

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：靜真的就會涼嗎？靜下心來，解決問題

摘要：心靜真的會自然涼嗎？靜下心來做事會比較有效率嗎？

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

在全球暖化氣溫逐漸升溫的世代，以前人常說的「心靜自然涼」真的是靜下來就有辦法感受到涼快嗎？在越熱的環境下，人們的情緒越容易感動失控、暴躁，根據報導文中訪問的結果是可以的，報導研究中發現人在靜下來時，交感神經興奮性會下降，就會減少出汗，因此就會感受到涼快。

心靜自然涼這個說法也比較偏向中醫，從中醫的角度來看，心亦屬火，如果能靜下心來，心火就會降低，再來就是減少憂慮、思慮、心神安定，就能達到心靜自然涼。

再來坦討第二個問題，靜下心之後，真的比較有辦法做事嗎。現在的人都講求效率，做事都講求快速，很少花時間放慢步調，觀察生活週遭，靜下心來放慢步調，也可以多觀察平常不會去注意的事物，也能從不同角度看不同事情。靜下心來，做事的效率真的會比較好，心一靜，做事就會比較做得下去，也會比較涼快，只要靜下來做任何事都不太會感到煩躁，遇到問題也不要覺得怎麼樣，慢慢想不要急，解決事情就會覺得比較輕鬆，連容易分心的話，也可以變得比較不容易分心，在專注度上也可以大大提升。

如何靜下心來，可以試著散散步，練習專心呼吸，可以試著把大工作切成好幾等分的小工作，可以嘗試各種不同的娛樂，像是到戶外走走、遊山玩水，練習把事情放小，用心做每件事。

參考資料

1. <https://www.lifetimes.cn/article/9CaKrnK3MA6>

心靜自然涼嗎

2. <https://news.mingpao.com/ins/%E7%86%B1%E9%BB%9E/article/20220731/s00024/1659069852339/%E5%BF%83%E9%9D%9C%E8%87%AA%E7%84%B6%E6%B6%BC-%E4%B8%AD%E9%86%AB-%E5%BF%83%E7%A5%9E%E5%AE%89%E5%AE%9A%E4%BA%BA%E8%88%92%E6%9A%A2%E3%80%90%E9%99%843%E6%8B%9B%E5%BF%83%E9%9D%9C%E6%96%B9%E6%B3%95%E3%80%91>

3. <https://www.cw.com.tw/article/5102253>

4. <https://www.managertoday.com.tw/articles/view/52021?>

5.

6.

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。

2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