

## 休息需要主動安排！腦科學研究證實大腦神經會在休息時重整強化

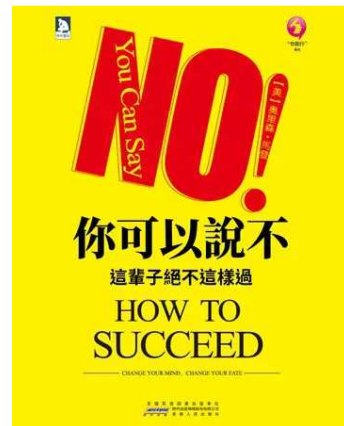
2024/03/05 琅琅悅讀 / 天下雜誌出版



(圖／Freepik)

分享

### 熱門選書



你可以說不：這輩子絕不這樣過

奧裏森·馬登

### 熱門文章

- 1 確認過眼神！當貓咪眯眼看你，原來是這個意思—222…
- 2 LOG IN 台南／台南飄香數十年的味道！品嚐府城小吃是…
- 3 難以一覺到天亮也沒關係，半夜醒來特別做「這件事」就好
- 4 以「正確順序進食」控制血糖 她九天成功瘦2.27公斤！
- 5 想學好日文不要怕犯錯 學會文法架構也看懂當地待人處…



琅琅悅讀

27,659 位追蹤者

追蹤粉絲專頁

分享



琅琅悅讀

4 小時前

得不到他人稱讚又怎樣，我們不是為了取悅他人而存在



高壓的工作步調、緊繃的人際關係、壓抑的真實感受……各種生活中的「情緒勞動」讓你白天莫名地疲憊，晚上卻總是睡不好，甚至睡得再多還是累？超人氣Podcast《哇賽心理學》主持人蔡宇哲、蔡佳璇，以腦科學實證研究及生活應用練習帶你擺脫身心過勞、改善生活作息、清除腦內垃圾，找回動靜平衡、精神飽滿的每一天。（編按）

文／蔡宇哲、蔡佳璇

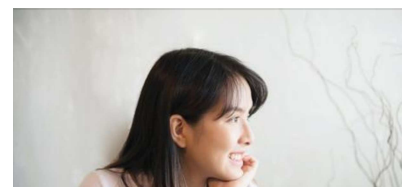
我問過很多人，大家很常把休息當成是工作結束之後「順便」停留的時間，或是認為等待下一階段工作的這段空白期就叫做休息。用這種想法來看待休息的背後，就是認為休息其實是沒功能的、是被動的，是不需要主動安排在生活當中的。

腦科學研究已經發現，休息是有功能的。除了恢復先前消耗的體力、腦力跟心力以外，大腦神經系統也是在休息時進行重整與強化，甚至還會對於未來將要進行的目標啟動準備。這些過程通常是在不自覺的情況下發生的，透過腦科學研究才知道休息對生物體的幫助之大。因此，休息應該是每一個人都要主動參與和投入的活動。

### 完全休息＝白天微休息、休息＋夜晚睡眠

在一天之中，完整的休息應該包含三種不同的形式：微休息、休息、睡眠。如果我們把一整天比喻為一場42公里的馬拉松路跑，途中會有白天所需的大小休息站點，而終點站就是晚上的「睡

如果你也像我一樣，為了追求他人的稱讚讓自己身心俱疲的話，希望你記住這句話——…… [顯示更多](#)



## 猜你喜歡



1

容易睡不飽、愛睏賴床嗎？顧好「睡眠衛生」…



週末總想熬夜、睡到中午？睡眠充足與否將影響健康…



壓力太大會使大腦萎縮？不論散步或慢跑，從現在開…



迎接寒冷12月 維持健康應該調整「活動」和「休息」…



作家吳若權時間管理術！一天有兩到五小時自主時間…



你知道久坐少動不只有害健康，還會讓人變笨、變老…

眠」一停止睡前的一切努力與辛勞，讓身心獲得充分的全面修復。

一場42公里的全馬路跑，在終點站之前，一定會設置大大小小的補給站。幾公里就設置的小型補給站，讓參賽者可以緩步下來，喝口水後就立刻上路，這便是「微休息」的意義。

微休息，指的是在工作中的短暫休息，例如每工作1小時後起身、喝杯水或聊聊天。很多人覺得所謂的休息就是要30分鐘以上，可是我沒時間，乾脆就不要休息。實際上，如果你能夠掌握休息的原則，5到10分鐘的微休息就可以有很好的效果。研究也發現，在工作中如果能夠安排微休息的話，是可以讓你在工作當中感到更為愉悅，也有助於保持高效工作。

