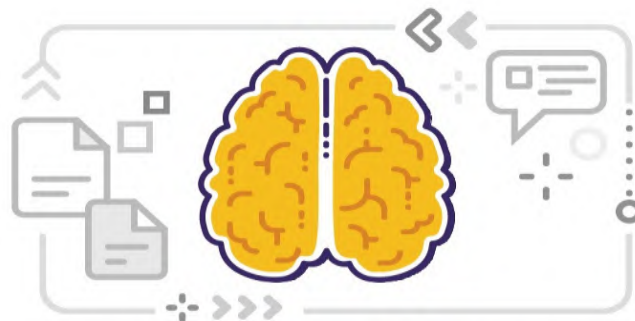


懶散、記性差、做不好，並非你的錯，而是大腦在惡搞！

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

# 順



# 著

「めんどくさい」がなくなる100の科学的な方法

# 大腦習性 懶人也有高績效

靠意志力只會中途放棄，腦神經醫師教你  
指揮大腦不拖拉，恆毅力、專注力大幅提升！

效率最高、不拖延！

目標達成4訣竅

賈伯斯衣著  
腦力節約的  
高超策略

大腦鬧脾氣  
「心理抗拒」  
如何避？

轉換「壓力源」  
苦差事也能  
變樂事

「彩色浴效果」  
畫對關鍵字  
事半功倍

專業推薦  
(依姓氏筆畫排列)

王聖凱 | 社團法人中華記憶運動協會 創會理事長  
鄭淳予 | 腦科學博士暨神經科臨床醫師  
謝伯讓 | 認知科學家、《大腦簡史》作者

腦神經外科診所院長

菅原道仁 — 著 張嘉芬 — 譯

www.qitubk.com 奇兔電子書下載

懶散、記性差、做不好，並非你的錯，而是大腦在惡搞！

# 順著 大腦習性 懶人也有高績效



「めんどくさい」がなくなる100の科学的方法

靠意志力只會中途放棄，腦神經醫師教你  
指揮大腦不拖拉，恆毅力、專注力大幅提升！

效率最高、不拖延！  
目標達成4訣竅

賈伯斯衣著  
腦力節約的  
高超策略

大腦鬧脾氣  
「心理抗拒」  
如何避？

轉換「壓力源」  
苦差事也能  
變樂事

「彩色浴效果」  
畫對關鍵字  
事半功倍

專業推薦  
(依姓氏筆畫排列)

王聖凱 | 社團法人中華記憶運動協會 創會理事長  
鄭淳予 | 腦科學博士暨神經科臨床醫師  
謝伯讓 | 認知科學家、《大腦簡史》作者

腦神經外科診所院長

菅原道仁 — 著 張嘉芬 — 譯

懶散、記性差、做不好，並非你的錯，而是大腦在惡搞！

順  著

「めんどくさい」がなくなる100の科学的方法

大腦習性  
懶人也有高績效

靠意志力只會中途放棄，腦神經醫師教你  
指揮大腦不拖拉，恆毅力、專注力大幅提升！

腦神經外科診所院長 菅原道仁 — 著 張嘉芬 — 譯

台 方言文化

## 前言 明知該做，為何無法行動？

某個週日早上，陽光透過窗簾，喚醒了我。

「糟糕！九點了！」看了時鐘，我又急又慌。但定神想想，才發現今天是假日，根本不用上學，頓時鬆了一口氣。「啊，可是下週有期末考，不用功不行啊……。」儘管躺在床上的我這麼想起，但平時累積的疲憊，讓人遲遲離不開床鋪。

大考在即，心裡還掙扎著得起床用功的我，於是又墜入夢鄉，睡了場回籠覺。在這段舒服寧靜的時間裡，讀書時間一分一秒地流逝。再睜開眼，已經十二點多。我心裡十分焦急，也知道這下子再不念書絕對來不及，卻還是打開電視看了起來——即使平常根本很少看電視。

好不容易來到書桌前坐下，又一下子找不到教科書，一下子翻不出上課筆記，用出了各式各樣藉口，就是不肯開始用功讀書……。

學生時期，我總是像上述這樣懶散度日。到頭來，考試只能臨時抱佛腳，有時低空飛過、有時補考。每次考完試，我總會檢討自己：「為什麼你意志力這麼薄弱？」「你明知這些書非讀不可，為何老是不肯早點開始？」

