

正念冥想对平面设计直觉与灵感的培养

王珺丽¹, 李雅^{1*}

(1.上海工程技术大学, 上海市, 201601;

* 通讯作者, polo_ly@126.com)

摘要: 基于AI快速发展的时代下, 设计行业对人文情感的创新和灵感有更高的需求。由于设计风格是建立于人类直觉和灵感之上而存在的, 因此在此种发展背景下, 也存在着如何在AI冲击下保持设计师自己的直觉与灵感的问题。笔者利用“文献研究法”和“调查法”, 从“正念冥想对设计师情感与心理的影响”、“正念冥想视觉设计元素的选择”、“正念冥想对创新障碍的缓解”这三个角度出发展开研究, 试图说明正念冥想可以如何改善平面设计师的创意生成和设计方案的选择, 在减少创作风格阻塞、促进灵感上有哪些帮助以及利用正念冥想来促进设计师直觉和灵感的正向发展。

关键词: 正念冥想; 视觉传达; 设计; 情感; 创作灵感

引言

正念冥想 (Mindfulness Meditation) 是一种将注意力和意识聚焦于当下的练习, 通过正念冥想的练习可以缓解不良情绪、精神压力。正念冥想练习通过将觉知聚焦于当下, 引导练习者不带评判地接纳于放下一切, 只将思绪聚焦于当下; 提升专注度的同时也能缓解练习者的情绪, 降低其精神焦虑。认知神经科学的研究发现, 正念冥想可促进左侧前额叶脑区激活增强, 涉及的脑区主要包括背外侧前额叶皮层 (Dorsolateral Prefrontal Cortex, DLPFC) 和背内侧前额叶皮层 (Dorsomedial Prefrontal Cortex, DMPFC)。研究者进一步发现, 正念特质是通过改善前额叶对边缘系统反应的调节来实现对情绪的调节作用 [1]。

在设计师的创作过程中, 良好的情绪是创作灵感的催化剂, 当设计师心态松弛、情绪平稳愉悦时, 能够提升其联想能力因此也相对更容易能够激发出具有创意的设计灵感。

1. 正念冥想对设计师情感与心理的影响

在创意思维和高压并存的设计领域中, 设计师的情感和心理状况对其创意思维以及决策能力具有较大影响。最近几年中, 正念冥想作为较为有效的一种心理调节方法开始运用于设计人员的日常工作中, 在长时间的实践下, 正念冥想能很好地稳定设计师的心理情绪状态, 提升设计师情绪调节能力和心理弹性。正念训练能够通过强化人的注意力控制力与情绪识别力, 让设计师可以在一种不被负面情绪所裹挟的状态下来观察自己的内心, 并且使得设计师可以对自己的情绪保持一个理性的分析判断, 在接受到他人的批判或是被施压的情况下, 拥有更好的心态来应对负面评价和处理工作上的压力, 从而能在工作中用更宽阔、包容的心态去接受作品中的不确定性和成长的空间, 在消极情绪无从察觉的状况下接受自己作品上甚至是在生活中存在的问题, 不排斥一切可能产生负能量的因素, 它的非评判态度以及开放性可以让设计由最初出于被动、被迫的目标导向转为一个主动积极的方向, 使得设计由最初的行刑罪转变为一种有趣的过程, 激发出更持久更深层次的创造性活动。

就心理学机制来看, 正念冥想可以通过增加前额叶皮层的活跃程度和降低杏仁核的反应性来提高设计师的情绪辨识能力以及情绪的掌控力, 从而降低设计师情绪的不稳定状态并转向相对理性平和的设计创作决定; 另外一方面, 正念训练能够使设计师对于自身的情绪以及外界的刺激都没有过多的反映, 在遭遇挫败或是受到他人评判时, 只会感受到情绪不会被情绪控制, 这也为设计师应对客人的意见、遭遇反复推敲与反复修正、实现多部门合作提供了有利条件。正念冥想带来的距离感, 让设计师看待问题更有深度、更加全面和冷静。另一方面, 正念冥想带给设计师的是一种具有觉知状态下的设计创造体验, 这是十分重要的。众所周知, 情绪状态与创作灵感有着非常密切的关系, 人们往往在好心情时更容易打开心扉, 并激活起大脑里负责

发散思维的大动脉，那么从这个角度来讲，由正念冥想带来的心境平定就是一种培养“灵感产生的土壤”的良好条件。而从进入心流的角度讲，在进入正念冥想的状态后，很容易进入心流状态，这是在日常的工作与生活中很少有机会进入到的一种创造性极高的工作状态。通俗一点说就是在一个过程或者工作中达到忘我境界，没有过多考虑自己。这样的创作状态无疑会极大提高设计师创造力的作品的品质和原创性。

