

當心理學遇到腦科學 2

神經科學於

自我照顧與諮商的運用

文／陳偉任

圖／李佳燕



神經科學於自我照顧與諮商運用的基本概念

人類的大腦經歷了漫長的演化，但我們進入現代文明社會的時間卻極短。換句話說，我們的大腦仍然按照生存的原則運作，而尚未完全適應現代生活方式。這種腦科學的觀點讓我們能夠理解為什麼我們會產生許多本能的反應，這些反應是大自然演化留下的遺產。考慮到大腦的設計主要爲了生存而非生活，我們需要深入了解神經心理學的知識，才能更有效地運用我們的大腦。

在日常生活的自我照顧和諮商輔導領域中，運用腦神經科學的應用是一種相對新穎且富有幫助性的方法。本書旨在讓讀者能夠快速理解腦神經科學如何促進心理健康，並提供以下基本概念：一個目標、兩個方向、三個原則、四個階段和五個好處。

一個目標

每個人都追求幸福快樂的生活，但幸福究竟是什麼呢？如果我們將幸福視爲一個目標或終點，只要我們實現願望，就能獲得幸福。例如，擁有房子、車子或進入理想的學校等。然



而，即使現代社會中每個人相對於過去擁有更多物質財富和生活便利，為什麼越來越多的人卻感到憂鬱和焦慮呢？這表明擁有更多並不能保證幸福。

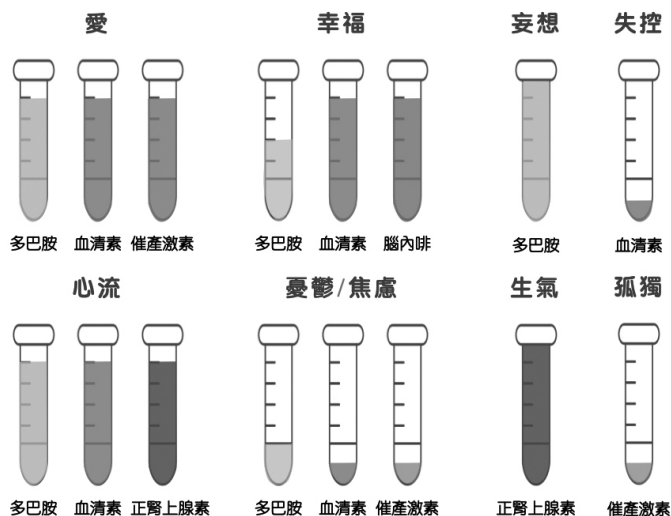
幸福不僅僅等同於目標或願望的實現，那麼它究竟是什麼呢？也許幸福是在我們追求目標的過程中，同時也能享受當下的一種體驗。從神經科學的角度來看，幸福更像是大腦在追求目標的同時，也能在適度的享樂中找到平衡。

幸福是一種大腦狀態，神經心理學家發現大腦的神經傳遞物質和神經迴路的建立與此密切相關。這些神經傳遞物質被稱為腦激素，它們能夠活化或抑制神經細胞的功能。正如海倫·費雪（Helen Fisher）教授所說，幸福深深根植於人類大腦的結構組成和化學機制之中。因此，透過瞭解幸福感的神經科學，我們可以更好地達到快樂的生活。

神經心理學的研究揭示了不同腦內激素與情緒和行為之間的關聯。我們熟悉的多巴胺和血清素就是其中兩個例子。多巴胺與獎賞和愉悅相關，而血清素則與情緒穩定和自信相關。這些腦內激素透過調控和影響特定的生化反應，對大腦的功能起著關鍵作用。當腦內激素失衡時，可能會引發心理問題，甚至嚴重的精神疾病。

在自我照顧和諮商輔導的領域中，神經心理學的目標是在我們追求幸福的旅程中，了解各種腦內激素的特性，並試圖在我們的大腦中達到幸福快樂相關腦內激素的最佳平衡。這樣一來，幸福快樂將自然而然地出現在我們的生活中。

