



照顧神奇的大腦： 提升心理韌性的生活風格

摘錄自：《心理韌性：重建挫折復原力的132個強校練習大全》

人類的大腦是整個宇宙已知最神奇、最複雜的結構，大腦除了擁有800億個細胞，還有更多神經細胞遍佈全身。保護和培育大腦功能對促進身心健康很重要，可以拓展情緒、人際關係與認知功能，提升我們的挫折復原力。以下介紹能提升大腦健康與功能的7種生活風格：

1

運動

「活動身體就是滋養大腦」

運動可以讓你變得更聰明，幫助你在老年期還能擁有清楚的思維能力，人的記憶力會隨著年齡下降，但我們能依靠運動反轉。此外，運動會增加血清素（幸福賀爾蒙）、多巴胺（快感賀爾蒙）等神經遞質釋放。

做什麼運動？

對大腦來說，**飆汗的有氧運動**是最好的選擇。身體需要連續運動至少30分鐘，大腦才能釋放令人感到愉悅的腦內啡，1週運動3次剛剛好，連續幾天的適度運動比1週1次的強烈運動，來得更加有效，也更為安全。

2 睡眠與休息

充足的深度睡眠對大腦與身體的健康至關重要，睡覺時，大腦會鞏固白天的學習和記憶、吸收壓力賀爾蒙、清理死亡和萎縮神經元、給前額葉皮質休息。

改善睡眠的方法

♥ 睡前1小時停止日常活動，關閉手機和電腦，螢幕藍光會抑制褪黑激素釋放，而褪黑激素是告訴你該睡較的賀爾蒙。

♥ 睡前進行放鬆練習，如：漸進式肌肉放鬆、感恩練習，或擁抱家人、寵物、毛茸茸的玩偶，釋放催產素（中和壓力賀爾蒙對大腦的毒害）。

3 營養

「You truly are what you eat.」

滋養身體與大腦的養分都從飲食而來，「心智飲食」（Mediterranean-DASH diet Intervention for Neurodegenerative Delay，簡稱MIND）可以預防、降低和逆轉因為老化和老年癡呆所引起的認知障礙。另外，過多糖分和加工（垃圾）食品會降低身體的能量和大腦敏銳度。

心智飲食種類

包含大量蔬菜、深色綠色蔬菜、堅果、漿果、豆類、全穀類、魚類、家禽和橄欖油。

4 學習新知

處理複雜資訊與進行整合可以提高大腦的神經可塑性，保護大腦不因年齡增長而萎縮，此即「儲備認知能力」。

可以增加大腦灰質（處理資訊的核心）的活動

彈奏樂器或學習外語、學習複雜的遊戲、探索一座新城市、學習建立新的人際關係、參與社區服務活動。

5 歡笑與玩樂

「笑是身體和大腦解除壓力的生理機制」

「笑」會釋放茶酚胺、多巴胺和腎上腺素，使大腦感覺更加敏銳、明亮。笑是與人產生連結的破冰好方法，人際連結對大腦有非常多益處。

「玩」是遇到或創造新的狀態，制定新規則、新角色或新世界，玩樂能讓人感到放鬆、自在。

恢復開心歡笑和玩樂的能力

看小孩、小動物玩，或和寵物一起玩；安排遊戲日，和家人、朋友一起看一部喜劇電影；創造一個幻想世界、設計一個想像角色，建立新的大腦迴路。

6 與心智健全的人相處

「增加日常生活的人際互動應該是提高幸福感的最簡單方法」

就像大腦需要經常清除萎縮的神經元，我們也需要花時間修剪累積的人際關係，放掉那些對提振心智能量沒有幫助的人際關係。定期檢視自己的人際關係，選擇要提升、設置界線，或讓其消失。

大腦的安全感會激發它的學習神經可塑性，與心智健全的人安靜相處，可以滋養大腦，給它休息充電的時間。

7 科技排毒

過度使用數位產品，會對大腦與人際關係造成相當大的負面影響，如：干擾專注力、同理心降低、無法評估人際關係是否安全、舒適、危險或有害。最糟的是，人們失去覺知的能力，無法反思、自省，維持著膚淺的人際關係，也無法和自己產生深層的連結。

科技排毒練習

- ♥ 設定**零數位時間**，如：睡前半小時、週末半天不使用數位產品，直接關機。
- ♥ 將手機與電腦的訊息提示音關掉，只有在需要時才拿起手機。
- ♥ 放一個**零科技假期**，讓大腦「放空」、充電、恢復活力。



心理韌性是人類與生俱來的能力，是大腦與我們原本就具備的能力。任何人都可以透過學習變的更有彈性、更靈活、更容易接受新觀點、更快速地成長。學習是我們的天性，透過練習可以強化自己的應變能力與技巧，準備更多勇氣面對逆境。