

无聊为什么能解锁创意与效率



《放空》

作者：曼诺诗·左莫若迪
(Manoush Zomorodi)
翻译：徐洁
出版社：中信出版集团
出版日期：2020.04

每人平均每天会确认电子邮件74次，拿起手机60次，花177分钟在手机上。试想，如果把这些被科技绑架的空当收回来，我们可能改变什么？

无聊的大脑

“每种情绪都有一个目的，这是进化的结果。”《无聊的意义》的作者、心理学家桑迪·曼恩博士(Dr. Sandi Mann)说，“我想知道为什么我们会无聊——这种看起来消极、无意义的情绪。”

曼恩博士就这样开始了她的人生使命：深入研究无聊并寻找应对无聊的方式。她在研究20世纪90年代职场情绪时发现，仅次于愤怒之后的第二个最常见的压抑情绪——你猜对了——就是无聊。“无聊受到了如此负面的报道，”她说，“几乎每件事都归咎于无聊。”

曼恩博士一头扎进无聊的研究后

发现，它其实“非常有趣”，当然也不是毫无意义的。南安普敦大学维襄德·范·蒂尔伯格博士(Dr. Wijnand van Tilburg)解释了这种不安的感觉具有的重要进化功能：“无聊使人们热衷于从事他们认为比手上的工作更有意义的活动。”

曼恩博士说：“想象一个我们不觉得无聊的世界。我们将对所有的事情兴奋不已——雨滴、早餐时的玉米片。”曼恩开始好奇无聊的进化目的，除了它对生存的贡献之外，是否还有其他的好处。“本能地，”她说，“我觉得我们都需要一点无聊的生活。”

曼恩博士设计了一个实验，给予一组参与者她能想到的最无聊的任务，手工抄录电话黄页上(你们有些人可能从来没有见过，可以用谷歌搜搜看)的电话号码。这个实验基于1967年美国心理学家、研究创造力的第一批研究人员之一吉尔福特(J.P. Guilford)开发的经典创造力测试。吉尔福特独创的“替代使用测试”让受试者用两分钟的时间，为他们的日用品如杯子、回形针或椅子提供尽可能多的用途。而在曼恩的实验中，她在创造力测试之前给予受试者20分钟的无意义任务：手工抄录电话黄页。之后，她要求实验对象想出两个纸杯(就是你在饮水机上看到的那种)尽可能多的用途。受试者为他们的杯子设计了温和的创意，比如花盆和沙盒玩具。

在下一个实验中，曼恩提高了无聊系数。这次不是在20分钟内抄写电话黄页里的电话号码，而是让这组受试者大声读出电话号码。虽然有少数人确实喜欢这个任务，但是绝大多数的人感到无聊透顶。从事诸如写作这样主动的工作，会比被动地做一些像阅读这样的事情，更难有时间来发呆、走神。结果，正如曼恩所猜测的那样，这一组受试者想到的纸杯的用途更加有创意：耳环、电话、各种乐器，甚至是麦当娜风格的文胸——曼恩最喜爱这个创意。这一组显然更有创意，没有将杯子作为容器。

曼恩通过这些实验证明了她的观点：那些无聊的人比不无聊的人更有创造力。

但是，当你感到无聊时，究竟发生

了什么从而激发了你的想象力？“当我们感到无聊时，我们在周围的环境中找不到东西来刺激我们，”曼恩解释说，“所以我们可能通过思绪漫游、在脑海中神游到别的地方去寻找刺激。这样就能激发创造力，因为你一旦开始做白日梦，让自己的思想走神，就会进入潜意识阶段，这个过程允许不同的连接发生，简直太神奇了。”

无聊是通向走神的大门，可以帮助我们的大脑创建从规划晚餐到全球变暖研究突破点的新联系。研究人员直到最近才开始理解走神现象——当我们做一些无聊的事情或无所事事时，大脑所进行的研究都是在近10年的时间内完成的。凭借现代脑成像技术，人们可以发现我们的大脑在做什么，不仅是在我们深入参与一项活动时，而且是在我们走神时。