情緒與神經傳導物質



在探討幸福快樂的情境時，我們常常提及古人所謂的「人生四大樂事」：久旱逢甘霖、他鄉遇故知、洞房花燭夜、金榜題名。這四種情境為何能帶來幸福快樂呢？對於這個問題，動機理論專家洛瑞塔·格蘭澤·布魯寧博士（Loretta Graziano Breuning）提供了一個可能的答案。她指出，人的幸福快樂來自於四種重要的大腦激素：多巴胺（dopamine）、催產素（oxytocin）、血清素（serotonin）和腦內啡（endorphin）。這些大腦激素與人生四大樂事之間可能存在著相當的關聯。



情境一：久旱逢甘霖

當身體長時間缺乏水分時，就像是久旱逢甘霖。這種情況對身體來說極具壓力和痛苦。然而，我們的大腦會以一種特殊的方式回應這種壓力，釋放出一種稱為腦內啡的生物化學物質，它類似於嗎啡的效果。腦內啡的釋放機制是身體對抗疼痛的反應，即使痛苦無法帶來快樂，但腦內啡卻能。它能帶來一種愉悅感，緩解痛苦，讓我們能夠持續下去，等待救援的到來。

當久旱結束，我們開始補充水分時，大腦會因為腦內啡的作用而感受到獨特的愉悅感。即使只是喝一口普通的白開水，我們也能感受到它是一種美味的享受。甚至在沒有直接飲用水的情況下，我們也可能感到「望梅止渴」，這歸功於腦內啡的效果。

此外，如果你經常運動，你一定對「跑步者的愉悅感（runner's high）」不陌生。在運動過程中，我們可能會感到不舒服，例如肌肉酸痛或麻木感。然而，腦內啡的作用會激發大腦中想要挑戰極限的渴望，即使在疲憊的情況下，我們也無法抵抗再次運動的衝動。登山愛好者就是一個很好的例子。除了運動所產生的痛苦能增加腦內啡的釋放外，研究人員還發現，透過「笑」的動作也能刺激腦內啡的釋放，減輕我們對疼痛的感受程度。

這些情境展示了腦內啡在我們日常生活中的重要作用。了

解腦內啡的效果和觸發機制，有助於我們運用神經心理學的知識來照顧自己和提供諮商輔導。

情境二：他鄉遇故知

重逢故友的情境讓人感到彷彿在茫茫人海中找到了一個屬於自己的連結。當我們感受到被信任並建立起親密關係時，大腦會釋放更多的催產素，這種神經化學物質也被稱為「愛的荷爾蒙（love hormone）」或「擁抱的荷爾蒙（cuddle hormone）」。

神經科學的研究發現，當男女達到高潮時，或是母親在哺乳時，大腦會分泌更多的催產素。令人驚訝的是，即使只是簡單的寒暄也能刺激大腦釋放催產素。這種情感交流不僅能減少心血管疾病的風險，還可以增強免疫力，對我們的健康帶來正面的影響。

換句話說，建立支持和信任的人際關係讓人們感到幸福和快樂，而其中的奧祕就與大腦釋放催產素密切相關。每一次讓人感受到信任並增強歸屬感的人際互動和行為，都可以刺激催產素的產生。

這種「他鄉遇故知」的情境不僅帶來了情感上的滿足，還對我們的身心健康有益。因此，當我們在陌生的環境中遇到熟悉的面孔時，不妨主動展開交流，建立起新的連結。這些短暫的人際互動可能會帶給我們更多的愉悅和正面情緒，同時也促



進了我們的整體健康。

情境三：洞房花燭夜

在洞房花燭夜這個浪漫的時刻，新郎心懷期望和目標，渴望與他心儀的新娘相聚。他的堅持和努力最終實現了他的願望，讓他在洞房花燭夜當晚感到無比幸福。這一刻，他的大腦大量釋放出多巴胺，帶來極度的幸福感。

多巴胺是一種神經傳遞物質，能夠引發慾望。當一個人對完成某件事情或採取某種行動充滿強烈的渴望時，大腦會釋放大量的多巴胺。這種多巴胺的釋放會推動一個人不斷追求自己的目標，並帶來愉悅和滿足感。無論是否有洞房花燭夜，曾經戀愛的人都深刻體會到渴望和追求的感覺，這就是多巴胺在大腦中的作用。

因此，當一個人努力追求自己的人生目標，讓自己變得更好時，大腦會釋放更多的多巴胺作為回饋。相反，如果一個人的生活缺乏目標，每天過得毫無熱情和意義，那麼多巴胺的釋放程度就會相對減少。

