

沉默能讓你昏昏欲睡

最近，我嘗試專注於在電腦上閱讀學習資料，同時使用耳塞來阻擋其他家庭成員談話的噪音。然而，我很快就感到昏昏欲睡。感到困惑的我，轉向 DeepSeek 尋求解釋。以下是它的回答：

使用耳塞阻隔噪音，保持安靜的環境，並進行像觀看靜止的電腦螢幕或閱讀書籍這樣的平靜活動，會讓人更容易入睡。這些活動有助於減少外界干擾，促進放鬆，從而為身心做好入睡準備。然而，重要的是要避免在睡前接觸過於刺激的內容（例如緊張的電影或明亮的螢幕），因為這可能會產生相反的效果。相反，選擇一些平靜或單調的活動來促進睡意。

原來如此！那些為睡眠創造寧靜環境的技巧，同樣會讓人在學習時更難保持警覺。

你可以怎麼做？

如果你試圖集中注意力卻發現自己昏昏欲睡，這裡有一些小建議：1. **短暫休息**：站起來伸展一下或走動，重新充電。2. **調整環境**：讓一些自然光進來或使用更亮的燈光來保持警覺。3. **主動參與**：嘗試總結你正在閱讀的內容或做筆記，以保持思維活躍。4. **限制耳塞使用**：如果安靜讓你感到睏倦，考慮使用輕柔的背景音樂或白噪音來代替。

找到專注與放鬆之間的平衡可能需要一些實驗，但通過這些調整，你可以在不打瞌睡的情況下保持高效！

為什麼某些活動能讓你保持專注

這也解釋了為什麼我在寫部落格或筆記本電腦上編程時更容易集中注意力。這些活動需要打字，這意味著與電腦進行主動互動。這種參與讓我的思維保持警覺，防止睏倦，不像閱讀或觀看靜止螢幕這樣的被動活動。

為什麼我會重複犯這個錯誤

儘管之前已經經歷過這個問題，我還是會陷入同樣的陷阱。原因何在？我還沒有養成新的習慣。當周圍環境變得嘈雜時，我的第一反應就是伸手去拿耳塞。以前，我以為問題在於我的專注能力——認為這是我的錯。我並不知道這是許多人的共同經歷。

現在我明白了背後的科學原理，我正在努力打破這個循環，嘗試使用背景音樂或更主動的休息等替代策略。這提醒我們，有時候解決方案並不是強迫自己更努力地專注，而是為大腦創造合適的條件，讓它能夠茁壯成長。