

# 白日夢：一個有遠見的想像



---

Bái rì mèng: Yīgè yǒu yuǎnjiàn de xiǎngxiàng

白日夢是我們生活的一部分，有時是有益的，有時會導致精神疾病。根據哈佛心理學家的說法，我們將近50%的清醒時間都在思考我們在做什麼以外的事情。研究人員認為，這是白日夢。在白日夢中，新思想在我們的潛意識中激發。

Bái rì mèng shì wǒmen shēnghuó de yībùfèn, yǒu shí shì yǒuyì de, yǒu shí huì dǎozhì jīngshén jíbìng. Gēnjù hāfó xīnlǐ xué jiā de shuōfǎ, wǒmen jiāngjìn 50%de qīngxǐng shíjiān dōu zài sīkǎo wǒmen zài zuò shénme yǐwài de shìqíng. Yánjiū rényuán rènwéi, zhè shì bái rì mèng. Zài bái rì mèngzhōng, xīn sīxiǎng zài wǒmen de qiányìshí zhōng jīfā.

讓我們來討論一下「白日夢」的心理現象。它是一種想像力，有助於在個人的未來開闢新的視野。根據維琪百科，白日夢是意識流，當注意力轉向更個人化和內部化的方向時，

它就會脫離當前的外部任務。這種現象在人們的日常生活中很常見，一項大規模研究表明，參與者將47%的清醒時間花在平均白日夢上。白日夢是傑羅姆·辛格使用的術語，他的研究計劃為今天幾乎所有後續研究奠定了基礎。

Ràng wǒmen lái tāolùn yīxià `bái rì mèng'de xīnlǐ xiànxiàng. Tā shì yīzhǒng xiǎngxiàng lì, yǒu zhù yú zài gèrén de wèilái kāipì xīn de shìyě. Gēnjù wéi qí bǎikē, bái rì mèng shì yìshí liú, dāng zhùyì lì zhuǎnxiàng gèng gèrén huà hé nèibù huà de fāngxiàng shí, tā jiù huì tuōlí dāngqián de wàibù rènwù. Zhè zhǒng xiànxiàng zài rénmen de rìcháng shēnghuó zhōng hěn chángjiàn, yī xiàng dà guīmó yánjiū biǎomíng, cānyù zhě jiāng 47%de qīngxǐng shíjiān huā zài píngjūn bái rì mèng shàng. Bái rì mèng shì jié luó mǔ·xīn gé shǐyòng de shùyǔ, tā de yánjiū jìhuà wéi jīntiān jīhū suǒyǒu hòuxù yánjiū diàndìng le jīchǔ.

---

白日夢是個人的狀態之一，為您提供與自己或相關情況相關的定性資訊 / 想法 / 體驗。然而，對於我們生活中未開發的事件來說，這是一個富有想像力的過程。根據 [channelnewsasia.com](http://channelnewsasia.com)- 發表的文章，越來越多的研究和臨床治療的證據表明，我們可以使用有目的的，俏皮的白日夢，以提高我們的整體福祉。

Bái rì mèng shì gèrén de zhuàngtài zhī yī, wèi nín tíngōng yǔ zìjǐ huò xiāngguān qíngkuàng xiāngguān de dìngxìng zīxùn/ xiǎngfǎ/ tǐyàn. Rán'ér, duìyú wǒmen shēnghuó zhōng wèi kāifā de shìjiàn lái shuō, zhè shì yīgè fùyǒu xiǎngxiànglì de guòchéng. Gēnjù [channelnewsasia.com](http://channelnewsasia.com)- fābiǎo de wénzhāng, yuè lái yuè duō de yánjiū hé línchuáng zhìliáo de zhèngjù biǎomíng, wǒmen kěyǐ shǐyòng yǒu mùdì de, qiàopí de bái rì mèng, yǐ tíngāo wǒmen de zhěngtǐ fúzhǐ.

研究人員已經解釋了白日夢的兩個方面-積極建設白日夢 和焦慮的白日夢。積極構建白日夢是指快樂和富有想像力的有趣想法，而焦慮的夢則完全相反，即不快樂或緊張的想法。此外，研究人員和心理學家通常將白日夢定義為一種無意的思維模式。

Yánjiū rényuán yǐjīng jiěshìle bái rì mèng de liǎng gè fāngmiàn-jījí jiànshè bái rì mèng hé jiāolǜ de bái rì mèng. Jījí gòujiàn bái rì mèng shì zhǐ kuàilè he fùyǒu xiǎngxiànglì de yǒuqù xiǎngfǎ, ér jiāolǜ de mèng zé wánquán xiāngfǎn, jí bù kuàilè huò jǐnzhāng de xiǎngfǎ. Cǐwài, yánjiū rényuán hé xīnlǐ xué jiā tōngcháng jiāng bái rì mèng dìngyì wéi yīzhǒng wúyì de sīwéi móshì.