我們追求當下快樂的同時，往往容易忽視長遠的目標。這種過度偏重當下的追求可能使我們對多巴胺的反應產生耐受性，也就是說我們需要更多的刺激才能感受到同樣的愉悅。這種現象有時會導致成癮相關問題的產生。相反地，如果我們將所有的關注都集中在追求未來可能的快樂，而不顧及當下的愉

悅，雖然多巴胺可能會因未來目標的明確設定而增加。然而，長期來看，我們的大腦可能因長時間缺乏即時的回報而對通往未來目標的過程感到沮喪，進而失去持之以恆的動力。因此，如何在追求長期目標的同時，也兼顧享受短期目標帶來的快樂體驗，實際上是一門藝術。

總而言之，理解多巴胺在我們生活中的作用，可以幫助我們更好地追求目標、照顧自己，並在諮商和心理治療中提供有效的幫助。

情境四：金榜題名時

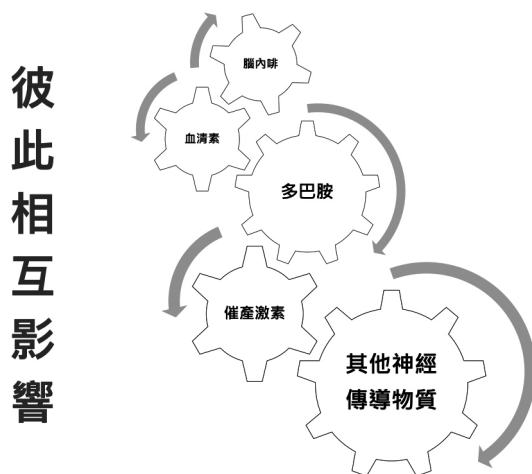
當我們在金榜題名的時候，往往會感到自己具有能力，而且在社會中扮演著重要的角色。這樣的成就感對我們的心理狀態有著重要的影響。在神經心理學領域中，我們發現這種成就感可以促使大腦釋放更多的血清素，這是一種重要的神經傳遞物質。

獲得金榜題名時，這種成就感所帶來的積極影響不僅體現在自信和能力的提升上，它還對我們的身心健康產生積極的影響。增加血清素有助於調節情緒和壓力反應，使我們更具抗逆能力和適應力。這樣的心理狀態有助於我們在日常生活中更好地應對挑戰和壓力，提升自我照顧和心理健康的能力。

在探究腦神經科學知識後，我們可以將快樂與大腦內的激素之間建立一種簡單的聯繫。想像一下，腦內啡就像久旱逢



甘雨，帶來滿足感；催產激素則像他鄉遇故知，燃起親密感；多巴胺則像洞房花燭夜，帶來興奮感；而血清素則像金榜題名，提升掌控感。這種連結的了解，有助於我們在日常生活中更好地照顧自己和進行諮商輔導。自我照顧是指我們主動採取一些行動，以促進身心健康和幸福感。透過運用神經心理學的知識，我們能夠掌握一些方法，讓自己更快樂、更滿足。（備註：這種簡化的解釋僅為初步了解腦功能，實際上，腦內神經傳遞物質之間的關係比我們目前所知的更加複雜。）



在探討與幸福相關的腦化學物質時，我們不能忽略另一種同樣重要的物質——正腎上腺素。正腎上腺素是一種賦予我們生命力的物質，讓我們能夠真實地感受到生活的存在。此外，它也是進入心流狀態所必需的腦化學物質之一。

正腎上腺素的存在對於我們的身心健康至關重要。它能夠提升我們的注意力和專注力，使我們能夠全神貫注於眼前的事物。這種集中注意力的狀態被稱為心流，它是一種完全投入、沉浸於活動中的狀態。當我們處於心流狀態時，時間似乎停滯，我們完全投入其中，享受活動本身帶來的滿足感。

當我們感到快樂和幸福時，大腦釋放出幸福腦激素。然而，這些腦激素的釋放並不會持續很長時間。每種腦化學物質都有自己的功能和任務，當完成了這些任務後，它們就停止釋放和分泌。有些人為了追求快速再次獲得幸福感，會使用外在物質（如安非他命、K他命、大麻、鴉片和嗎啡）刺激他們的大腦，以重現這種感覺。然而，這些成癮性物質會造成傷害，不僅對身體有害，還會影響人際關係。

