。



緊張的生活帶來無形的壓力。（圖片來源／痞客邦）

發呆 生活中重要的儀式

近來，「發呆」不僅漸漸成為一件被人們注意的事情，更是一種屬於全世界的時尚，特別是一些長期處在緊張生活節奏下的人們，更是喜歡到某個安靜的地方發呆一下。發呆的過程其實就是讓自己呆滯一下，腦袋完全放空什麼都不要去想。真正行動起來就像是這樣：將自己的脖子、肩膀以及腰部通通放鬆，讓呼吸自然地進行，呼吸的時候不能太急，就是要帶點點漫、慵懶；這時候眼睛盯著某個定點，讓整體的精神放鬆下來，讓自己處於平靜的狀態。這是一種自我沈澱的歷程。心理學家表示，發呆可被看作為一種心理調節劑，偶爾發呆無傷大雅更有益健康。人們在發呆的當下可以減輕身心疲勞，對大腦來說是個很好的休息機會。

會發呆的人覺得發呆是一種享受，是因為發呆的時候可放開所有，不再有煩惱和憂愁，讓整個空間都是屬於自己的。因此在發呆的時候，人是輕鬆且快樂的。所以人們會不自覺的利用「發呆」來減壓，在經過一陣緊張的工作節奏後，到某個遠離人群喧囂的地方發呆一會，或是利用搭乘交通工具的閒暇時間發發呆，不過前提是都必須擁有充裕的時間。發呆之後沉重的心情得到了釋放，便可以重新整裝自己，以全新的狀態投入到下一個忙碌當中。這和疲倦的時候小睡一會兒有異曲同工之妙，短暫的休息都將會是一天活力的來源。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物



發呆可被視為一種心裡調節劑。(圖片來源/尋醫問藥網)

慢活風氣盛行

「發呆」之所以漸漸地被人們重視，不外乎是因為在全世界的先進國家不約而同地吹起了「慢活」風潮。在如今步調快速的時代，全球正興起一股新勢力，極力鼓倡人們以一種正常且平衡的速度生活。巴里島上盛行着這股慢活風氣，那裡四處都看得見一種高架式、茅草屋頂、四面通風的亭子，也就是傳說中的發呆亭。信仰回教且男尊女卑的巴里島上，發呆亭一直都是男生閒暇時去消磨時光的地方，也許是找人聊天或只是在亭子裡發呆。近來男尊女卑現象漸漸地在轉變，但發呆亭卻成了島上「慢活」的指標物，吸引了許多觀光客前往，體驗島上步調節奏較慢的生活。



發呆亭成為巴里島上的慢活指標物。(圖片來源/Blogspot)

也許從小到大，所有的教誨都是要人們把握時光、努力工作，於是每個人都要在分秒必爭的生活裡當個衝鋒陷陣的戰車，很少人會立志當個無所事事的發呆者。因此「發呆」雖然漸漸地被人們所重視，但仍然是門非主流的藝術，甚至被視為失敗的病毒、浪費時間的細菌。人們似乎只要一刻不努力活動，便會覺得自己將沈沒在無底的宇宙。但試想過去若不是牛頓安靜地坐在自家花園的草地上，而剛好看見一顆掉落的蘋果而發現了地心引力，也許到了今天人類仍然不知道地心引力究竟是什麼，更不會有現今發達的科技技術。

發呆 創意靈感來源

由於發呆不需要用上任何的特殊用具，因此發呆的情況可說是無所不在。可曾在任何一個角落見過某人臉上不帶任何表情、目不轉睛地望著眼前景色發呆？或許這種情景會顯得有點奇怪和突兀，因此隨著「發呆」這件事情越來越受重視的情況下，許多地方都設有「發呆區」這樣的一個小角落，讓人們能更自在地，在不受往來的人們注視的情況下，送給自己一段發呆與沉思的時間，讓運轉了一整天的腦袋休息，讓自己的身體得以放鬆。

除了減壓之外，發呆也成為了創意靈感的來源。人們很常會在大腦裡面經過長時間地去思考一件事情，也許不管怎麼想就是讓人百思不得其解。但就在決定放棄不再思考的那一刻，突然柳暗花明。原本只專注在一個特定的念頭，或甚至連一個念頭都沒有，但就在抽身的同時，血液集中、靈感回流，也許就會突然大喊：「我想到了！」當下心中的感覺就成了創意靈感。



位於國立清華大學圖書館內的發呆區。(圖片來源/Blogspot)

調整心態 當時間的主人

威脅人類生命及健康的頭號敵人不是癌症，也不是心臟病，而是憂慮。從憂慮中得到釋放的方法除了跳脫原本的生活環境，更需要的是改變自己的心態。對於有自律能力的大人，發呆是一種休息和調劑。緊繃壓抑的現代人，誰都希望給心理減輕負擔，有的人喜歡熱鬧，約上幾個好朋友去唱歌，把心中的鬱悶發洩出來，算是熱鬧的減壓方式。然而找個安靜的地方，呆坐一下午，或對著美麗的風景冥想，不需要花大筆的金錢，卻也是紓壓的好辦法。

「慢」不單純是節奏，更是一種尊重生命的態度、放慢生活步伐的契機，讓自己不被時間追著跑。因此，發呆是最放鬆的事，哪怕只有那幾分鐘，不妨試著將自己的腦袋放空，其實也挺幸福的。



在臺中 品嚐回憶

對於一個從小生活到大的城市，有著豐富且多樣的回憶。

風城稻米 「粒粒」在目



在十二月稻穗成熟的時節，新竹縣橫山鄉的佃農開著收割機，一天完成三甲田的收割。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0