



一年之计在于春,困了就去睡 别给自己太多压力,有科学家证明 打哈欠的时候 也许灵感就来了



本报记者 章咪佳

又犯春困了,是不是好懊恼,怎么这么没精打采的。

其实,别给自己太多压力,累了,困了,洗个澡、打个盹,也未尝不可。

我并不是要指明一条好吃懒做的道路,而是给“一年之计在于春”添一条有趣的科学注脚。

华盛顿大学心理专家R·基思·索耶在他的著作《理解创造力:人类创新的科学》中提到,科学研究表明:人类“灵感一现”最常发生的三个地点是:浴室、床上和公交车上。

你犯的春困、你发的呆、甚至你的呼呼大睡,也许都是很珍贵的。趁着春天,让自己放松地寻找一些创造性思维。

玩水玩出奇思妙想

伍迪·艾伦曾经描述过在浴室的高光时刻:“当热水洒下来,真实的世界被付之脑后,奇思妙想开始朝你涌来。”

英语里讲“日常中灵光一现”的词语是“shower thoughts”,直译过来就是“洗澡时迸出的点子”。

2014年,一份《全球沐浴调查白皮书》的调查结果显示:72%的人在沐浴时产生过新的思路。

最有名的浴缸哲思,自然是阿基米德先生。他坐进澡盆里时,看到水往外溢,同时感到身体被轻轻托起,突然悟到可以用测定固体在水中排水量的办法,来确定国王的王冠到底是金子还是白银镀金的。

演员周星驰也经常在洗澡的时候寻找表演和台词创作的灵感,他曾自曝,自己特别爱洗澡,每次都要洗上两小时。

贝多芬则不用把全身都泡在水中,他喜欢站在盥洗盆前,将大杯水倒手上,与此同时抑扬顿挫地唱出旋律,然后在屋里踱步,记下灵感。

虽然他的这个癖好让房东和邻居大为困扰,以致一生中搬家无数——因为在他灵光迸发时,水经常溅得满地都是,然后渗到楼下。

为什么是洗澡散步时

洗澡和乘坐长途车、散步这些行为,都有两个共同特征:空间相对封闭,没有外部干扰;无需太多思考,能保证思维的放松。

“在这种状态下,你对周围环境的敏感度减弱了,内心的想法会变得清晰活跃起来。”

美国费城Drexel大学研究创造力及分心的心理学教授约翰·库尼奥斯这样解释。



华盛顿大学心理专家R·基思·索耶在他的著作《理解创造力:人类创新的科学》一书中则给出了一种神经科学角度的解释:

“当我们从繁忙的事务中抽出时间,进行其他活动的时候,会激活我们大脑的其他区域。而这些区域正好可以提供给上一个活跃区域不同的信息。这就解释了为什么我们费尽心思想不通的问题,洗澡的时候突然就豁然开朗了。”

但这并不意味着,人们只要洗澡就可以等着灵感从天而降。

法国数学家庞家莱说,这种无意识工作是有前提条件的——“这些突然的灵感发生,仅当之前大量的努力失败,并且没有好的结果发生,而采取的方法又是不确定的。其实之前的那些努力并不像我们认为的毫无作用;它们启动了无意识的机器,否则这架机器永远不会运转起来,也不会有所成就。”

梦境帮他得到了诺奖

与洗澡、散步不同,睡觉或者打盹之所以会生发创意,可能与梦境有关。

梦境改变世界。

这不是一个口号,这是有关诺奖得主奥托·勒维的故事。

1921年左右,曾有一项有名的医学奖项授给了勒维。当时大家都认为神经细胞传导电流,并通过电流与其他神经细胞相连。

但勒维提出异议,他认为这也有可能是神经细胞之间释放出一种化学物质。他一直在思考如何证明这个问题。

之后他做了个梦,在梦中得出了实验方案,他醒来对自己的实验设计十分满意,接着又睡着了。结果,第二天醒来完全不记得做了什么梦。

第二天晚上,勒维又做了一模一样的梦。这次他学聪明了,在床边准备了一擦纸和一支笔,醒来之后记录下自己梦到的实验,然后再接着睡。可是睡醒之后,他根本无法辨认自己的笔迹,再一次与成功失之交臂。

第三天晚上,他又从同样的梦中醒来,这次他穿上衣服直奔实验室,按照梦中的设计完成了实验。

1936年,勒维凭借这项关于神经冲动的化学传递的研究,与亨利·哈利特·戴尔一起获得诺贝尔生理学或医学奖。

为什么能做想做的梦

为什么奥托·勒维能够在梦里得到实验方案?

哈佛大学医学院的迪尔德丽·巴雷特教授说,梦境能够激发人们从别处无法获得的洞察力,“在梦境中,我们看待问题会更加清晰,梦还能够帮助人们跳出陈规,帮助思维更加发散、直观、多变。”

所以,除了在脑海中不停地思索问题,睡个好觉,对解决问题也许会非常有帮助。

浙江省精神卫生中心医疗办公室副主任陈正昕告诉钱报记者,人正常的睡眠结构,由两个模式组成:快速眼动模式(REM)和非快速眼动模式(NREM)交替进行。两种模式交替一次,称为“一个睡眠周期”,时长大约90至110分钟,人们每夜通常有四五个睡眠周期。

加州大学圣地亚哥分校萨拉·梅德尼克教授的研究发现:人处于快速眼动(REM)睡眠模式时,能够有效地激活创造力。“大脑在快速眼动睡眠时非常活跃,有时甚至比你醒着的时候更加活跃。大脑中的不同区域相互交流,所以人能够在思维与记忆中自由联想。”

“这个模式下产生的梦境,富有想象、天马行空。在这些梦境中,大脑组织着发散的联想,人能够在新想法和旧想法之间建立起有效的联系,为新的问题找到新的解决方案。”

梦能够激发创造力这件事,并不是天才的专利。通过REM睡眠模式,平常人也可以做到。

方法也不难:在睡前对自己说,我今晚希望梦到什么。

“根据我的研究发现,经过一段时间的训练,五成人可以梦到希望梦到的人或事。无论是什么,可以在梦中得到满意的结果。”梅德尼克说。

但是需要特别注意的是,睡眠是在特定时间内的连续过程,你睡第一个小时是为第二个小时做准备,第二个小时为第三个小时做准备。我们首先进入浅睡眠,再由浅睡眠过度到深睡眠,然后由深睡眠再回到浅睡眠。也就是说,想要更好地利用梦境触发灵感,你先得踏踏实实睡个完整觉。