**然而，這些反省都僅限於當下。**

我相信很多人在出了社會之後，依舊對那些非處理不可的事百般拖延，於是父母、老師或公司主管，就會責備你「意志力薄弱」、「做事缺乏幹勁」、「散漫怠惰」等，要求你深切反省。

然而，無法即知即行，真的是因為意志力薄弱、做事缺乏幹勁、散漫怠惰嗎？

其實，並非如此。相反地，只要懂得「妥善運用大腦」，就能擁有行動力，而不會是嘴上空談。

### 意識，由大腦決定

首先來想想——當你採取行動，例如伸手想拿蘋果時，大腦是怎麼運作的？

一般而言，我們都認為是腦中先出現「拿蘋果」的意志或意識，接著才動手、動腦。相信你在日常生活的經驗中，應該也都感覺自己是「先有了想做某件事的意識，然後才採取行動」。然而，近來有學說指出，人類的行動順序和我們原先所想的不太相同。許多實驗都發現——**早在意志出現之前，大腦已「開始準備」。**

其中又以一九八三年，利貝特（Benjamin Libet）博士進行的實驗最

為人所知。他在實驗中發現，人類於「打算動手指」之類的意識出現之前，其實大腦便已「事先開始準備」了。

根據這項實驗的結果，人類的行為模式，並非我們原先以為的是——

- ❶ 出現想動手指的「意識」
- ❷ 大腦將指令傳送到運動區
- ❸ 產生動作準備電位
- ❹ 動手指（產生「意識」的○．二秒後）

而是像以下這樣——

- ❶ 產生動作準備電位（出現「意識」的○．三五秒前）
- ❷ 出現想動手指的「意識」
- ❸ 大腦將指令傳送到運動區
- ❹ 動手指（產生「意識」的○．二秒後）

動作準備電位（Bereitschaftspotential, BP）是在無意識狀態下產生的一種運動指令。根據利貝特博士的說法，其實早在你我出現「意識」之前，動作準備電位就已在腦中生成。

後來，利貝特的這一套論述又經過各種再測。在二〇〇八年的研究中，甚至還出現了「腦在意識出現的七秒前，就已開始準備」的結果。

在這個實驗當中，受試者可任選一個瞬間按下按鈕，來選擇電腦螢幕上所出現的文字。研究者會用功能性磁振造影儀（fMRI）來檢測受試者按鈕當下的腦部活動。結果發現——在受試者決定「用右手或左手按鈕」的七到十秒前，大腦早已開始活動，而當時便得以預測受試者會用哪一隻手按鈕。

從此實驗可得證，大腦在人萌生「意識」之前，就已開始活動。**你我的「意識」，很可能都只是在執行大腦活動的結果罷了。**

慶應義塾大學系統設計暨管理研究所的前野隆司教授，提出了一套「被動意識假說」，並於著作中依據這項實驗的結果，探討人類的意識之謎。若以我個人的方式來擴大詮釋，那麼他的這項假說，其實也代表了人們無法即知即行，非關你我的意志強弱，也不是因為誰散漫成性，而是出於「**大腦裡的既定事實**」。

不過，請放心。即使你過去都為了自己的「不作為」而傷透腦筋，只要學會預先整理好「大腦」這個人體總司令，知道切換至「即知即行模式」的訣竅，就能自然地蛻變成有行動力的人。你的不作為，絕非毅力或個性問題，更與能力無關。因此，請千萬別再妄自菲薄。提升「即知

即行」這項能力的方法，任何人都學得會。

## 「行動力」養成四階段

總的來說，想學會新能力，有以下四個階段——

**①無意識、無能力：**「一不小心就懶散」、「總是一拖再拖」、「有散漫壞習慣」的人，就是處於這個階段。這些人因為還不知即知即行的方法，也無法即知即行，所以還處於「無能力」狀態。若要打比方，這就像是還位在「不知道刷牙可預防蛀牙」的那個階段。

**②有意識、無能力：**進入第二個階段，就表示已經意識到，要讓自己通曉「即知即行力」了。雖然光是「意識」，還無法讓人即知即行，但只要先有這樣的意識，它就能帶你進入下一個階段。簡言之，這就是「知道不刷牙會引發蛀牙，但還沒實際動手刷牙」的階段。

