



花洒一开，灵感自来？

在忙碌日常中，你或许有过这样的体验：站在淋浴间，温热水流洒下，刹那间，脑海里蹦出绝妙点子，那些平日苦思冥想都难觅的灵感，此刻如泉涌般出现。这种奇妙现象的背后，究竟藏着怎样的奥秘？美国专业心理学网站“积极的力量”发表的分析文章，揭开了这一现象的神秘面纱。

淋浴时更容易想出好点子

淋浴堪称激发创意的“黄金时段”，这一现象并非偶然，而是与大脑在放松及轻度分散注意力状态下的运作方式密切相关。

淋浴时，身心会逐渐放松。温暖的水流、有节奏的水花声音，以及远离外界干扰，都有助于创造平静的状态。此时，大脑摆脱了日常应对繁杂事务时的高压模式，思维不再受限，创意更容易闪现。

淋浴还能增加多巴胺的释放量。多巴胺常被称作让人感觉良好的化学物质，是一种与动机增强和创造力提高相关的神经递质。人体系统中的多巴胺数量越多，大脑越能生成新想法，并在想法间建立联系。当人们在享受淋浴时，一些令人兴奋的想法就会产生。

另外，当大脑未专注于某项特定任务时，大脑内一个名为默认模式网络的部分便开始活跃。人们在进行淋浴、开车或散步等简单、重复性活动时，这个网络会让大脑摆脱线性思维的束缚，自由探索各种新可能。这就是为何一些看似毫无关联的想法，会在淋浴时突然建立起奇妙的联系。

灵感进发源于多种因素协同

淋浴时灵感闪现，并非偶然的幸运，而是特定条件共同作用的结果。

淋浴活动具有轻度分心的特性，这是其激发创造力的重要原因。搓洗头发时，大脑处于一种既能关注当下行为，又能无需过度专注的状态。这种状态如同创造了一个“最佳舒适区”，潜意识得以充分发挥作用，大脑进入“发散思维”模式。此时，大脑自由地穿梭于各种想法间，以全新的、意想不到的方式将它们连接起来。这也解释了为什么散步、涂鸦或编织等其他轻度分散注意力的活动，同样能带来创造性突破。这些活动虽然占用了双手或部分注意力，但却为灵感进发保留了足够精神空间。

如今，人们很难找到独处的时刻。淋浴间能让人真正独处，远离各种分心和干扰。当处于这种与世隔绝的状态时，外部刺激减至最少，大脑得以将注意力向内聚焦。这种向内的专注为创意想法的诞生提供了温床，让大脑可以不受干扰地探索新思路。

淋浴营造出和谐、舒适的感官

环境。温暖水流持续冲击着身体，水流撞击瓷砖发出的有节奏声音，以及弥漫在淋浴间内的水蒸气，共同构建出如蚕茧般安全、舒适的氛围。这种环境能有效促进内省和深度思考，而这两者对创意想法的产生至关重要。

淋浴时涌现的创意想法，往往出现在人们对某个问题长时间深入思考之后，这并非巧合，而是涉及一个名为“孵化期”的概念。当你停止有意识地积极解决难题，转而投入淋浴这样的放松活动时，大脑其实并未完全停止工作，而是将任务转移到潜意识层面。潜意识处理信息的方式与有意识状态不同。有时，过度专注某个问题反而会陷入思维僵局，难以找到合适的解决方案。

温水能促进身体放松，有效减轻压力和紧张感，这种放松不仅体现在身体层面，对精神层面同样有影响。当身体处于舒适、无压力的状态时，大脑会转换到更开放和轻松的模式。这种放松的精神状态为创意想法的产生提供了理想环境，消除了压力和焦虑所造成的心灵障

碍以及僵化的思维模式。此外，温水淋浴还能促进血液循环，使更多的氧气和营养物质输送到大脑，提升大脑的认知功能，为创意的产生提供有力支持。

淋浴是具有习惯性的日常活动，习惯性环境往往引发无意识行为。人们在进行洗头、涂抹肥皂等例行动作时，有意识的大脑无需过多思考具体操作，这使得精神资源得以释放，能够专注于其他事情。而且，习惯性活动带来的安全感和可预测性，让人们更放松，思维也更容易自由游走。

淋浴过程的重复性，创造出极具韵律感的独特体验，这种节奏具有舒缓身心和引导沉思的奇妙效果。它能引导大脑进入半催眠状态，在这种特殊状态下，想法更自由地流动。重复行为本身有镇静作用，这就是为什么慢跑、听节奏重复的音乐等活动同样能激发创意。有节奏地参与能让大脑顺利进入“心流”状态，各种想法在其中自然、轻松地相互转换，为创意的诞生和发展提供优良土壤。

利用其他活动来激发创造力

除淋浴外，人们可将类似的原理应用到其他众多活动中。比如，园艺劳动、洗碗或叠衣服等简单、重复的日常任务，同样能让大脑挣脱束缚，自由探索新奇想法并建立联系。

放松无疑是激发创造力的核心

要素。人们可以专门安排时间冥想、练习瑜伽，或者在大自然中悠然散步。在放松状态下，大脑更容易突破常规思维限制，不断迸发出独特新颖的创意灵感。

在快节奏的当代社会，人们常

承受着巨大的工作压力。然而，适当休息对激发创造力同样不可或缺。人们应学会允许自己偶尔放空思绪，从紧张忙碌的工作中适时抽离。这种休息并非浪费时间，反而能帮助大脑恢复活力。

综合《北京青年报》

新闻速读

本地新闻

1. 近日，教育部印发通知，决定认定188个县（市、区）为2024年义务教育优质均衡发展县。其中，烟台有3个县市区入选，分别是莱山区、蓬莱区和烟台高新技术产业开发区。

2. 近日，文化和旅游部公布了第六批国家级非物质文化遗产代表性传承人名单。烟台4位非遗代表性传承人入选，包括海阳大秧歌代表性传承人季祥林、莱州草辫代表性传承人杨玉兴、掖县滑石雕刻代表性传承人王石麟。

3. 近日，烟台高新区携手宇树科技，带着春晚“兄弟款”机器人Unitree G1走进辖区校园、社区等地，通过互动展示、场景化体验等形式，为学生、市民带来了一堂别开生面的“未来科技课”。

4. 近日，国家知识产权局印发通知，确定包括烟台市在内的全国24个城市入选国家知识产权局第二批知识产权公共服务标准化建设试点城市，烟台为全省唯一入选城市。

5. 近日，全国首个系统宣传黄河全流域红色文化主题展在烟台美术馆开展。

国内新闻

1.3月30日00时05分，我国在文昌航天发射场使用长征七号改（又名长征七号A）运载火箭，成功将通信技术试验卫星十六号发射升空，卫星顺利进入预定轨道，发射任务获得圆满成功。

2. 近日，中国科学院院士、空军军医大学西京医院肝胆外科主任医师窦科峰带领研究团队完成了国际首个基因编辑猪肝脏人体异种移植研究工作。移植的猪肝脏在人体内正常发挥生理功能，短期内没有出现跨物种感染。

3. 目前，江西马头山国家级自然保护区与中山大学、浙江大学团队在开展生物多样性调查时发现景天属植物新种——华东景天。此次发现打破了学界长期将该类群误判为日本特有物种的认知。

4. 近日，国家互联网信息办公室、公安部联合公布了《人脸识别技术应用安全管理规定》，自2025年6月1日起施行。