



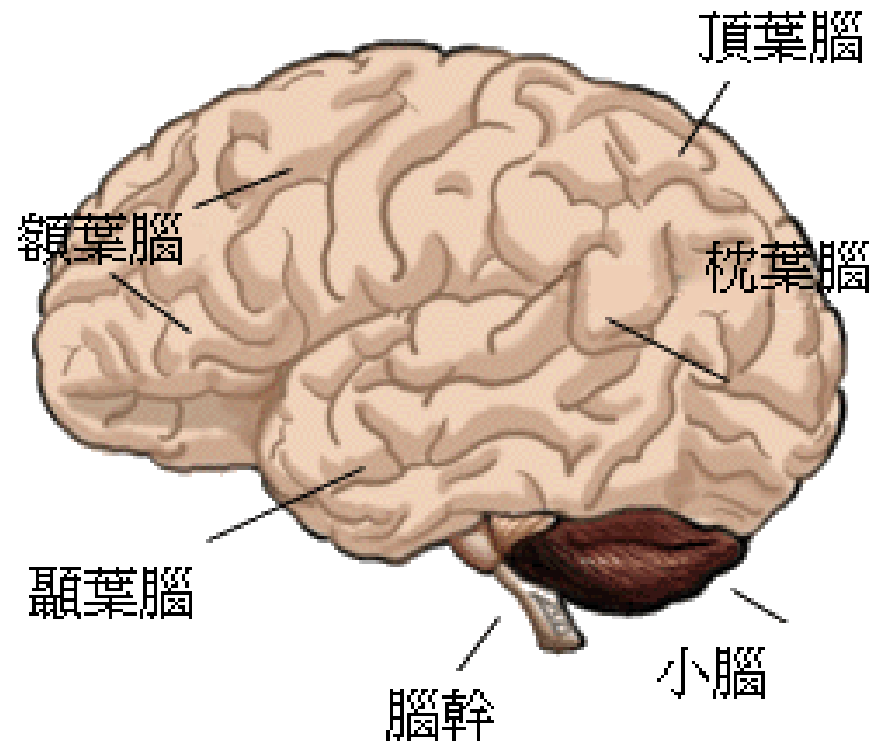
腦科學與精神健康

思考與生活：習慣領域

王靜風

大腦的結構

(資料來源：<http://ying016.pixnet.net/blog/post/26658947>)