或許，你並不需要依賴這些短暫的刺激來追求幸福和快樂。神經心理學可以幫助我們理解腦激素的作用和影響，並提供方法來提升心理健康和幸福感，不論是針對自己還是在諮商和心理治療中。一旦你瞭解哪些生活事件可以觸發大腦釋放幸福快樂的腦激素，你就能明智地選擇新的行為模式，讓大腦持續分泌這些幸福快樂的腦激素。你並不一定需要經歷重大突破、與摯友相聚、浪漫經歷或取得成就，也不需要依賴於飲酒或使用藥物，了解腦激素相關的作用機制，你就有機會讓自己的生活變得更幸福和快樂！

在生活中，擁有明確的目標可以激勵我們，因為目標的設定會增加多巴胺的分泌。當我們設定的目標超出我們目前的能

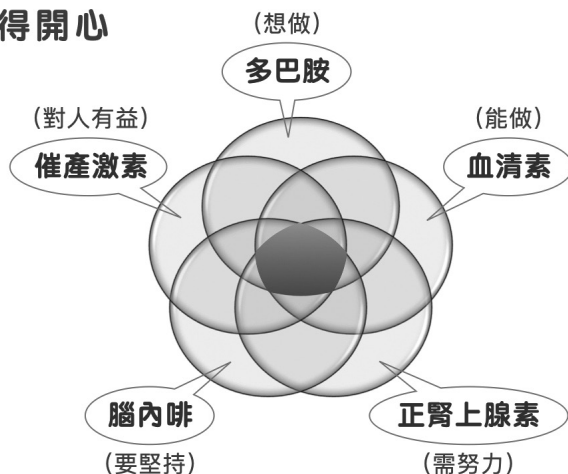


力時，這會使我們保持高度警覺，同時刺激腎上腺素的釋放。在追求目標的過程中，我們需要具備忍耐痛苦的能力，這有助於內啡肽的釋放。此外，與他人建立聯繫並獲得他們的支持對我們也很重要，因為這會增加催產激素的分泌，同時減少杏仁核的活動。

在設定目標時，我們需要挑戰自己，但也不要設定過高的目標，否則無法實現可能會讓我們感到無力並降低血清素的分泌。然而，如果我們能夠設定對他人有益的目標，這將是最好的體驗，因為這會促進催產激素的分泌。在實現目標的過程中，將其分解成小步驟是非常重要的，這有助於血清素和多巴胺的釋放。同時，保持身體健康也至關重要，例如良好的飲食（提供多巴胺和血清素的合成原料）、適度的運動（促進內啡肽和血清素的分泌，同時調節過度分泌的壓力激素），以及獲得適當的人際支持（促進催產激素的釋放，降低杏仁核的活動）。當我們的大腦經常沉浸在這些幸福腦化學物質中時，幸福感將不斷湧現。

總結來說，要讓大腦感受到快樂、幸福和心流的狀態，我們需要擁有一個具體、具有挑戰性且有意義的目標。這個目標應該需要我們努力實現，但同時也應該符合我們的能力範圍。另外，這個目標應該關注他人的利益和幫助，以實現個人和社會的共同繁榮。這樣的目標將成為我們自我照顧、諮商輔導和心理治療中的重要元素，幫助我們建立更健康、更有意義的生活。

活得開心



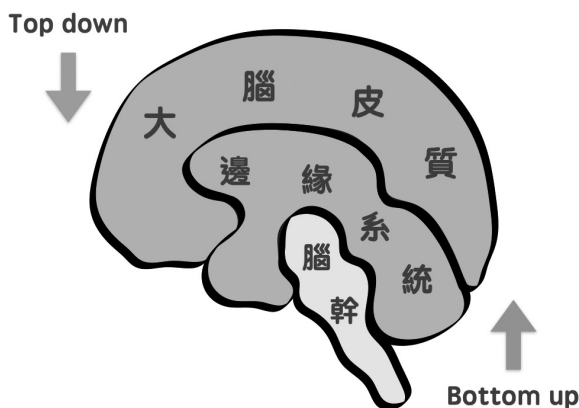
兩個方向

自我照顧和諮商領域中，神經心理學提供了兩種主要的應用方法：由上到下和由下到上。由上到下的方法則是透過增強理智大腦的功能來調節過度情緒活化。而由下到上的方法著重於紓解過度情緒活化，特別是通過冷靜杏仁核，讓理智大腦重新獲得控制權，擺脫情緒大腦的影響。這些方法幫助我們運用神經科學的知識，實踐於日常生活的自我照顧、諮商輔導以及心理治療中。