在馬拉松路跑中，大約跑過半程（21公里）時，你會需要一個大型的補給站，攝入比較多的水跟食物，也會在此稍做停留。這就是上面講的「休息」。休息，大約是20到30分鐘，通常會在下午或是下班後。這段時間可以用來小睡一會兒、散步或運動，以恢復精力。

### **舒緩精神，主動安排在工作中抽離注意力**

我們當作終點站的「睡眠」，可以視為最完整、最全面的休息，除了恢復我們在白天的精力消耗以外，也讓大腦跟身體都可以回到一個精神飽滿的狀態，這就如同電腦的重開機一樣，少了前一次執行時的那些背景程式，運作效率當然更好。

更重要的是，腦科學研究發現，夜晚的好睡眠對於大腦健康、減少失智症的風險都是很重要的。因此，無論再忙碌，首要重視、不能犧牲的休息一定是睡眠，成年人建議最好要有7到9小時的每日睡眠量。

在一天當中，安排白天的微休息、休息，與夜晚的好睡眠，才能讓你的身心完全休息，這樣第二天就可以處在最有彈性，有效率的工作狀態。當然，有些人會覺得只要保留睡眠就好，其他兩種休息都不太必要。

的確，這也是一種選擇，但我們也看過有太多認真工作的人，長時間處於這種努力工作的高壓狀態之下，白天沒有合適的休息、恢復，導致緊繃和壓力不斷地累積，等到晚上要睡覺時也很難放鬆下來，以至於睡眠品質變得愈來愈差，甚至最後睡再久也無法恢復白天的精神，因而陷入長期失眠的惡性循環。

因此，晚上想要有一個良好的睡眠，白天的適度休息是不可或缺的。我們建議，每天晚上都安排7到9小時的睡眠，白天一次大約20到30分鐘的休息，可以是中午小睡或者是下班後的散步。微休息則是看你的工作休息週

期情況而定，可以讓工作的緊繃情況略為中斷，抽離你的注意力，讓精神可以舒緩一下。

在日常工作中配置5到10分鐘的微休息時間，其實非常重要。這就像是馬拉松比賽中的小型補給站，你可以簡單地喝一口水，不用停留太長的時



書名：《好好休息》  
作者：蔡宇哲、蔡佳璇  
出版社：天下雜誌  
出版時間：2024年2月29日

間，然後繼續跑；你不會指望在小型補給站喝杯水後，整個人就能煥然一新，對吧？但它可以告訴你何時可以喘口氣，而不是累到覺得前方還有漫長、無止境的路要跑。


●本文摘自天下雜誌出版之《好好休息》。


加入 [琅琅悅讀 Google News](#) 按下追蹤，精選好文不漏接！


## 【推薦閱讀】歡慶台南400年！府城風華再現


 台南飄香數十年的味道！品嚐府城小吃是有神明保佑的


 明章榻榻米，記憶中的稻草香

 「天氣變好」台語怎麼說？傳聞有2種動物雨停時會出來娶親

 走進千嬌百媚台南西市場，探索在地老店美食

 老屋原貌修復 蛻變成日式茶屋—「衛屋茶事」隱身台南火車站旁

 茶香歲月，愈陳愈香—文峰茶莊：府城三大百年茶行之一

 街屋認識「台灣京都」！全美戲院昭和建築、手繪風呈現府城風華

天下雜誌

睡眠

積極休息

商業財經

工作職場

壓力

書摘

出版風向球

閱讀風向球