

The background features abstract, colorful swirls in shades of purple, green, and blue, interspersed with small yellow triangles. The overall aesthetic is clean and modern.

# 腦科學與精神健康 腦的運作與開發

時報出版：**HD**習慣領域 第六章  
腦的四個構想

# 前言

- 笑不停的嬰兒

<http://www.wretch.cc/video/SuPeR929vv&func=single&vid=4298052>

- 眼見不一定為真 我們選擇我們要看的





# 腦的四個構想

一、電網(運作單元)

二、無限潛能(能量)

三、隨時隨地有效地重新結構

四、類推聯想(解釋訊息的基本方法)

Book：第六章



# 心意運作的四個構想

- 一、目標建立與情況評估的功能
- 二、壓力結構與注意力調度的運作
- 三、壓力解除的方法
- 四、外來訊息的處理



book：第七章

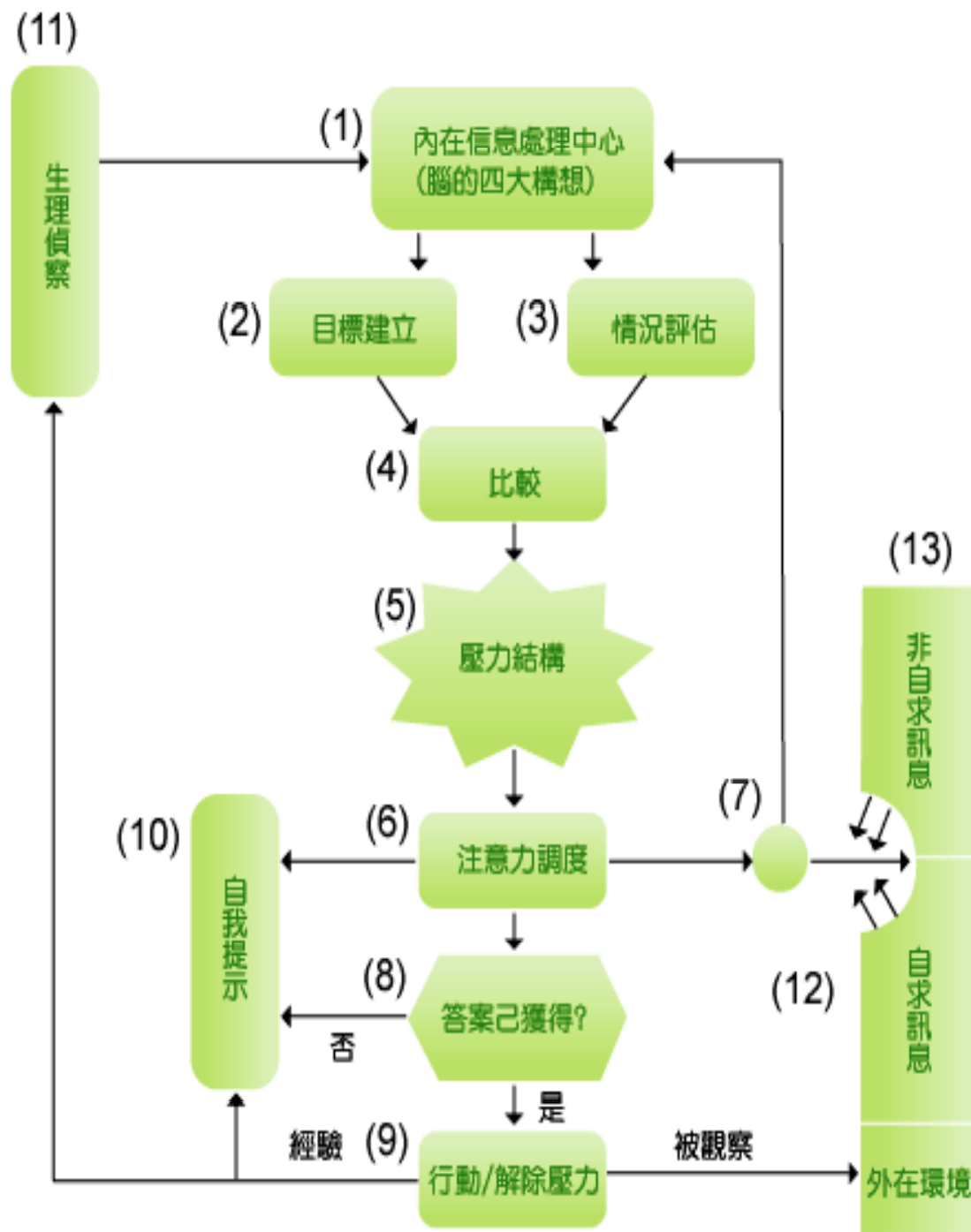
# 去沙漠旅行

- 你會考慮甚麼？
- 如果只能帶兩個皮箱，你會帶哪些物品？



圖片來源：[www.dabaoku.com/sucal/ziran/shamo/web/058cf.htm](http://www.dabaoku.com/sucal/ziran/shamo/web/058cf.htm)