走神或默认模式

当我们有意识地做事——包括在电话簿中记下电话号码时，我们就会使用大脑中名为“执行注意力网络”的部分，该部分控制和抑制我们的注意力。神经科学家马库斯·赖克勒(Marcus Raichle)说，“注意力网络使我们能够直接与我们周围的世界联系在一起”。相反，当我们的大脑走神时，我们激活了大脑中被称为“默认模式网络”的部分，这是由赖克勒发现的一个术语，用来描述大脑在“休息”时的状态，也就是说，当我们不受外部目标导向影响，走神发呆时，不同于主流观点，我们的思想其实并没有停止。

“从科学的角度来说，白日梦是一个有趣的现象，因为它说明了人们主动以纯粹的方式创造思维的能力，而不是当对外界事件反应时，思想才会产生。”乔纳森·斯莫尔伍德(Jonathan Smallwood)说。20年前，在他开始脑神经科学的职业生涯时，他便着手研究大脑走神。(也许不是巧合，他完成博士学位的那一年正是“默认模式”被发现的同一年。)

斯莫尔伍德痴迷于走神的研究，他在推特上解释了为什么他研究的学科还

处于起步阶段。他说：“由于认知科学的组织方式，走神在心理学和神经科学史上占据一个有趣的位置。”“大多数实验范式和理论都倾向于让我们向大脑或思想展示一些东西，看看会发生什么。”在过去大部分时间里，这个任务驱动的方法用来确定大脑是如何工作的，它已经产生了大量关于我们如何适应外部刺激的知识。斯莫尔伍德还说，“走神是特殊的，因为它不适用于这种现象”。

根据斯莫尔伍德的看法，我们正处于神经科学史上的一个关键时刻，因为随着脑成像和其他综合工具的出现，我们开始了解还没有研究过的大脑功能。这包括当我们不工作时，或者没有双关语时，我们的头脑中所经历的一切。

在斯莫尔伍德着手研究时，白日梦研究的本质已开始变得很明确了。对于我们来说，白日梦的间隔非常重要，以至于“它可能是将复杂的人类与相对简单的动物区别开的关键”。它涉及从创意到投射到未来的各种技能。

在这一领域还有许多有待研究的地方，但非常清晰的是，“默认模式”下的大脑并不是不活跃的。斯莫尔伍德使用功能性磁共振成像(fMRI)来探索，当测试对象躺在核磁共振检测器中什么也不做，只是盯着固定图像时会发生什么样的大脑神经变化。

事实证明，在默认模式下，我们消耗的能量大约相当于大脑进行核心的集中思考时消耗能量的95%。尽管处于漫不经心的状态，我们的大脑仍然在做大量的工作。当斯莫尔伍德实验中的受试者躺在核磁共振检测器中时，他们的大脑继续“展现出非常有组织的自发活动”。

他说：“我们不明白为什么会这样。当你什么也不做时，你的思想也不会停止。即使你没有做任何跟某想法有关的事情，你也会不断地产生想法。”

斯莫尔伍德及其团队成员试图把这种随性的自发思想和有组织的自发大脑活动的状态联系起来，因为他们认为这两种状态是“同一枚硬币的两面”。

默认模式网络所在的大脑区域是内侧颞叶、内侧前额皮质和后扣带回皮

质，在大脑执行需要注意力的任务时这些区域被关闭。但它们在大脑执行自传记忆(我们生活经验的个人档案)、心智理论(本质上是感知别人想法的能力)，以及自我参照加工(基本上是制造一种连贯的自我意识)任务时非常活跃。

当我们离开对外部世界的关注，而向内部世界转移时，我们并没有关闭我们的大脑。此时，我们正在搜索大量的记忆，想象未来的可能性，剖析我们与其他人的互动，并反思我们是谁。我们在等待世界上最长的红灯变绿灯时，感觉好像是在浪费时间，而事实上，大脑正洞察你内在的想法和事件。