因此，正念冥想不仅能帮助设计师调节不良情绪，而且还可以作为一种提高深层创造力水平的心理准备状态，让设计师建立自己的心理稳定平台，让设计师进行有主见、有耐心、具有足够的负载容量来承托复杂的情感表达和意象传递的创作行为。

2. 正念冥想视觉设计元素的选择

2.1. 融合听觉与触觉引导的视觉系统

此外，在当代正念冥想类的设计过程中，对于视觉系统来说更是将向着多感官协同的方向前进，而听觉与视觉协同则是更为重要的探索方向之一，并且并不是简单的在视觉界面中增加声音等元素，而是通过听觉和视觉引导人们产生与自然万物或自己身体的关联，达成一定频率下，主动引导人们稳定在当下的觉知状态中。即专注于自身的呼吸、自己的心跳、自己的说话。在冥想引导类的界面中，声音的节拍、视觉的变化能够达到一致时，就会在人的无意识之中形成一种“感知锚点”，可以帮助人将自己的注意力稳定在当下。因此，以该核心出发，在视觉系统可按照冥想语音的结构来进行图形动态的设计，即在吸气时，图形是发散的状态，呼气时配合颜色从亮变暗以及图形回归的状态，在静止的时候使用微弱的光晕脉动，避免整个页面没有丝毫动静，致使人在无形中注意力变得涣散；即节奏和视觉的状态，是二者在不同通道上反馈着同样的心理状态，从而达到了降低干扰、强化沉浸的目的。就像哲学家ShaunGallagher在《How the Body Shapes the Mind》一书中所描述的那样：“视知觉与本体感转译的第一步在我们的身体内完成。”[2]这说明：跨感官映射并不是将信息从某一感觉系统单方面输入至大脑的神经中枢的过程，而是人体会自主地协调各种节奏和感官形成并传送信号给脑神经，然后再加以加工。因为内在的“感知翻译”作用的存在，视觉系统才能够和听觉、触觉的节奏性变化达成同步，并在正念冥想体验过程中诱发稳定的、深度的注意力焦点。

声音不再是附加于形象之上的工具，而是直接驱动视觉的形象，根据声音的频率变化，每时每刻都在对图像做着极为精准的反馈，比如随声音振动形成的抖动幅度、模糊度、边界等都可以随着声音来变动。这是由一种听觉向视觉转化的方式，利用声音的特性来做到听觉可视化，让声音成为一个能直接接触达到人脑的东西，即只要闭上眼睛就和视线无关紧要就能感知到声音的韵律与起伏。在冥想中，人往往借助特定的动作或特定的目标，集中精神转移到感官上来，保持意识在一种连续流变的过程之中。

融合听觉与视觉引导的视觉系统是基于节奏共感的，它使得冥想具有更强的体验感，进而重塑了视觉系统在设计过程中的意义和价值取向——从“看到什么”转移到“如何感受”，将设计过程带入非语言化交互的体验结构之下，在同一节奏中调节着人们的注意力、情绪与感官，并针对当下过度数字化而造成的情绪焦虑现象，提供了一套可感可知并可实现的具体途径。

2.2. 基于冥想深度的色彩构建

2.2.1. 冥想深度与心理状态的关联

冥想的深度是指人在冥想过程中进入专注、放松和觉察状态的程度。不同的冥想深度往往对应着不同的心理状态。刚开始进行冥想时人们的注意力很容易被外界声音、身体的不适或脑中的想法打断，这种时候的心理状态是比较浮躁的，内心会有一种想要控制或想着不要分心的冲动。这个阶段人对情绪、任务和环境的反应仍然很明显，思绪活跃但也容易分散。相比之下，在冥想进入一段时间后，呼吸会逐渐变得平稳，注意力开始从外界转向自身内在，个体会进入一种自我意识开始收拢的状态。这个时候即使头脑还在思考却也已经不像开始时那样被情绪拉着走而是能稍微停下来观察自身的念头和感觉。这是一种比较清晰但仍然活跃的心理状态，心理相对会变得安静一些也更容易接受当下正在发生的事情。再进入到冥想的深层阶段时，人的身体和大脑会进一步放松甚至会暂时忘记正在进行冥想练习这件事，意识就会进入到一种非常自然的觉察状态。这个时候的心理状态往往是轻盈又平和甚至带有一点空白的感觉，整个人融入了当下的某种流动中。这并不是没有思维的体现而是一种没有评判、没有执着的心理状态，只是单纯地存在着，感受着呼吸、身体或当下的空间感而接纳一切的心理状态。

