

# 《好奇頻道》 多做白日夢好不好？

文/ 劉育志、白映俞



之前的文章裡，我們提到科學家證實「[專心最幸福](#)」，也說「漫遊的心靈是不快樂的心靈」，「活在當下」最重要。然而，白日發想，做做白日夢，難道真的如此一無是處嗎？下面我們就來看看白日夢與工作的各種關係。

## 白日夢與工作記憶

形容一個人常常「胡思亂想」或「做白日夢」，往往被認為是較負面的說詞。但刊載於《心理科學 (Psychological Science)》的論文提出不大相同的看法。[1] 神經科學裡有理論認為，我們人類大腦和電腦一樣，具備一定容量的工作記憶(working memory)。

工作記憶是對各種訊息「暫存」與「處理」能力，可供我們思考運用。假設我們正在執行的工作占用較多的工作記憶時，就沒有多餘的空間去胡思亂想。美國威斯康辛大學麥迪遜分校和德國馬克斯·普朗克認知與腦科學研究所的學者做了實驗來探討「工作記憶」和胡思亂想(task-unrelated thinking)之間的關係。在這個研究裡，研究者要求受試者從事一些較不嚴苛的工作，在工作中若腦子裡出現胡思亂想就按下個按鈕以資紀錄。

任務結束之後，受試者會接受「工作記憶」容量的評估。

根據實驗結果，研究人員認為「工作記憶的容量與胡思亂想的頻率之間有正相關的關係」。

白話一點講，就是當人們執行複雜的工作時，已佔用大部分的工作記憶，所以較不會胡思亂想；而當人們在執行較簡單的工作時，僅佔用少數的工作記憶，因此就更為可能出現胡思亂想。

另外，較常胡思亂想、做白日夢的人，代表本身有著較高的工作記憶容量，使的這些人的腦子能夠在同一個時間裡處理較多事情，所以腦袋就會容易出現胡思亂想。



## 做白日夢可以幫助記憶形成

有學者認為，工作空檔出現的白日夢可能與記憶的形成有關。紐約大學的神經科學家 Arielle Tambini 就做了個實驗，刊載於醫學期刊《神經元 (Neuron)》上。[2]

在實驗中，研究人員會讓受試者先看許多組「臉孔-物品」配對的圖片，然後給予幾分鐘的休息時間，在休息的時候受試者可以隨意發想，接著在看另外許多組「臉孔-景色」配對的圖片，然後給予幾分鐘的休息時間。

實驗過程中研究者利用功能性磁振造影(fMRI)，評估受試者的海馬迴和大腦皮質的活動訊號。結果顯示當受試者結束看圖片，處在休息放空、胡思亂想時，海馬迴和大腦皮質依舊相當熱絡地活動著。只要這兩區的活動越強，就越能把訊息轉為記憶，在後續的測試中，受試者對圖片配對的記憶力就越好。

研究人員認為當腦袋離開工作，放空或胡思亂想時，大腦仍會持續進行「寫入」的動作，因而使得記憶力增強。

雖然，我們總是期待或要求自己能夠持續不斷專注地工作，但事實上一直專心簡直是不可能的任務。

幸好有這個實驗結果，讓我們曉得「腦袋放空，做做白日夢」其實也是很重要的事情。這個空檔能夠讓大腦把剛剛學到的東西放進腦袋的記憶欄內。

所以當我們埋頭工作時，一定不要忘記給自己一點休息時間，適度地抽離，做做白日夢或許



可以讓大腦運作地更好。

白日夢的功用還不僅於此，我們下次再聊！

[1]Levinson DB, Smallwood J, Davidson RJ. The persistence of thought: evidence for a role of working memory in the maintenance of task-unrelated thinking. Psychol Sci. 2012 Apr;23(4):375-80.

[2] Tambini A, Ketz N, Davachi L. Enhanced brain correlations during rest are related to memory for recent experiences. Neuron. 2010 Jan 28;65(2):280-90.

閱讀更多內容在: [《好奇頻道》多做白日夢好不好？ | 《外科失樂園》](#)  
[http://www.chihchih.net/2013/09/blog-post\\_23.html#ixzz2iGXxMfAV](http://www.chihchih.net/2013/09/blog-post_23.html#ixzz2iGXxMfAV)

Follow us: [chihchihworld on Facebook](#)