这就是为什么走神或白日梦与其他形式的认知不同的核心。我们不是从外部世界来看待事物，而是通过自己的认知系统来体验、组织和理解事物。这造就了在瞬间的热度之后会有更好的反思和理解的能力。

斯莫尔伍德给出了争吵的例子：当发生争吵时，你很难客观地或者从对方的角度去看待事物。愤怒、肾上腺素上升、争吵，以及对方身体和情感的表现妨碍了你的思考。但是在淋浴或第二天开车时，当你的大脑回忆起这场争吵时，你的想法会变得微妙起来。你不仅会想到你应该说出的很多话，而且，或许，如果没有“与你争论的那个人的刺激”，你可能会获得另一个视角，并获得洞察力。用另一种不同的方式来对待人际关系，而不是你在现实世界中使用的那种方式，这是一种由走神激发出来的深刻的创造力。

斯莫尔伍德说：“白日梦对于像我们这样的物种来说尤为重要，社会交往在我们的生活中扮演了重要的角色，因为在日常生活中，最不可预测的事情就是遇到其他人。”我们的世界，如果分解开来理解，从红绿灯到杂货店的收银台，实际上都是由非常简单的规则来管理的。斯莫尔伍德说：“白日梦反映了对生活中复杂事物的理解，而这几乎总是与他人有关。”

什么都不做并不是所谓的默认模式。在我们清醒的50%的时间里，我们可能都在走神。[1]

链接

你离最有创意的自己，只差一个“放空”

你还记得你上一次想出一个好主意是什么时候的事吗？

美国纽约电台主持人Manoush Zomorodi在一次TED演讲中回答说：“是我在推那个破婴儿车的时候。”就好像我们每次有很好的创意，都是在洗澡的时候想到的一样。究竟为什么会产生这种现象呢？

现在人们所有的时间缝隙都被手机所占用了，我们经常早上一边坐地铁，一边刷新闻，或者一边拿着咖啡，一边看头条。坐在沙发上时，会更新我们的工作邮件和备忘录。

不知你发现了没有，其实我们真正“无聊”的时间越来越少，或者说，因为手机的存在，几乎从来没有无聊过。

我们来思考一个问题：当我们觉得无聊的时候到底发生了什么？更重要的是，我们永远不觉得无聊会怎么样？如果我们人类完全抛弃了无聊这种人类情感会怎样？

Manoush Zomorodi在咨询了神经学家以及认知心理学家之后，告诉我们的事实非常惊人。其实，当你感觉无聊的时候，你大脑里有个叫做“默认模式”的系统被点亮了。在我们叠衣服或者走路上班的时候，我们的身体开启了自动巡航，但我们的大脑却非常忙碌。

无聊研究学家Sandi Mann博士说：当你开始白日做梦，让你的思想四处游

荡，你的思考有一点偏离清醒的意识，更偏向于潜意识，使得各种各样的联想开始构建。

Manoush Zomorodi发现，我们是在“默认模式”中将毫不相干的想法联系起来的。

在“默认模式”中我们解决了一些最让人困扰的问题，我们还做了一件叫做“自传式规划”的事：我们回顾自己的一生，记录下那些重要的时刻，并且写下自己的旁白。然后我们设定目标，想好为了实现目标，我们每一步要做什么。

为了验证这一真相，Manoush Zomorodi特地发起了一个“Bored and Brilliant(无聊而美好)”放空项目。

Manoush Zomorodi本来期望能有几百人参与就满足了，没想到居然有上万人开始报名参加。报名参加的人们说他们之所以参加这个项目，是因为他们担心自己和手机的关系，变得“相互依赖”，比如，稍不注意，我就会突然发现自己已经失去了一个小时的时间。

根据统计结果显示，在那个星期完成“无聊与美好”挑战的20000人中，90%的人都减少了玩手机的时间，70%的人有了更多的时间思考。他们说自己的睡眠好了很多，他们感觉更快乐了。