# 行為決策流程圖





# 腦構1.電網

【想法、概念和信息是用腦細胞明暗的電網變化來表示。越多用，電網越多、越強而越容易取出。】

- 拋鞋子
- 阿明與日本老太太
- 實驗與想像
- 



book : p187

## 腦構2.無限潛能

【正常人對想法、概念和訊息，有無限的編譯和儲存的能力(不包括提取)】

- 時空旅行器
  - 小叮噹的縮小燈與放大燈
  - 你是無價之寶有無限潛能
- 無限的編存  $\neq$  無限提取



圖片來源：[www.alittleof.com/2007/09/doraemon.html](http://www.alittleof.com/2007/09/doraemon.html)





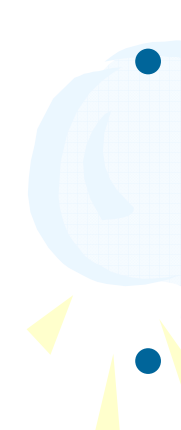
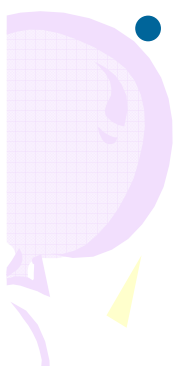
## 腦構3.有效重新結構

【隨注意力的調度，大腦有效的重新結構組合我們的思想、概念和訊息，使有關的訊息能有效的被提出使用】

- 遇人問好，「午餐吃什麼？」
  - 眼球快速跳動
  - 笑深呼吸
- 
- 

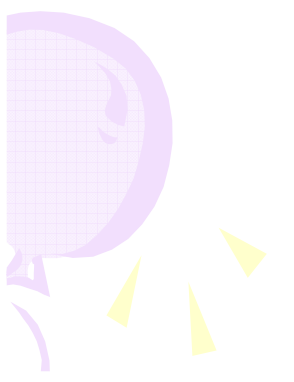


# 笑瑜伽

- 孟買的Dr.Madan Kataria醫生創造了大笑瑜伽.他認為笑是不需要理由的,
  - 就算是假笑,我們的身體也分辨不出來.而笑不但可以讓我們身體吸進更多氧氣,
  - 還能分泌有益的化學物質,強化我們的免疫能力.
  - 笑也是靜心,因為你無法一邊大笑,一邊思考,所以大笑時念頭就終止了.
- 
- 



# 笑瑜加

- 你無法一邊笑,一邊煩惱.
  - 笑跟壓力是相斥的.
  - 當我們內心充滿喜悅時,負面的想法會減少,外在的世界也因我們心胸的改變變美了.
  - 人際關係會因為我們發自內在的笑變好了.
  - 台灣愛笑瑜伽俱樂部
- 



## 腦構4.類推聯想

【當新事務到達時，大腦先依其特徵、屬性與既存的記憶建立關係；關係建立後，所有舊的記憶便自動的被用來解說新事務】

— 貝多芬 “少女的祈禱”