**③有意識、有能力：**隨時提高自己的意識之後，就會擁有即知即行的能力了。不過，在這個階段，我們還必須刻意地提高意識，因此做起來不免覺得累人。就像雖然飯後會刷牙，但還得隨時提醒自己正確刷牙法，例如「右邊臼齒不容易刷到，要特別留意」、「漱口要確實」等。

**④無意識、有能力：**到了第四階段，你已具備充分能力，可在無意識下即知即行。若達到這個境界，就算不動腦思考，也可凡事具行動力了。以刷牙為例，這就等於已養成「習慣」。毋須提醒，也能在餐後把牙齒正確地刷乾淨，確實預防蛀牙。

以上就是人在培養新能力時，會依循的四個發展階段。

或許有人覺得麻煩，但「培養新能力時，常想著四階段」這個心法，既可廣泛應用，也能幫助你順利走出低潮。

世界上的確也有人不懂這套心法，就一股作氣地達到階段四了。對於這種人，你或許會覺得豔羨不已。然而，其實這種一口氣就進入階段四的人，陷入低潮時所需要的恢復期往往特別長，原因就在於——他們不知道「自己究竟是怎麼學會做這件事的」。

想想體壇的例子，相信就不難理解了。你可以試想棒球界的打擊好手們，陷入低潮時的情況。如果是突然竄起的體壇好手，往往不是按部就班仔細思考、訓練，然後成為精熟之專家的，因此表現不好時，很難自行修正軌道。

人只要受挫，就會退回到前一階段——因此陷入低潮時，懂得**退回第三階段，提升自己的意識，重新檢視缺失**，是很重要的一門學問。

鈴木一郎選手是美國大聯盟單季最多安打紀錄的保持人，也是全球職棒球壇生涯累計最多安打、最多出賽的紀錄保持人。所有人都異口同聲肯定他是「天才打者」，然而他給自己的評價卻是這樣的：「天才無法解釋自己為什麼能打出安打，但我可以說明得很清楚，所以我不是天才。」<sup>1</sup>

鈴木一郎這句話，正是每天不斷練習，走過許多第三階段——「有意識、有能力」的日子，才說得出來的金玉良言。

無論是誰，都無法馬上成為即知即行的人。唯有先好好培養正確的意識，並訓練自己將這些有意識舉動化為無意識行為，才能擁有凡事都即知即行的行動力。

在本書中，我會用簡單易懂的方式，為你介紹大腦「讓人類採取行動」的運作機制，以及能使你自然萌生行動意願的具體方法。請你務必耐心讀到最後，培養出「即知即行」的能力，從此便不必再仰賴意志力或毅力了！

菅原道仁

---

<sup>1</sup> 出自《イチロー一流準備の極意》，兒玉光雄著，青春出版社，二〇一六。

## CHAPTER 1

# 腦袋愛偷懶？ 大腦習性的科學解密



## 大腦天生怕麻煩，如何提高學習力？

大腦，負責控管你我的行為。這個器官的重量約一千四百公克，僅占人類體重約二%，但卻能消耗掉每日需求熱量的二〇%。

不僅如此，大腦還是一個油耗性能不佳的器官。因此，為了設法提升熱量的運用效能、避免過度消耗，大腦會自動地朝「盡量讓身體休息」的方向運作。

所以說，當我們日復一日過著生活，會漸趨慵懶怠惰，是很理所當然的——因為大腦正以「省電模式」作為行事判斷的準則。

基於這個理由，我們的大腦，會不時做出「反射性」的判斷。

這種「反射性判斷」的行為，就稱為「直覺」。「直覺」式的判斷，在生活中經常發生。例如：愛情電影裡就常有「一時天雷勾動地火」的一見鍾情，或覺得「這件衣服根本就是為我量身打造」而衝動購物等等情景。

你是否有過這樣的經驗？在考試時，憑直覺選的是正確答案，但幾經思量後修改了選項，反而答錯。

很多時候，「直覺」其實都帶有合理的判斷依據，只是大腦裡充滿了各種思考習慣，導致「直覺」被扭曲。這些思考習慣，在心理學上稱為「認知偏誤」（Cognitive Bias）。

為避免拖沓延宕，你必須好好培養正確判斷力，才能幫助自己起身行動。而想實現腦中編寫的劇本，當然需要相對的行動力。若還能更進一步，將這份行動力化為無意識的自主行動，那就太完美了。