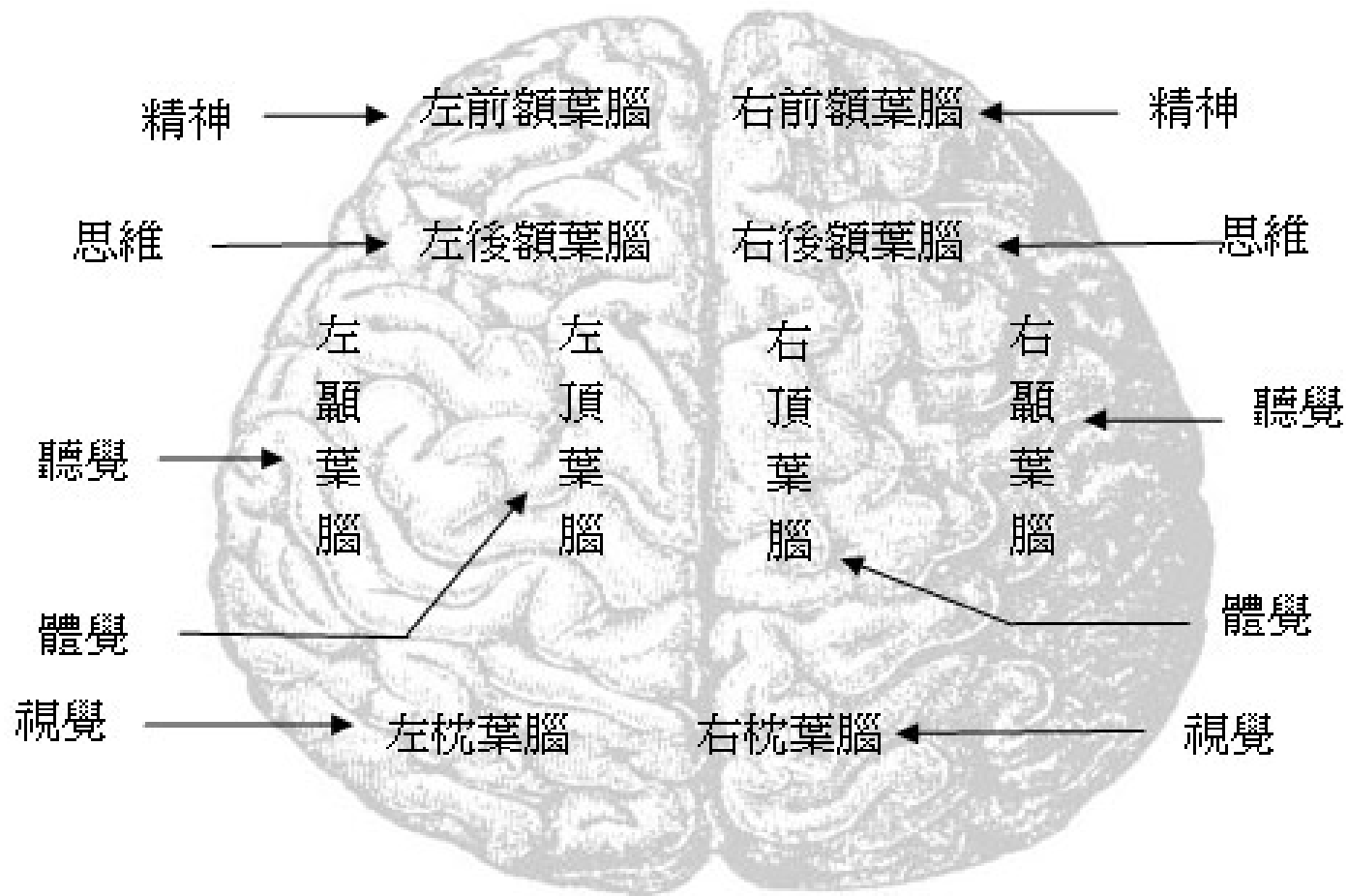
大腦的結構

(資料來源：<http://ying016.pixnet.net/blog/post/26658947>)