## 生產力與白日夢

白日夢是一種頭腦活動，讓你的頭腦自由思考，沒有任何界限。一些研究人員將其定義為心靈遊蕩。這是一個獨特的練習，提高創造力和生產力沿假想的場景。你可以展開你的想法，並想像真正的後果。它是一種塑造情緒的認知工具。因此，你需要讓你的頭腦自由思考。

### Shēngchǎnlì yǔ bái rì mèng

Bái rì mèng shì yīzhǒng tóunǎo huódòng, ràng nǐ de tóunǎo zìyóu sīkǎo, méiyǒu rènhé jièxiàn. Yīxiē yánjiū rényuán jiāng qí dìngyì wéi xīnlíng yóudàng. Zhè shì yīgè dútè de liànxí, tígāo chuàngzào lì hé shēngchǎnlì yán jiǎxiǎng de chǎngjǐng. Nǐ kěyǐ zhǎnkāi nǐ de xiǎngfǎ, bìng xiǎngxiàng zhēnzhèng de hòuguǒ. Tā shì yīzhǒng sùzào qíngxù de rènzhī gōngjù. Yīncǐ, nǐ xūyào ràng nǐ de tóunǎo zìyóu sīkǎo.

根據哲學家的說法，Soren Kierkegaard，自由可能看起來很吸引人，但它也會導致焦慮，使我們感到頭暈。所以，**你需要**自發的，自我意識的，並試圖探索在白日夢過程中**丟失**的資訊。請記住，白日夢沒有結構化的格式，因為**您需要** –

- 多次啟動和停用**您**的注意力。
- 刪除或否認不愉快的事件或想法，因為那是焦慮的白日夢。
- 試圖更接近現實。
- 不要強迫或加重**你**的頭腦的結論。要有耐心。

Gēnjù zhéxué jiā de shuōfǎ, Soren Kierkegaard, zìyóu kěnéng kàn qǐlái hěn xīyǐn rén, dàn tā yě huì dǎozhì jiāolǜ, shǐ wǒmen gǎndào tóuyūn. Suǒyǐ, nǐ xūyào zìfā de, zìwǒ yìshí de, bìng shìtú tànsuǒ zài bái rì mèng guòchéng zhōng diūshī de zīxùn. Qǐng jì zhù, bái rì mèng méiyǒu jiégòu huà de géshì, yīnwèi nín xūyào –

- Duō cì qǐdòng hé tíng yòng nín de zhùyì lì.
- Shānchú huò fǒurèn bù yúkuài de shìjiàn huò xiǎngfǎ, yīnwèi nà shì jiāolǜ de bái rì mèng.
- Shìtú gèng jiējìn xiànshí.
- Bùyào qiǎngpò huò jiāzhòng nǐ de tóunǎo de jiélùn. Yào yǒu nàixīn.

最終白日夢有助於改善你的記憶力。這將允許您在有意識的頭腦中輕鬆查看場景。傑羅姆·辛格 (Jerome Singer) 賓夕法尼亞州立大學的一位前教授和白日夢研究之父假設白日夢會對個人產生積極的影響。偉大的科學家喜歡 愛因斯坦 (Albert Einstein), 牛頓 (Isaac Newton), 愛迪生 (Thomas Edison) 成為天才, 因為他們允許他們的頭腦徘徊。因此, 白日夢是成功的積極方面之一。

Zuìzhōng bái rì mèng yǒu zhù yú gǎishàn nǐ de jìyìlì. Zhè jiāng yǔnxǔ nín zài yǒu yìshí de tóunǎo zhōng qīngsōng chákàn chǎngjǐng. Jié luó mǔ-xīn gé (Jerome Singer) bīnxīfǎnyǎ zhōulì dàxué de yī wèi qián jiàoshòu hé bái rì mèng yánjiū zhī fù jiǎshè bái rì mèng huì duì gèrén chǎnshēng jījí de yǐngxiǎng. Wěidà de kēxuéjiā xīhuān ài yīn sītǎn (Albert Einstein), niúdùn (Isaac Newton), àidíshēng (Thomas Edison) chéngwéi tiāncái, yīnwèi tāmen yǔnxǔ tāmen de tóunǎo páihuái. Yīncǐ, bái rì mèng shì chénggōng de jījí fāngmiàn zhī yī.





"遠離移動、耳機等電子設備，讓你的眼睛/心靈放鬆，走進白日夢的世界。

"Yuǎnlí yídòng, ěrjī děng diànzǐ shèbèi, ràng nǐ de yǎnjīng/xīnlíng fàngsōng, zǒu jìn bái rì mèng de shìjiè."

