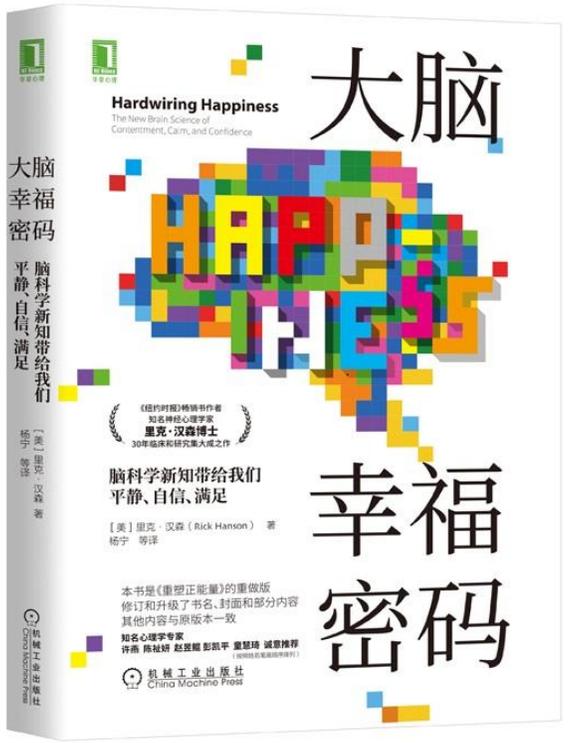


老師姓名	廖慧妮老師
書籍名稱	《大腦幸福密碼》
作者/編者	美國里克漢森 (Rick Hanson)
分享感言 (頁一) 	<p>本書的作者是美國知名腦神經科學及心理學家，在書中他教導讀者如何訓練大腦，令讀者可以得到平靜、自信和滿足。</p> <p>本書分兩部分，第一部分着重解釋為什麼人類大腦需要被訓練，才會感到幸福；第二部分着重教導讀者如何訓練大腦，令我們得到幸福。其實人類要獲得幸福、應對變化，或取得成功，所需的內心力量，都是基於大腦構造建立起來的。但人類祖先為了生存，大腦進化時產生了一種消極偏見——隨時尋找危險因素，做出激烈反應，並迅速把體驗儲存在大腦。於是一個未訓練過的大腦，會容易對焦慮、沮喪等消極情緒產生過激反應。</p> <p>究竟我們怎樣訓練自己的大腦呢？作者融合了腦神經科學、積極心理學，以及進化生物學的研究證明：「我們所關注的東西，就是我們大腦的塑造者」。換句話說，大腦是由我們關注的東西塑造出來的。若一個人只關注負面的事情，內心的力量就會越來越微弱。</p>

## 分享感言（頁二）

反之，我們持續關注一些積極美好的事情，如：開心的感覺、身體的愉悅、良好的品質等，大腦會逐漸產生更多強而有力的神經連結，我們也就可以塑造一個堅定有力、復原能力強、積極又樂觀的大腦。

作者提出一個訓練大腦的有效方法——內化積極體驗四步法：第一步，我們要感知現實生活中的積極體驗；第二步和第三步是將積極體驗加以豐富和吸收：做法就是，敞開胸懷去迎接以上美好的感覺，用身體去感受那種快樂，讓積極體驗充滿我們的思維（以上的步驟可以每日進行幾次，每次只需要10幾秒）第四步，是將積極的體驗與其他事情聯繫起來：當我們遇上逆境時，可以調動思維中的積極體驗來幫助自己，令自己更有力量去解決困難。

總括來說，人類的大腦就好似肌肉一樣，越鍛煉越強大。我們的大腦是由我們關注的東西塑造出來的。每當我們內化一種能力感、安全感、或者滿足感，這些感覺都會對大腦的神經回路產生刺激，如果我們能將內化積極體驗當成日常生活的一部分，我們就可以鍛煉出一個幸福的大腦，為自己帶來平靜、自信和滿足。