— 麥金錫博士天體營演講

— 小孩的馬太快了



“貪念” 或 “焦慮” 佔有我們的注意力時意  
做錯誤判斷

## 腦構4.類推聯想

- 後現代的社會—我思故我在
- 我的世界就是我想出來的
- 訊息科學
- 蝴蝶效應



- 秘密（暢銷書） 朗達·拜恩，方智，出版日期：2007/06/25


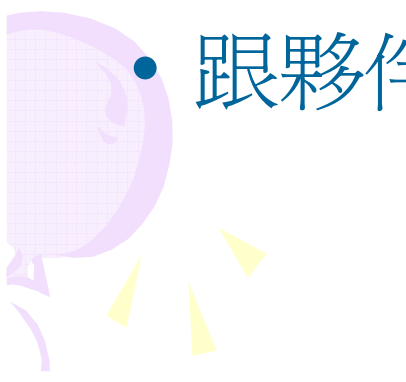


# 萬法唯心

春有百花秋有月  
夏有涼風冬有雪  
若無閒事掛心頭  
便是人間好時節



# 體驗活動：取捨之間

- 請快速撕下你想要的圖片，不要的往右傳
  - 留下十張你最想要的
  - 選擇最後五張貼到圖畫紙上
  - 跟夥伴分享你的感受
- 
- 



# 心構1. 目標設定與情況評估

【人人有理想目標的建立及隨時評估情況的能力】

去沙漠旅行，安全嗎？沒水喝，怎麼辦？

若遇上暴風怎麼辦？

很新奇，別人做不到的我做到了。

平安回來有一千萬，多好！



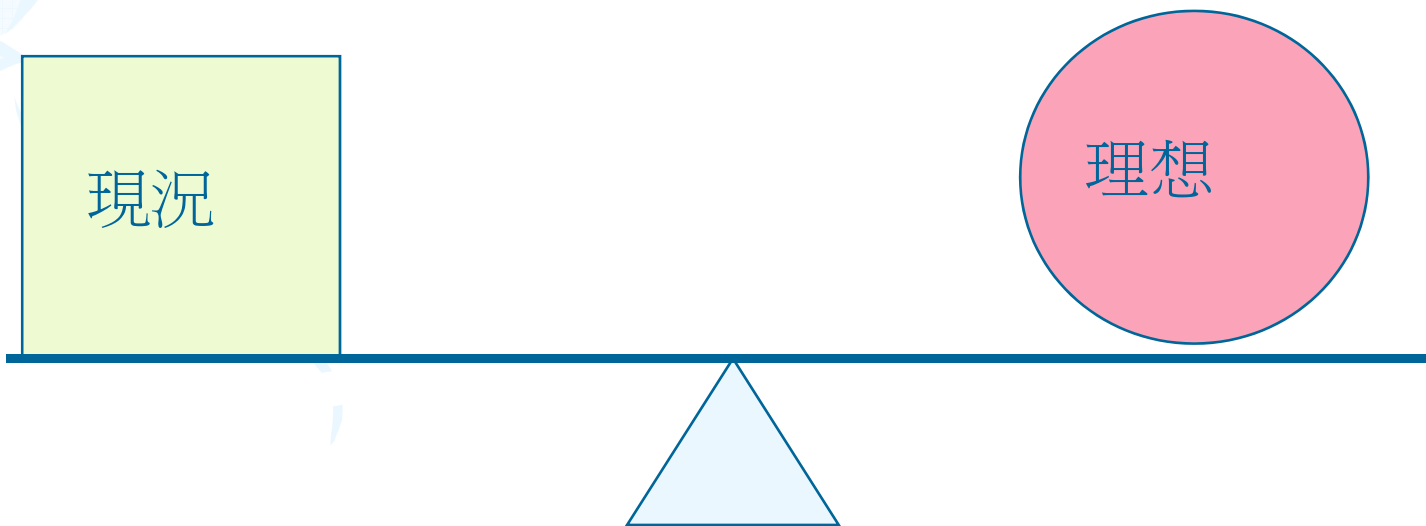
一生都在追求或鞏固一些目標

可能成爲我們的動力也可能是牽絆



# 何時產生壓力？

- 理想與現況有不利的偏差時
- 你會注意你的心臟嗎？





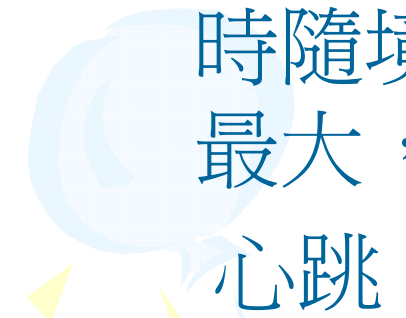
## 心構2. 壓力結構與注意力調度

- 壓力的升降產生行動力
  - 聽課 vs. 肚子餓
  - 失戀 vs. 飢餓
  - 睡覺 vs. 交報告或失業

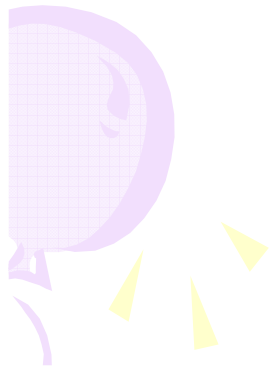


## 心構2. 壓力結構與注意力調度

【理想與現況的偏差產生壓力，由各事物與目標產生壓力的總體叫作壓力結構。它隨時隨境而變。哪一件事對壓力結構的影響最大，便取得我們的注意力。】



心跳、呼吸  
環保





## 心構3.解除壓力：最小阻力原理

- 上班的疲累 VS 房貸及奶粉錢



## 心構3. 壓力解除的方法

- 最小阻力原則

【哪個行動能使壓力降到最低，那個行動便被用來解除壓力。剩餘壓力是壓力全部解除的阻力。因此壓力之解除是依最小阻力原則來進行。】

水往低處流

趨吉避凶

好逸惡勞

- 積極求解—

- 退卻合理—





## 心構4.外來訊息

【為達人生目標，外來訊息是需要的。給了注意力，外來訊息方能進入我們的內心。



外來訊息需要被注意才會進入我們的內心

—王陽明勸後母（p225）



# 壓力的妙用

- 心理壓力是動力的前身
- 有壓力才產生動力
- 壓力越大越能引起關心

# 化壓力為助力的妙方

- 豐富HD及能力

