



ขยายวิธีการมองโลก ด้วยวิดีโอที่ตื่นตะลึง

Awe Video



5-10 นาที



ทุกวัน



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

'ความตื่นตะลึง' สามารถช่วยให้เรามองโลกในแง่ที่เปลี่ยนไปได้ เมื่อเราสัมผัสกับสิ่งที่ยิ่งใหญ่และน่าตื่นตาตื่นใจจะทำให้กระตุ้นความคิดในรูปแบบใหม่ๆ มากขึ้น เครื่องมือนี้จะมาชวนดูวิดีโอเพื่อให้การมองโลกของเราเปลี่ยนไป และสัมผัสถึงความกว้างของจักรวาลนี้

วิธีการใช้งาน

- ใช้เวลา 4 นาที เพื่อดูวิดีโอในโหมดเต็มหน้าจอและพยายามให้ความสนใจอย่างเต็มที่
- วิดีโอนี้เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งของการสร้างประสบการณ์ตื่นตะลึง นอกจากนี้ยังมีวิดีโออีกมากมายนับไม่ถ้วนที่ช่วยให้เราสัมผัสถึงความตื่นตะลึงได้ วิดีโอที่กระตุ้นให้เกิดความตื่นตะลึงมักจะมีลักษณะสำคัญสองอย่างร่วมกัน
 - เชื่อมโยงกับความรู้สึกร้างใหญ่ ทำให้ตัวเราดูเล็ก ท่ามกลางความกว้างใหญ่ ทั้งทางกายภาพ เช่น มุมมองพาโนรามาจากยอดเขา หรือความกว้างใหญ่ทางจิตใจ เช่น การกล้าหาญที่จะทำบางอย่างเป็นพิเศษ
 - ทำให้เรามองโลกในอีกมุมมองหนึ่ง เช่น สิ่งเหล่านี้อาจทำให้ความกังวลในชีวิตประจำวันของเราดูสำคัญน้อยลง หรืออาจขยายความเชื่อในศักยภาพของเรา

คำแนะนำ: ทุกคนสามารถค้นหาคำว่า "Yosemite HD" ใน Youtube เพื่อเลือกชมเพิ่มเติม

เป้าหมาย

เพื่อกระตุ้นตนเองให้มองโลกในแง่มุมมองใหม่ๆ

อ้างอิง

Rudd, M., Vohs, K.D., and Aaker, J. (2012). Awe expands people's perception of time, alters decision making, and enhances well-being. *Psychological Science*, 23(10), 1130-1136.