



讓自己安靜

獨處之必要

在數位時代，避免獨處非常容易，就算身邊沒有家人、朋友或同事，我們也可以拿起智慧型手機。然而，獨處不等於無聊或孤單，許多心理學家亦指出，孤獨是人類存有的重要元素之一。此外，想創造美好的作品，孤獨亦不可或缺。

當今，孤獨常引來負面的聯想，與孤獨共處也並非易事。然而，需要獨處不代表你有問題或反社會，事實上，獨處有助思緒漫遊，讓我們安靜地處理資訊和釐清問題，帶來新發現和發掘原創的解答。

海明威曾言，作家必須獨處才能寫出最棒的作品；他在諾貝爾獎獲獎演說中指出，「作家組織緩和了作家的孤獨，但我懷疑這些組織是否真能提升寫作水準。擺脫孤獨、獲取聲望，常會讓作品水準下滑。夠好的作家在獨自工作之時，每天都必須面對永恆與缺乏永恆。」

並不是只有藝術家理解孤寂在創作之時的重要性。

蘋果共同創辦人沃茲尼克

(Steve Wozniak) 表示，他認識的發明家和工程師，大部分在工作時都像是藝術家，而獨處正是藝術家創造能力最強的時刻。





許多研究點出了孤獨帶來的身體和情緒苦痛，但科學也顯示，有辦法與孤獨自在共處，亦有機會帶來不少好處，例如有助發展創意能力等。

我們常將腦力激盪想像成一群人聚在一起尋找答案，但研究顯示，獨處之時，人類處理複雜問題的能力會比較強。

想克服獨處這項挑戰，最棒的方法就是常常練習，例如前往安靜的鄉間；2012年的研究指出，56位成人在沉浸於大自然4天之後，問題解決的能力提高了50%。

如果你在辦公室上班，或許可以向 Intel 學習。

Intel 在 2007 年時讓 300 位工程師和管理者參與試驗，在每週二早晨設定 4 小時的「安靜時間」，禁止員工在這段時間發送電子郵件和打電話；試驗結果極佳，大部分員工都建議在全公司實施此制度。

因此，如果你在創意領域工作，可以試著多加一點獨處的時間，努力克服獨處帶給你的恐懼；別忘了，海明威和沃茲尼克都是你的好夥伴。

