



# 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)





# 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
  - 小叮噠的縮小燈與放大燈
  - 你是無價之寶有無限潛能
- 無限的編存  $\neq$  無限提取



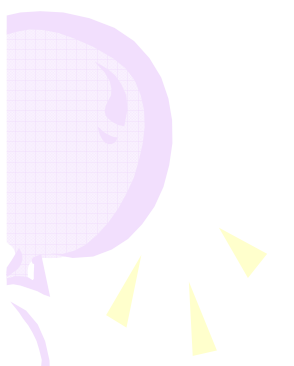
圖片來源：[www.alittleof.com/2007/09/doraemon.html](http://www.alittleof.com/2007/09/doraemon.html)





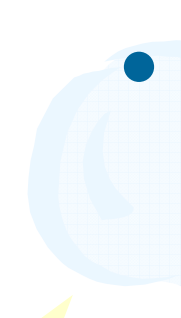
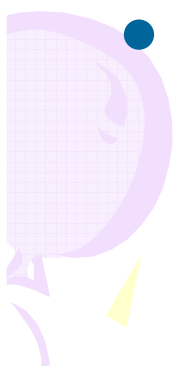
## 腦構3.有效重新結構

【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
- 

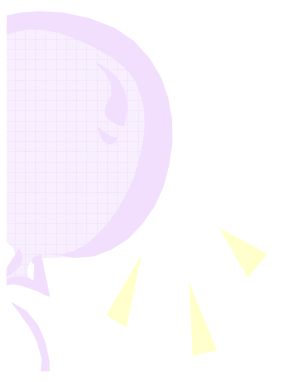


# 笑瑜伽

- 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.
- 
- 



# 笑瑜伽

- 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】

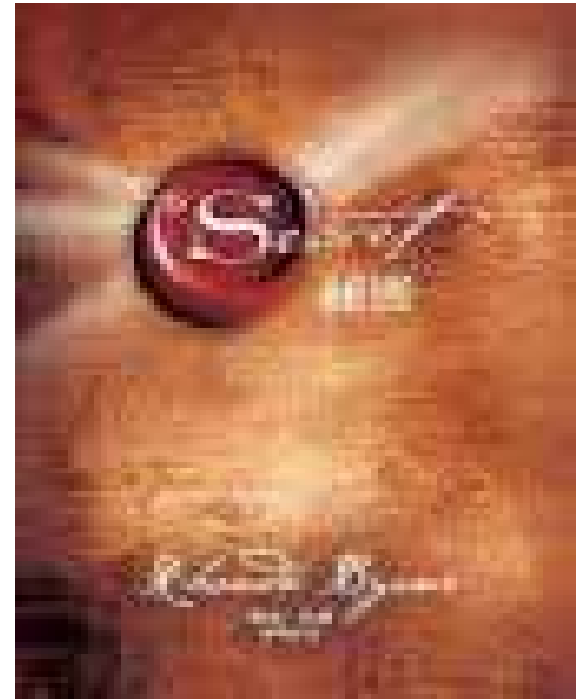
- 貝多芬“少女的祈禱”
- 麥金錫博士天體營演講
- 小孩的馬太快了



“貪念”或“焦慮”佔有我們的注意力時意做錯誤判斷

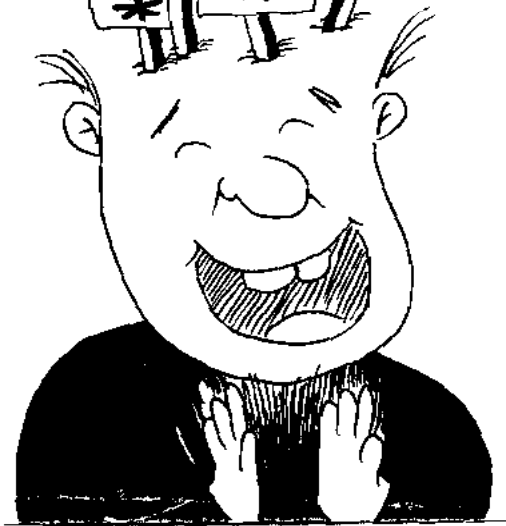
## 腦構4.類推聯想

- 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

# 苦與樂的電網



圖片來源：智慧前坤袋，游伯龍著/楊正全繪圖，洪健全基金會



# 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