

作白日夢有助解決問題 大腦深層的預設網路：在胡思亂 想時越活躍，反更努力思考以解決問題 人生有 1/3 清醒時間都在胡思亂想

現在的大千世界無奇不有，許多觀念亦顛覆了傳統的思維，「別作白日夢了！」原是教人不要癡心妄想些不切實際的事，還是腳踏實地好好努力比較重要。萬萬沒想到現代的科學研究，卻負予「作白日夢」也有正向的醒腦意義，這是對「真理」是可以修正或重新定義提出了佐證？眾所周知的佛洛伊德與周公解夢，雖然中西觀點迥異，但可相互印證、參考，或可博君一笑。

根據刊載在美國最新的《國家科學期刊》的研究假設：白日夢或胡思亂想並不會讓人放鬆，因為在思緒天馬行空的時候，大腦反而更努力思考以解決問題。

且白日夢說不定比專心思考還能解決問題，「因為胡思亂想雖然跟專心思考的思維方式不同，但卻能使用更多的心理及大腦資源」。

科學家利用核磁共振（MRI）掃描受試者，瞭解他們在（有意識地）按鍵與放鬆時的腦部活動。

MRI 掃描結果發現，人腦內部深層的

「預設網路」（default network）在胡思亂想時會變得更活躍。

神經學家克利斯托夫（Kalina Christoff）告訴法新社，讓人訝異的發現是，MRI 掃描也顯示執行網路出現密集活動；這套網路位於大腦外圍、負責解決複雜問題。

共同撰寫研究報告的英屬哥倫比亞大學（University of British Columbia）神經科學實驗室負責人克利斯托夫說：「大家都以為，胡思亂想時腦部就不運作了，但結果是，越是胡思亂想，腦子反而轉得更快。」

人生有 1/3 清醒時間都在胡思亂想，因此克利斯托夫說，「這是生活的重要元素，但卻往往被科學研究忽略」。



（98. 6/19：摘錄、整理自 98. 5/13《法新社》電子新聞）