

善用大腦特性 開創幸福人生

胡海國

精神健康基金會董事長、臺大醫學院精神科教授

壹、前言

現代人彷彿永遠都欠缺什麼似地，終日忙於追求，追求俊美外貌、追求功名利祿，追求美食豪宅，不知「適可而止」，彷彿相信這些追求能讓自己活得更幸福。然而，每天走在捷運、公車的上班族，卻是無精打采；自殺率居高不下，診間憂鬱的人也不乏有錢有地位的大老闆；坊間占卜、廟堂生意絡繹不絕，說明了現代人生活充滿不確定感，壓力大，苦惱多，心情鬱悶，精神健康堪憂。

幸運的是，21世紀飛快進展的腦科學，提供了我們一套有力的指引，讓我們更知道如何一步步健全自己的心智，追求精神健康。換言之，只要掌握大腦的特性，用以經營生活，無形之中，就能感受幸福。

貳、本文

一般來說，大腦有兩個特性，即：(1)腦的有限性；(2)腦的可塑性。

(一)腦的有限性：

打個比方來說，有些人腸胃功能比較弱，一旦吃辣，很快就想跑廁所，所以飲食會偏好清淡；但有些人腸胃很強壯，可以吃麻辣鍋，但即便如此，仍然不能過度暴飲暴食，否則仍然受不了。

對待大腦的原則是一樣的，首先要注意的是，腦就像身體一樣會疲累，有其運作限度，所以要適度放鬆休息，生活規律，讓腦力恢復，做事效率才會好。

其次，每個人的大腦依其遺傳天性、後天養成，形成不同的腦神經迴路連結，因此，每個人都有其獨特的個性、專長與弱點，好比有人對藝術敏銳，有人對數理擅長，善待大腦的第二步，就是要依照自己大腦特性，適才適所，才容易有成就感，減少挫折與負面情緒。

(二)腦的可塑性：

人類的大腦擁有比任何動物都肥厚許多的大腦皮質，讓我們能理性思考，

透過學習，淬練新的思維、創造不同作法，面對生活挑戰。發揮大腦可塑性的關鍵就在於「用心」與「持續」。面對任何事情，「用心」去學習、思考、調適，可以增加腦神經元的新連結，讓人更能觸類旁通；而「持續」的用心可以強化神經元連結，使之更堅固，讓人對所學習的技能駕輕就熟。

綜上所述，維持精神健康的基本要領，就是要不斷地操練自己的頭腦，一方面利用腦的可塑性，操練腦力，使之日益強壯，能從容應對現代社會的挑戰；但另一方面，要能夠體察自己的腦力，維持自己承受的壓力在腦力可負擔的範圍內。

當今社會許多人精神健康狀況不佳，便是因為背負太多超過腦力負擔的任務，以致於壓力太大。這可能包括讀了有看似前景、但與自己興趣不合的科系；或是基於比較心理，消費了超出經濟能力範圍的名牌包；或是每天忙於應付來自網路、媒體紛雜的資訊，陷於落伍的恐懼；或是為了出人頭地，與人惡性競爭，心裡卻感到疏離空虛…。

因此，我們須耕耘自己的內在自我，檢視自己真正的需要，適度追求滿足同時，更懂得關照他人的需求，才能走向幸福之道。而要往這個目標邁進，我們可以從操練我們的頭腦開始，擁有健康的腦，才能擁有精神健康，進而讓我們看見幸福人生的真正樣貌。

在日常生活中，首先值得我們加強「操練」的面向，就是情緒掌握的能力。正向的情緒能活化我們的腦力，讓我們面對每件事都從容而起勁；而負向情緒原是設定在大腦裡的保護機制，譬如恐懼能促使我們避開危險處境、憤怒能讓我們有能量和威脅搏鬥，然而，如果一個人處在負向的情緒太久，卻有可能減低大腦活性，傷害腦力，久而久之，帶來更大的挫折感，又掉入更負向的情緒漩渦。

其實，人生本來就是高高低低，歷經喜、怒、哀、懼各種情緒，能豐富生命，但是，有些人放任情緒恣意而為，生氣就大吼大鬧、悲傷就自暴自棄；而另有些人，過度壓抑情緒，人前強顏歡笑，人後痛不欲生，這些情況，不但無助於化解所面對困難，還可能毀損人際關係，傷害精神健康。

