

神經美學：如何設計一個讓人放鬆、專注、充滿靈感的空間？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

你是否曾在一間充滿陽光、木質地板與植物圍繞的咖啡廳中，覺得心情瞬間放鬆？又是否曾在燈光刺眼、噪音嘈雜的辦公空間裡，感覺焦躁與疲憊揮之不去？這些感受，其實都與一門新興科學——神經美學（Neuroaesthetics）密切相關。

什麼是神經美學？

神經美學是一門結合神經科學、心理學與藝術設計的研究領域，探索人類如何透過大腦的感官系統感知美、並產生情緒、動機與健康上的反應。英國神經學家 Semir Zeki 在1990年代率先提出這個概念，並透過 fMRI 研究發現：當人們接觸藝術、音樂、空間或自然風景等『美的元素』時，大腦的獎賞系統——包括伏隔核、眶額皮質、杏仁核等區域——會明顯活化。這些區域與多巴胺、催產素等情緒調節物質相關，會帶來快樂、動機與穩定情緒的感受。

如何打造讓人放鬆的空間？

根據國際設計公司 M. Moser Associates 的研究，以下幾個設計要素對情緒影響顯著：自然光 —— 有助於同步生理時鐘，提升專注力與睡眠品質。自然材質與綠色植栽 —— 降低壓力荷爾蒙（皮質醇）分泌，提高心理安全感。柔和色彩 —— 藍色與綠色具鎮靜效果，適合辦公空間與閱讀角落。避免密閉壓迫感 —— 高挑天花板（大教堂效應）能促進抽象思考與創造力。

神經美學與辦公效率的關聯

來自康乃爾大學 Alan Hedge 教授的研究指出：在自然採光良好的辦公空間中，員工眼睛疲勞降低51%、頭痛減少63%、整體生產力提升超過15%。這是因為陽光能調節褪黑激素與血清素分泌，使大腦保持警覺與平衡。此外，開放式空間雖然鼓勵協作，但若缺乏視覺邊界與靜音區，反而會激活大腦杏仁核，使人持續處於『被監視』的狀態，產生壓力與倦怠感。

親自然設計與健康的關係

多項研究證實，室內若含有自然元素，如綠色植物、原木裝飾、水聲、自然光線，可顯著降低血壓、皮質醇濃度，甚至提升心率變異度（HRV）。這些指標都與身體放鬆、自主神經系統平衡有關，進而

(續)



神經美學：如何設計一個讓人放鬆、專注、充滿靈感的空間？

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

提升免疫力與睡眠品質。在醫療空間中也觀察到，病患若可看見戶外綠景或藝術作品，其恢復速度比僅對牆的房間快出 30%。

為大腦設計，也就是為健康設計

從神經科學角度來看，空間不只是載體，更是影響人類情緒與行為的『神經介面』。設計師、企業主、建築師若能善用神經美學的原理，在色彩、光線、材質與空間尺度上做出正確選擇，就能打造一個真正讓人放鬆、專注、充滿靈感的空間。這不只是對工作效能的投資，更是對人類健康與幸福感的關懷。

參考資料（可點擊連結）

- 神經美學與空間感知的關聯（M. Moser Associates）：<https://www.mmoser.com/ideas/transforming-the-work-experience-through-emotion-based-spaces/>
- 高天花板如何促進抽象思考與創造力（Journal of Consumer Research / Minnesota 大學）：<https://www.jstor.org/stable/10.1086/519146>
- 自然光如何改善情緒與專注（PMC 系統性回顧）：<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6534344/>
- 含自然元素的空間能顯著降低壓力與焦慮（ScienceDirect）：<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412019336347>
- 冷白光可提升工作情緒與警覺性（PMC / Cochrane Review）：<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6494162/>
- 自然光如何影響工作場域的健康與福祉（Cornell大學 Alan Hedge教授/ WorkDesign報導）：<https://www.workdesign.com/2022/02/natural-light-has-the-biggest-impact-on-workers-wellbeing/>
- 高挑空間激活與創意相關的大腦區域（Neurotectura 報導）：<https://neurotectura.com/2024/12/26/how-ceiling-height-influences-creativity-and-focus/>
- 自然環境如何促進壓力恢復（PubMed 原始實驗 1984）：<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6143402/>
- 空間結構如何影響大腦與行為（Frontiers in Human Neuroscience）：<https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2011.00094/full>
- 親自然設計有助減少思考疲勞與提升福祉（Psychology Today）：<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-art-effect/202207/redesigning-the-office-to-support-brain-health>