其中一个人反馈说，“他感觉自己

像从头脑的冬眠中醒来”。

在Manoush Zomorodi的首部著作《放空——无聊为什么能解锁创意与效率》一书中，她讲述了实验过程中的整个故事以及很多启发人的小思考：

从我和听众一起参与“放空”的第一个挑战开始，就收到了很多令人振奋的故事、启示和见解。我最喜欢的故事来自佛罗里达州的高中老师乔尔·亚当斯(Joel Adams)，他带领班级集体完成了持续一周的活动。他阐述了他让学生们参与这场公众实验的动机：“我不确定我的学生们是否真正理解他们的日常生活是怎样的，他们每天在色拉布、虚拟网络系统(Vines)、照片墙上制作和发送了多少照片？”

仅仅让他们对手机的使用方式做了小小的改变一周后，亚当斯看到了巨大的变化，课堂参与度有了明显的提高(有一个老师不喜欢呢?)。亚当斯还发现，使用数字设备时的注意力训练，有利于学生们在功课上表现得出色和专注。我个人最喜欢的结果，是在一周的“放空”活动结束之后，老师与孩子之间，以及孩子们之间有了更多的目光接触。

尽管亚当斯先生带来的消息让我非常激动，但它也触及了我们任何一个作为年轻人的父母、亲戚，或与年轻人一起工作的人内心深处、最黑

暗的焦虑。我们大多数人都担心当今发达的科技会影响孩子们未来的人际关系，影响他们创造性地参与社会的能力，以及他们生存的质量。詹森是《写给自己》栏目的一位听众，是两个孩子的父亲。他写下了我们大多数人都担心的问题：“我最大的恐惧是孩子们会变得很宅，足不出户，不知道如何与人交流。”

詹森的疑虑是正确的。玛丽·海伦·伊里诺迪诺-杨博士花了两年的时间研究青少年使用媒体与他们管理自己生活能力的关系。结论证实：青少年应该听从父母的这种直觉。

这位神经科学家和人类发展心理学家开始跟踪一群居住于洛杉矶市中心、年龄在14-15岁的青少年的媒体使用情况。杨博士记录的内容包括这些青少年使用社交媒体的类型以及他们做作业时有多少交流方式。两年后，杨博士和她的团队向该实验组布置了一系列任务。孩子们被要求想象解决世界问题的方法，对现实生活中的事件做出反应，并预测一年或十年后他们生活的样子。

虽然调查结果是初步的，但杨博士发现了一个非常有趣的现象：“那些在社交媒体中更专注的孩子实际上对于其他人的反应不那么具有同理心。两年后，他们对自己的未来，解决世界问

题的办法，比如他们周围的暴力事件，也不怎么富有想象力。”

这是每一位努力让孩子远离手机的家长都愿意听到的，也是我们每个人值得深入思考的一个问题。我们究竟要怎样利用自己的“无聊时间”？你是否真的有必要忙得连“无聊发呆”都没有空呢？

一些个人数据和神经科学允许我们多离线一会儿，而“一点无聊让我们更加清醒，帮助我们中的一些人设定目标”。也许持续的联络再过几年就不流行了。但同时教会人们，尤其是孩子们，如何使用科技来提高他们的生活质量，并实现自我管控，需要成为数字素养的一部分。

所以下一次你想去看一下手机的时候，记住，如果你不自己决定如何使用科技，科技平台会替你做出决定。所以问问自己的内心：我到底要看什么？

因为如果我要去检查邮件，这没关系，看完了就完了。但如果这会让自己从努力工作中开始分心，你就得认真想了想。

放松一下，看看窗外。

“你要知道什么也不做的时候，你其实是在做最有创意和有效率的事。”[2]

(本文内容整理自《放空——无聊为什么能解锁创意与效率》作者Manoush Zomorodi中信出版集团出版)