所以，我們要操練大腦皮質，為我們帶來智慧，以掌握情緒，適當使用情緒。譬如盛怒時，養成深呼吸習慣，平緩憤怒，用理智來面對困難；悲傷時，試著從所遇到的挫折發現積極意義，以產生正面情緒。調適情緒的方法很多，

但就像鍛練體力需要時間一樣，非一蹴可及，唯有持之以恆操練頭腦，才會有享受幸福果實的一天。

值得一提的是，建立人際支持系統，對正向情緒的維持，負向情緒的掌控亦甚為重要。所謂「友直、友諒、友多聞」，朋友除了能增廣見聞，更是我們情緒的支柱，讓我們有所抒發、有被理解的感覺。所以，日常生活裡，可以從：「快樂之分享、煩惱之分擔、脆弱給支持、困境給協助」這四個行動開始，養成關懷、助人的習慣，如此三五成群地結交知心朋友，失落時，便不會落入無助的窘境。

綜合上面所述，以及我多年來行醫、觀察的心得，我整理了12項促進精神健康的具體方法，簡稱「精健道12道」，提供大家參考：

◎普遍級精健道：

維持大腦健康跟身體健康一樣重要，故此精神健康之追求首重養成對頭腦健康有益的生活習慣。包括

- (1)體認腦的有限性：要及時偵測壓力反應，不要暴露在過大的壓力之下；
- (2)學習足定氣靜的基本操練法：每小時有3-5分鐘休息，並練習腹式深呼吸；
- (3)落實保養頭腦十大黃金守則(參閱附表一)；
- (4)活出優質生命的源頭：做到「當下足定氣靜而不忙；當日節律充實而不亂；當生用心關懷而不惑」；
- (5)找出幸福源頭：其方法是「對自己用心、對週遭關懷」。

◎中階精健道：

其目的是體察自己的精神現況，能夠了解自己優點與弱點，知道要從哪個地方提升自己的精神健康，包括：

- (1)自我覺知，善用壓力：自我體認自己的腦力特性，找到自己生命的座標，發揮長才，達到自我實現；
- (2)精神健康評估：精神健康基金會提供了多項精神健康篩檢工具，可以讓大家作精神健康檢測。

◎進階精健道：

追求進一步提升自己的腦功能，拓展自我內涵的豐富性，讓自己能面對越來越多重的挑戰，看見人生的豐富樣貌，享受成長之喜，包括：

- (1)換個角度看人生：學習用多元的角度看待同一件事；

(2)豐富自我，腦功能提升：擴展自我內涵，拓植人生意義。

◎高階精健道：

越來越多腦科學研究證實，擁有良好人際關係、享受人際支持，有助於腦功能與精神健康提升，所以，追求精神健康還必須往下列幾點努力，包括：

- (1)每週十分鐘，人際關係好輕鬆：時常與朋友保持聯繫，維持親密感；
- (2)從事鄰里關懷：願意與朋友分享快樂、分擔煩惱、脆弱給支持、困境給協助；
- (3)歸屬感之追求：呼朋引伴加入精神健康家族(詳見精神健康基金會網站)。

細看精健道的內容，不難發現，不管是哪一個階層的精健道，都是每個當下便可動「腦」努力的，所以，追求幸福人生，即刻即可以行動。

精神健康的人生，是「感受愉快、享受快樂、擁有多樣」的人生。「感受愉快」指的是生理的滿足，譬如吃飯後的飽足感，人人都需要，卻不宜過度追求。有些人餐餐山珍海味，吃得過飽過胖，顯然會戕害了身心的健康。

「享受快樂」，是心理層面的滿足，譬如完成工作、老友相聚，不只注重結果，也要享受追求快樂的過程。現代人時常過度重視「目標導向」，以致得失心過重，忽略品嚐追求過程中點點滴滴的成長、學習與驚喜的體驗，甚是可惜。

「擁有多樣」，是精神健康最終極的追求，是心靈上的意義感，是一種詳和、悠然、充實的心境。懂得多樣的人，必然懂得關懷他人、關照環境，適度地攝取環境資源，卻懂得留下更多，給予生生不息的芸芸眾生。多樣感，來自於一舉一動，都能創造他人臉上的笑靨；一動念一抉擇，都帶給未來滿滿的希望！



附表一：保養頭腦十大黃金守則