



青銀共學：幸福感：從大腦、情緒與認知探索

時間：2021-11-08
地點：商管大樓 B115

胡老師引用 Paul McLean 的大腦理論，說明三重腦。第一重腦是爬蟲腦，對應到腦幹，負責求生存，是自動化運作的，我們無法控制。第二重腦是哺乳腦，對應到邊緣系統，掌握我們的記憶和情緒。

第三重腦是靈長腦，掌管人類特有的高等能力，如語言、思考、溝通、決策和想像。由於爬蟲腦負責生存，因此遇到事情時，它會第一個出現並做出反應，接著是哺乳腦，而靈長腦最後出現和反應。情緒分為正向和負向兩種。正向情緒像愛、喜、樂、好奇、渴望和滿足，是趨吉，又稱「積極情緒」。負向情緒像怒、哀、嫉妒、自卑、失望、沮喪、焦慮、敵意和罪惡感，又稱「消極情緒」。負向情緒有可能轉為正向情緒，像「化悲憤為力量」。認知也會影響情緒，透過認知，可以找出情緒的觸發點，並加以管理。因此，善用恐懼，也能找到行動力。

結論：多發揮靈長腦，善用認知，善加管理情緒，就能趨吉化凶，獲得幸福感。