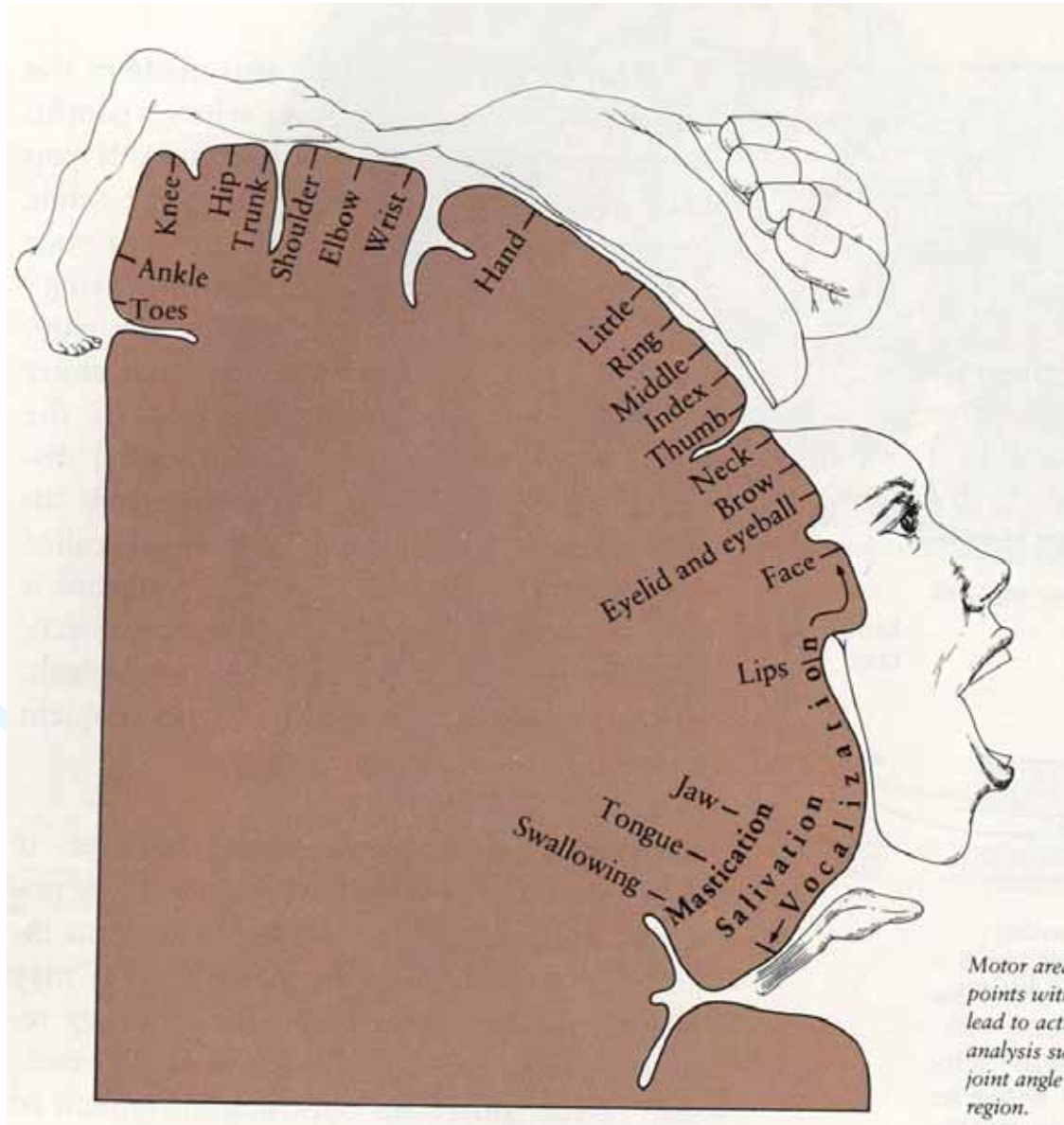


大腦的功能

圖片來源：<http://www.unicode.com.tw/detect/intro-05.php>



腦細胞的分工合作

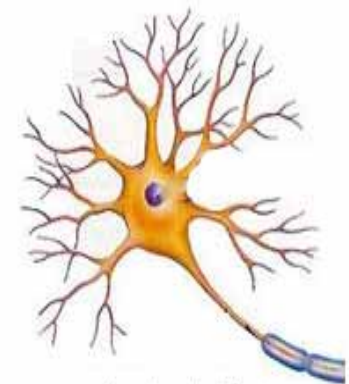


大腦需要補充的營養

1. 補鐵給氧
2. 葡萄糖—大腦的燃料
3. 脂肪酸—促進大腦的發育
4. 蛋白質—幫助記憶和思維
5. 維生素—維持大腦功能
6. 微量元素—協助大腦功能



枯竭的神經元



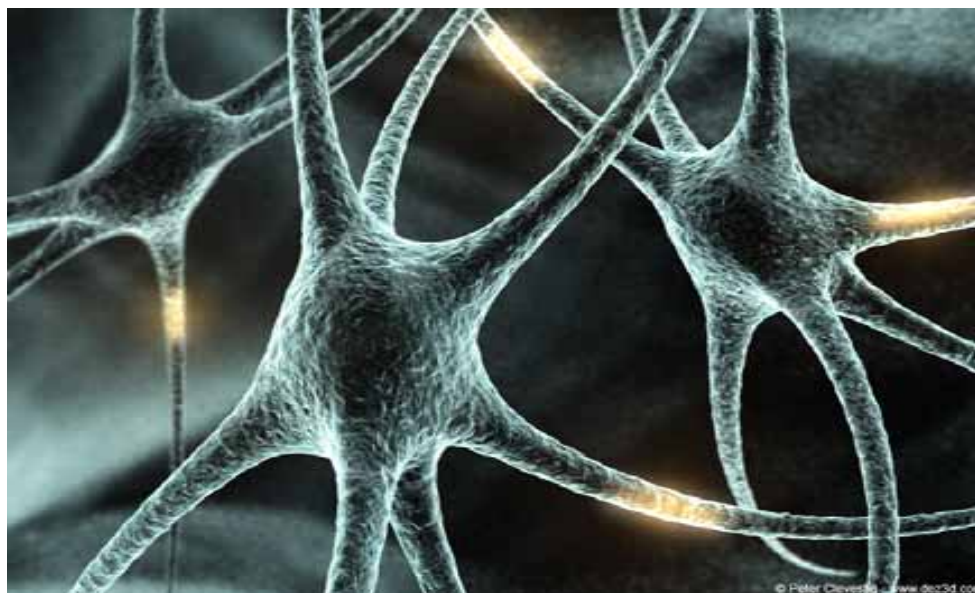
富足的神經元

資料來源：<http://residence.educities.edu.tw/wei3128/weicognition/brainenvirement.htm>

