



:: 心理學家談幸福 ::

時間：2019-11-27
地點：商管大樓 B428

主講人從腦的作用開始談「快樂」。「快樂」的感覺來自於腦，同時，大腦也是身體器官的中樞，有著趨樂避苦的特性。依據醫學研究，人腦可以分成三層，腦最核心的部分稱為「爬蟲腦」，因為這是爬蟲類腦主要功能，主要掌管人們生理的基本需求。第二層稱為「哺乳腦」，即哺乳動物的腦都有這一層。相較於爬蟲腦，這一層腦讓哺乳動物有情緒的反應。最後為「靈長腦」，代表靈長類才有這一層。這一層主為作用為思考。

主講者要求學生們分組並在兩分鐘內寫出最多有關情緒的詞彙。此時我們發現負面情緒的詞彙，例如：憤怒、悲傷、快樂等。最後發現負面情趣的詞彙比快樂情緒的詞彙還要多。所以說腦袋裡的負面情緒天生就比快樂情緒還要多。



演講現場情形



學生專注聆聽