

【活動訊息】

- ◇ 臺中市就業服務處將辦理職業認知實作與百業職匠體驗活動。職業認知實作活動，包含「群健有線電視股份有限公司」參訪與介紹(7/8)，百業職匠體驗活動則有商品攝影師體驗活動(7/11)、時尚傘品設計師體驗活動(7/16)、輕食甜點師體驗活動(7/17)、公部門-勞動檢查員體驗活動(7/17)，有興趣的同學請踴躍報名參加!活動網址 <https://sites.google.com/view/taichung-cdc/>
- ◇ 國立台灣大學辦理 AEBS Academy Summer Camp，相關訊息如下：
 - 培訓地點：東海大學
 - 報名方式：請上官網(www.AEBScholars.com)報名
 - 參加對象：12-18 歲學生。
 - 報名費用：4000NTD
 - 活動費用：20,000NTD
- ◇ 國立中山大學院系博覽會預計於 7 月 14 日(日)10:00-15:00，在國立中山大學行政大樓前廣場辦理，請有興趣的同學踴躍參加!

更多資訊請參閱本校輔導處最新消息

【生命教育文章】

盡情發呆吧！專家說閒晃有理、無所事事之後效率更高

資料來源：2019/05/03 作者/張雨亭· 出處/Web only 康健

「我好忙。」你也常說這句話嗎？不過心理學家最新認為「無所事事」反而更能提高後續工作表現，只是這樣的「無所事事」得有方法、有訣竅，快看看專家建議，教你怎樣發呆也很有生產力。

美國心理學家威申克 (Susan Weinschenk) 給她的學生出了一門功課：練習「niksen」。什麼是 nixsen？這個荷蘭字彙的中文意思就是「無所事事」，什麼都不做、什麼都不想。

威申克要求學生每天花 5 分鐘身處大自然、或望向窗外、或坐在家中盯著火爐，簡單來說就是「發呆」。沒想到全班多數人最後都沒完成這項作業，大家都說自己「沒時間」。

沒時間發呆？專家：無所事事反而提升效率

威申克認為這項作業之所以失敗，是因為多數人習慣把行程塞滿，就算休閒時間也不能空白，踏青、學習、運動，我們做任何事都有目的，好像不做一點事就不能證明自己。

《紐約時報》最新報導了無所事事的好處，引起極大迴響，文中引述心理學家道金馬吉 (Doreen Dodgen-Magee) 的看法：

「無所事事就像一輛引擎沒熄火的車，但是哪裡也不去。」

英國中央蘭開夏大學博士桑迪曼恩（Sandi Mann）專門研究「無聊」，還出了一本書叫《無聊的價值（The Upside of Downtime）》，她認為發呆讓我們更有創造力，更善於解決問題。

威申克也認為讓注意力休息一下，才能解放大腦的「想像力網路」，更有可能針對原本專注的事情，思考出新創意。專精於提高生產力的暢銷作家貝利（Chris Bailey）則說如果不添加新的「燃料」，只會持續消耗活力，降低效率。

只是我們習慣於忙碌，真要發呆起來可能還不得其法，不妨參考專家意見：

發呆有理第 1 招：選定時間讓大腦關機

效率最低、創意最枯竭的時間，就是最適合發呆的時間。與其盯著電腦螢幕打不出半個字，不如讓大腦休息一下，效率更高。

發呆有理第 2 招：發呆是需要練習的

發呆不需要和「懶惰」劃上等號，它反而是項該練習的生活技能。平時排隊、看電影的等待時間，都很適合練習發呆。發呆也和冥想不同，它是完全不控制、不抱預期，任由思想飄向它要去的地方。這樣的空白一開始一定很突兀，所以就像展開新健身運動一樣，你必須慢慢來，讓身體習慣。



（要順利發呆，必需先打造一個「發呆友善」空間。圖片來源：shutterstock）

發呆有理第 3 招：收起你的罪惡感和手機

如果有人問你放假要做什麼，爽快地回答：「什麼都不做。」你不需要為無所事事而慚愧，周遭也不能有太多干擾。最好收起手機、關掉電視，多找些抱枕、毯子，將椅子轉向窗邊，讓自己看向窗外，而不是盯著螢幕。

發呆有理第 4 招：來一場發呆派對吧

如果真的無法呆坐在椅子上，也可以出門到公園走走或預約 SPA，心理學家道金馬吉更建議舉辦「發呆派對」，邀請朋友來家裡一起無所事事。如果這樣都無法消除你的不安，老人家常在手中把玩的「保定健身球」可以產生「好像有在做些什麼」的錯覺，幫助你一步步習慣無所事事的狀態。

資料來源：New York Times、Psychology Today、Lifhacker