電網的構想


- 我們的想法、概念和訊息是用腦細胞明暗的電網變化來表示，這就是電網的概念。
電網使用越多越強，也越容易被取出。

- 背誦
- 練習提取
- 傳導物質




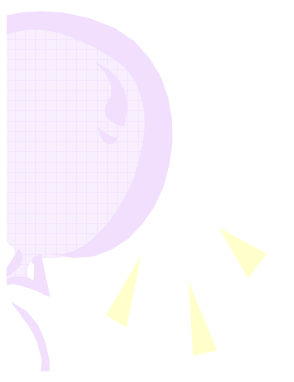


腦構1.電網--大腦的研究

- 左半腦:學術的，語言、邏輯、文字、數學、分析、次序、數列
 - 右半腦:創意的，節奏、旋律、音樂、圖片、做白日夢、非語言模式、空間關係
 - 多元知智慧能力---語言、邏輯與數學、空間與視覺、運動、音樂、人際關係、內省
- (哈佛大學心理學教授高德納)
- 



腦構1. 電網--大腦的研究

- 用盡廢退
 - 2歲女孩視神經區被聽覺神經取代
 - 中風10年仍在進步
 - 動機是學習的第一要件
- 
- 

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



腦構2.無限潛能

- 練習提取：回想、說出來、教別人
- 學習吸收率

文字10% 聽20% 看30% 經歷70%
發表(教別人)90%



聽過我忘了，看過我記住了，做過我會了
經常重複使用的電網強而有力



保養大腦

- 活絡大腦靠學習
- 保腦減壓-腹式呼吸
- 精神健康－五蔬果＋優質蛋白質和睡眠
- 推薦書籍：

真原醫、

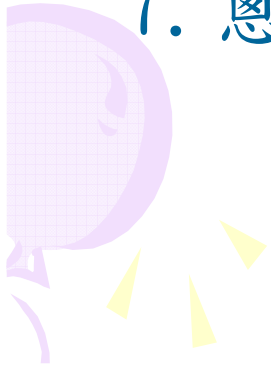
你的健康是你吃出來的

作業：最近一周你吃了哪些食物？





淨化血液蕃茄蔬菜湯

1. 大顆蕃茄切4-8瓣、薑片
 2. 黑木耳少許切絲
 3. 草菇四朵，可以其他菇類取代
 4. 白花椰或高麗菜少許（二擇一）
 5. 西洋芹半段、鳳梨少許3-4小塊、金針花4朵（三擇一或當季蔬菜）
 6. 魚一條或雞蛋一顆（二擇一）
 7. 蔥段或香菜（二擇一）
- 

蕃茄蔬菜湯範例食材





大衛·R.霍金斯

《Power vs. Force》

1. 開悟正覺：

700~1000

2. 安詳極樂：600

3. 寧靜喜悅：540

4. 愛與崇敬：500

5. 理性諒解：400

6. 寬容原諒：350

7. 希望樂觀：310

8. 中性信賴：250

• 9. 勇氣肯定：200

• 10. 驕傲輕蔑：175

11. 憤怒仇恨：150

12. 渴愛慾望：125

13. 恐懼焦慮：100

14. 憂傷懊悔：75

15. 冷漠絕望：50

16. 罪惡譴責：30

17. 羞愧恥辱：20



有能量的電網

- 大笑、深呼吸、感恩、欣賞、接受



- 有能量的電網越分享越強

- 你生命的貴人是誰？

- 活動：有你真好！



太陽功法

- 兩腳平行站立與肩同寬，膝蓋放鬆、微曲
- 雙手自然下垂在身體兩側，手軸微曲
- 想像手掌上捧著兩顆太陽
- 上升吸氣，下降吐氣
- 口訣意念：

太陽上升，宇宙所有的能量進到我的全身



一流的人才即知即行，知行合一

上士聞道，勤而行之。

中士聞道，若存若亡。

下士聞道，大笑之，不笑不足以爲道。

（出自《老子》第四十一章。）





謝謝您的聆聽

你是無價之寶有無限潛能

你是生命世界的主人

掌握**HD**開展無限潛能