冥想的深度并是个人意识与思维从容易分心和焦虑状态慢慢过渡到安静与平稳，最后进入一种接纳一切、轻松觉察的过程。这个过程中情绪会慢慢稳定下来而思绪变得更为柔和，心理状态也更加接近一种内在的平衡。

2.2.2. 不同心理状态下的色彩感知

随着冥想深度增加，人的心理状态处于不断的起伏之中，这样人所感受到的颜色也会随之起伏不停，这些颜色的变化正是随着人的心理节奏同步变化的。使用色彩可以更好的加强情感，促使人们更加深刻的去探寻内心。色彩是传递作者情感的一种手段之一，也是心理状态的一种表达途径 [3]。但是在实际当中，很多人对色彩下一个定义就是看得到的东西。但是从目前来看，色彩不只是看得到的这种视觉的内容，其实也包含了在观察的过程中所产生的各种情绪，各种注意力的聚焦，还有身体节律等因素的影响，在每个心理状态下我们看到的都是自己大脑所看到的颜色，不是现实当中的颜色。

人在处于压力或焦虑时会激活交感神经，因此此阶段的大脑会在感官输入后倾向于迅速扫描并锁定可能存在的潜在威胁源，对外界一切刺激变得格外敏感。这时候即使是非常柔和的颜色也可能让人有某种不确定的感觉，让人感觉不安。譬如强烈的对比、冷色调（蓝紫、冷灰）都可能强化这样的分界感。且在这个阶段对于颜色的注意力高度集中在“亮度”“刺激性”上面，也就是说高纯度、高明度的颜色容易引起紧张压力反应，不会感到舒适或放松。而在平缓时则随着知觉切换到整合状态后，视知觉更为有序，在这种状态下已经不是以色彩定论了，而是以色彩感受了，颜色与呼吸、与环境产生了更多的联系，此时色彩体验是更完整的，不是色与非色之间的对立、冲突，而是在一定的节奏之中完成了不同色彩间的融合贯通。个体色彩情绪化感知程度减弱，更加看重颜色之间的过渡是否自然，是否能提供一瞬间的感受的停留。此阶段偏好的色彩组合就是趋于平淡而含蓄的中性色渐变，更多元层次化的色彩叠加；单点的、强大的色彩就显得突兀了。

洛克认为颜色的观念并不是客观事物的映象，即色彩不是客观世界的本质或原貌，而是光波作用于人们的视觉器官之后产生的主观反应，不同颜色所引起的人的心理反应是不一样的 [4]。当进入深度冥想或意识淡化状态时，色彩的意义变得更加微妙。当个体的自我意识感被大幅度弱化，边界感就会变得模糊，注意力也不再具有强烈的主动性而更像是一种觉察状态。这种心理状态下，色彩体验也更趋于容易沉浸在模糊边界或者光晕流动的色彩中。色彩此时更像一个容器，甚至可以说在这种状态中，色彩本身被解构，它不是图像的组成部分则是成为整个感知场的背景节奏。某些看似不起眼的灰色系，也会被体验为极具情感温度的存在。同时，还有一种被忽视却非常常见的状态：冥想中的分神与拉回阶段。人在冥想时经常会走神，然后意识到自己走神了，再把注意力拉回来。这种切换过程中对色彩的感知也极为独特。觉察到自己走神那一刻往往有一个情绪波动，此时强烈的颜色变化可能加重内心的冲突感，而稳定和统一的视觉元素则更有助于快速回归。这提示我们，在色彩系统的构建上，不仅要考虑稳定的状态，还应考虑“切换时刻”的心理补位机制。

不同心理状态下的色彩感知是一种动态感受系统的外在映射。冥想状态下视觉系统需要基于心理节奏变化的轨迹，设计出色彩作为注意力承载体的呈现，使颜色既能贴合情绪的变化，也能引导情绪的转变。

3. 正念冥想对创新障碍的缓解

在设计行业创新是必不可少的能力，在设计行业的高频率产出环境下，设计师面临着由外及内的双重压力——外界的压力有时间周期、甲方的需求、行业趋势等等，而内在的压力主要来自自我怀疑、焦虑、完美主义和对失败的敏感等等。这看似不是技术的问题而是人的心理负担成为当今设计师的重要心理问题。近几年来，正念冥想这种非药物的、非主动控制的心理干预方式应用于创意思维中用来消除因为情绪、认知等带来的创意思维障碍得到了越来越多人的认可。

