

2025 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章格式

文章題目： 為什麼我們總是感到無聊？

摘要： 本文探討現代人為何在娛樂與資訊充足的情況下仍常感無聊，從注意力分散、高刺激習慣與自我相處等面向說明無聊的心理成因，並透過實驗指出無聊有助創造力的激發，最後提出具體調整方法。

文章內容： (限 500 字~1,500 字)

一、引言：那種空虛，你感受過嗎？

你是否也曾有過這樣的感覺？那些曾經讓你興奮不已的電影、遊戲、影集，甚至是一件心愛的衣服，如今卻再也喚不起你原本的快樂。明明已經提不起興趣，但出於習慣，你還是一次次地重複做著那些活動。做完之後，除了無聊，留下的往往只是空虛與「又浪費時間了」的愧疚感。

我也有過這種感覺。有時我會想，也許睡一覺醒來，一切就會不一樣了；可當我忙完一天的學習與工作、拖著疲憊的身體回到熟悉的環境時，這股空虛又悄悄湧上心頭，把我重新拉進那個難以掙脫的循環。

如果你也有過這樣的經歷，請相信：你不是唯一一個這樣的人。

二、我們為什麼會覺得無聊？

你應該也有過這種狀況：明明有很多事情可以做，但就是不想動。滑個手機、看個 Shorts，好幾個小時一下就過去了，結果還是覺得好無聊，心裡甚至有點空虛。

心理學家發現，當我們的大腦太缺乏刺激、但又很想要有點什麼事情發生時，就會產生「無聊」這種感覺。有時候更慘的是，什麼都沒興趣，連無聊本身都覺得無聊——這種狀況叫做「元無聊」。

三、為什麼現在的我們特別容易無聊？

第一，大腦太習慣高刺激的東西。像短影音、遊戲、社群，讓我們的大腦不斷追求快感，卻越來越難從普通活動中獲得滿足。

第二，我們的注意力越來越碎。查資料變成看影片，結果忘了原本想幹嘛。大腦切換任務的時候會殘留前一個注意力，導致後面的事做不下去。

第三，我們現代人越來越不會跟自己相處。一沒手機就覺得空虛，不知道要做什麼，甚至會焦慮。

四、無聊也沒那麼糟，甚至可能是個好東西

適度的無聊其實對我們有幫助。心理學家指出，當大腦處於放空狀態時，會進入「預設模式網絡」(Default Mode Network)，開始進行自由聯想與思考。許多創意想法，常常就是在散步、洗澡或發呆的時候產生的。

心理學家桑迪·曼恩 (Sandi Mann) 曾設計一項實驗，讓參與者進行一項無聊的任務——抄寫電話簿上的號碼，並在完成後請他們想出兩個紙杯可以發揮的所有功能。結果顯示，這些人能提出種植器、挖沙工具等較具創意的用途。

在後續實驗中，她將任務改為「唸出電話簿號碼」，進一步提高無聊程度。結果參與者的創意表現更為多元，提出了更多跳脫原本功能的構想，例如用作耳環、簡易樂器，甚至裝飾道具等。

透過這樣的研究，曼恩認為無聊狀態能促使人從慣性的思維中抽離，更容易激發出創新的想法。這也支持了「無聊能夠帶來創造力」的觀點。

五、我們該怎麼辦？

無聊不是壞事，但要學會跟它好好相處。你可以：

- 曬太陽、看看風景，讓大腦自然放鬆。
- 每天留個 30 分鐘不用手機，練習獨處。
- 把自己的想法寫下來，找回生活的節奏。
- 接受慢生活，做些不那麼刺激但有趣的事。
- 給自己設立小目標，找回成就感。

六、結語：你無聊，不是你有問題

無聊是一種訊號，它提醒我們：你需要新方向。現代生活太快、太滿，但無聊可以幫助我們慢下來、重新感受生活的節奏。你不是懶，也不是怪，只是需要一點空白，來找回自己真正想做的事。

也許，無聊不是人生的停頓點，而是重新整理、啟動的起點。

參考資料

1. <https://books.cw.com.tw/article/594>

善用你的無聊，因為你的無聊決定你是誰

2. https://www.youtube.com/watch?v=fOHdnxoscws&ab_channel=shuaisoserious

你为什么总是觉得无聊？

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