由上到下的方法注重於理性地處理問題，而由下到上的方法則強調滿足人類的基本需求，例如信任和安全感。後者聚焦於過去的經驗，解決那些一直困擾著我們的情緒問題。一般來



說，助人工作者會優先選擇由下到上的方法，直到個案的情緒得到一定程度的釋放，然後再進行由上到下的方法。然而，如果個案的情緒相對穩定，對周圍環境也感到信任和安全，助人工作者可以直接使用由上到下的方法。



助人工作者選擇由上到下，還是由下到上的方法，取決於個案的狀態和需求。如果個案正在經歷情緒困擾、創傷後壓力或焦慮等問題，助人工作者會傾向於使用由下到上的方法。這包括建立安全的治療環境、建立個案與助人工作者之間的信任關係，並採取適當的技巧幫助個案處理過去的創傷或困擾。這種方法的目標是促進情緒的釋放和情緒痛苦的緩解，讓個案能夠重新建立穩定和平衡。

一旦個案的情緒狀態穩定下來，並且對治療環境和助人工作者感到信任和安全，助人工作者就可以轉向使用由上到下

的方法。神經心理教育與諮商的運用涉及到更深入的探索，以促進個案的自我認知、自我覺察和自我反省。這包括幫助個案理解自己的思維模式、信念和價值觀，並提供相應的技巧和策略，以達到更深層的治療效果。

總之，運用神經心理學於自我照顧和諮商輔導中，我們可以選擇不同的方法來滿足個案的需求。由上到下的方法則著重於自我認知和思維模式的轉變，而由下到上的方法關注情緒的釋放和安全感的建立。這些方法的結合可以幫助個案實現持久的心理健康和個人成長。

三個原則

在日常生活的自我照顧和諮商輔導中，神經心理學是一門應用領域，可以大幅提升我們的效果。它透過啟動我們原始大腦的機制，以全新的方式幫助我們調整注意力和情緒。或許過去我們總是認為人類的決策取決於理性思考，但科學研究顯示，原始大腦在其中扮演著關鍵的角色。如果我們的資訊無法觸動原始大腦，那麼就無法達到任何影響力。

爲了提高神經心理學在自我照顧和諮商實踐過程的效果，我們需要考慮到視覺化、簡單化和步驟化的原則。這些原則基於腦科學的研究，因為視覺化可以激發大腦的視覺系統，簡單化可以減輕大腦的負擔，而步驟化則有助於大腦理解和記憶資訊。因此，在神經心理學於自我照顧和諮商實踐中，我們需要



確保資訊清晰簡明，並加入適當的視覺元素，同時以適合的步驟呈現資訊，以提高吸引力和易懂性。接下來，讓我們一一介紹和說明這些相關內容：

視覺化

在運用神經心理學於自我照顧與諮商的過程中，我強烈建議使用視覺化的資訊，因為大腦對於視覺刺激更加敏感。透過圖片、影片、隱喻等視覺元素，我們能夠吸引個案的注意力，提升說服效果，同時讓個案更容易理解和記憶所傳達的內容。因此，在神經心理諮商的過程中，積極運用視覺化元素可以增強溝通效果。

除了溝通效果的提升，視覺化在自我照顧和諮商實踐中還具有其他好處。舉個例子，有時候我們內心會湧現一些邪惡的念頭（比如窺視別人的隱私），這時候有些人可能會覺得自己是壞人，貶低自己的價值。然而，透過將相關的腦神經科學概念視覺化，例如把那些湧現的邪惡念頭解釋為神經細胞突然連結的神經火花，我們可以用具體的比喻幫助個案理解這些念頭只是大腦神經細胞運作的意外現象，並非個人的本質。

透過視覺化的解釋，個案能夠釋放因價值判斷而帶來的負面情緒。因此，在運用神經心理學於諮商過程中，使用視覺化元素有助於個案更好地理解內在體驗，同時也可以減少價值判斷所帶來的負面情緒影響。