正念冥想是把我们的注意力放在当下，对身体或心里状况不做任何评判，从而中断设计师刚上手的时候往往会想法焦虑的问题。另外，已有很多研究表明正念冥想可以改善注意力，减少分心和冲突信息的影响，并提高执行注意力的灵活性 [5]。很多人在实际的工作中是有自己想法的，并不是没有灵感，只是因为期望值太高，过于纠结结果所以还没有开始就已经陷入了否定当中。通过学习正念冥想的练习，个人慢慢开始对自己的思维模式有更深入的认识，逐渐会降低将自我价值绑定到创意成果上的倾向。并不是让大家失去了明确的目标方向，更多的是能够让我们在创作的过程当中多一点接纳自我的过程、接纳创作本身的过程，就是不要执著于结果本身、不要想着直接走到最后结果。

最后，正念使设计师耐受创作停滞的心理容量更高，当代节奏化的设计往往将短暂无物，静静凝望、反复推敲等现象解读为效率低下或才能不足，而在创造心理学当中，灵感却是诞生于以长期专注意识活动为基础的无意识整理阶段。通过正念冥想训练出来的当下专注力，可以降低设计师在从有想法无结果阶段开始的心理紧张反应，让设计师更容易稳定下来接受潜意识加工后剩下的创造性突现部分，这相当于一种心理节奏的重建，设计师可以从不间断地输出回到对在感受与感知的体验当中。另外，通过冥想可以让设计师停止过度自我审查的现象。由于过度想要完美的心态以及标新立异的想法，会使很多创作者在绘制过程中不断地对刚开始形成的认知判断做评价，如一个概念刚刚产生就被否决了，或者创意未完全成形便步入了过于格式化的调整之中，最终导致原初的灵感被打断。而从正念训练中的非评析注意练习，可以让一个人分辨出“观

察”与“批评”两种心理状态的区别，保持完整的过程性创作是设计师保持耐心态度与接受创作失误的心理前提。

此外，冥想也能提高设计师对信息过载的感觉选择能力，对于当代视觉设计来说，他们每天都在被密度极高的图片以及各种趋势资讯、浏览着参考图和逛着社交平台而引起的“灵感疲劳”，并非是对好坏的分辨出现疲劳，而更多是判断钝化、审美好似失去锚点的问题，甚至陷入被动感。正念冥想可让人的注意力更灵活地做出筛选性反应，在多个外界信息中找出真正的契合自身兴趣部分而非受到下意识输入的信息刺激的影响，让自身的设计定位更明晰，也包括审美定位。

冥想对“完美主义驱动”带来的创作压力也是一大安慰。在竞争性高，时刻被关注的创意行业，有的设计师就会上演“完美主义驱动”，对自己的作品过分在意而完全忘记了创作过程中应该去寻找和探索更多的东西。正念训练中放弃掌控和接受当下的心态可以让我们在遭受不可控时内心得到平静与妥帖，也可以让我们的艺术家们专心工作。对正念冥想了解的人可能知道，它并非仅仅是一个情绪调节的手段，而更是一种改变了我们的设计思维与工作方式的心理实践，其并不意味着我们可以在冥想后得到灵感，但是它可以抵消掉来自不安和忧虑的情感刺激，并且提高我们的容忍程度以及对于当下事物的认知程度。使得我们的创造力更加放松以及从容不迫，就是说在一个加速的节奏之下，批评成为了一种外界标准，那么正念让设计者真正从被动意识向主动觉知转换，避免形式与内容将一切变成具象的形式展现。

参考文献

- [1] 陈语, 赵鑫, 黄俊红, 等. 正念冥想对情绪的调节作用: 理论与神经机制 [J]. 心理科学进展, 2011, 19(10): 1502-1510.
- [2] 加拉格尔 S. 身体如何塑造心灵 [M]. 牛津: 克拉伦登出版社, 2006: 304.
- [3] 叶荷, 郑丽娟. 高校心理育人中艺术疗愈与色彩效应的交融研究 [J]. 色彩, 2024, 25(3): 133-136.
- [4] 周文颖. 色彩为什么会影响心理状态—基于联想主义心理学理论的视角 [J]. 大众心理学, 2023, 17(10): 26-27.
- [5] 周诗岑. 正念冥想对执行功能及向后抑制的影响研究 [D]. 成都: 成都医学院, 2025: 1-60.