

放輕鬆，腦袋更靈光

10-03

我們都有過這種美妙的感覺：突然間你找到答案，解決了一個讓你困擾很久的問題。在倫敦大學金匠學院，研究人員藉由研究人們驚嘆「啊哈！」前大腦產生的信號，對人的思考過程有了更深入的了解。

研究人員請自願受試者思考某個問題的解決方法，並同時測量他們的腦部活動。結果發現，當受試者腦中出現強烈的伽瑪腦波時，顯示他們陷入單一思考模式，因此往往無法找到解答。相反地，受試者腦中出現強烈的阿爾法(α)腦波時，則意味他們的心智開明，且處於放鬆狀態，問題便較容易解決。

根據研究人員的說法，這些發現顯示：如果注意力過度集中，多少會造成心理固著。因此，若你保持放鬆，就會發現答案比你過度專注時更清楚。所以放輕鬆點，這樣你的生命將充滿「啊哈！」的時刻。