能幫助你發揮行動力的，是你的「大腦」。接下來，就讓我們一起來學習如何提高自主行動的意願吧！別再讓大腦的遲鈍懶散，擅自改寫你我規劃的人生劇本。

## 把「失去」看太重，恐致決策有盲點

我們的人生，都在各式各樣選項中不斷「抉擇」，並由這些決策行為堆砌而成。

今天搭什麼花樣的領帶好？午餐吃什麼？通勤電車要搭幾號車？應該複習哪個科目？你我每天的生活，就在諸如此類的各種選擇中度過。

然而，你有把握自己的抉擇總是合理，而所有決策都正確無誤嗎？

且讓我在此做個假設，我想請你想一想以下二個問題——

**Q1**你買彩券中了一百萬。現在有機會再賭一次，你會怎麼做？

A：直接收下一百萬。

B：擲硬幣再賭一次。丟到圖案，得二百萬；丟出字，所有彩金被沒收。

**Q2**你有二百萬負債。現在有機會再賭一次，你會怎麼做？

A：接受無條件減百萬，讓負債只剩一百萬。

B：擲硬幣再賭一次。丟出圖案，負債歸零；丟出字，負債維持原金額。

你選了什麼答案呢？這二題的選擇，看似與作答者的個性有關。換言之，平時就追求安穩，認為「結婚對象要選將來穩定的公務員」、「在大企業上班比在中小企業好」的人，二題都會選A嗎？喜歡刺激、賭性堅強，平時興趣是「打小鋼珠」、「高空彈跳」的人，就都會選B嗎？其實並不然。

這二個假設問題，來自很知名的行為經濟學實驗。而我們從實驗結果中得知，無論受訪者的個性如何，大多數人都會在第一題選A，第二題選B。

為世人解開這個心態之謎的，是普林斯頓大學榮譽教授丹尼爾·卡尼曼（Daniel Kahneman）博士，以及該研究的共同主持人——已故的阿莫斯·特莫斯基（Amos Tversky）博士所提出的「**展望理論**」（Prospect Theory）<sup>1</sup>。

在這個研究中，他們把機率上較有機會到手的利益，稱之為「**期待值**」。以第一題為例，選擇A是因為保證能獲得百萬利益，所以期待值是一百萬。而在選項B當中，獲得二百萬利益的機會是五〇%，但利益歸零的機會也是五〇%。在此就要用所有可能發生的情況，加總可獲得的利益，才會得到期待值。因此算式是（二百萬×五〇%）+（〇×五〇%）=一百萬。換言之，選項A和選項B的期待值一樣。

那麼第二題又如何呢？在選項A當中，負債二百萬一定會降為一百萬，所以期待值是負一百萬；如果改選B，運氣好的話負債會歸零，但也有可能一毛不減。換言之，算起來同樣是負一百萬，二個選項的期待值也相同。

不論是哪一題，所有選項在數學上計算出的「有機會獲得之利益」都

一樣，沒有哪個選項特別划算，也沒有哪個選項特別吃虧。然而，在這二種情境下，大多數人的選擇都會偏向某一個選項——這究竟是為什麼呢？

據卡尼曼博士和特莫斯基博士的說法，人在有利可圖時，偏好確定性；而有損失時，想賭一把的心態則特別顯著。大腦會把所有行為都放在天平上秤量，再做出選擇。但說來奇妙，它往往把「失去」預估得比「獲得」更多、更重，「不想吃虧」的心態尤其突出。這種思考傾向，就稱為「損失趨避」（Loss Aversion）。

大腦這種「總之就是不想吃虧」的念頭，在我們準備為達成目標而努力時，也會發揮強大的效力。即使你想著「來做這個吧！」或「我想挑戰！」你的大腦還是會把「可能只是徒勞無功」的機會，估得比「可獲得的利益」更高，導致你比較容易選擇「按兵不動」。於是到頭來，總是毫無作為。

若想改變不作為的自己，關鍵就在於要有「現在這樣做才對的理由」，並想像「做了這件事之後可能得到的利益」。

要是不懂得「巧妙騙過大腦」，將永遠無法改變「不作為」的惡習。

## 從眾效應，讓改變難上加難

在此想請你先回想一下自己加入新組織時的情況，例如：當年還是菜鳥社員時的光景。剛進入新職場時，相信你一定會發現很多詭異的事。但要是真的開口抱怨「請款程序就不能再簡單一點嗎？」「會議太多了！」「真不想和公司的人去喝酒……。」就只會得到「這是公司慣例」等不思不想的制式回覆——於是你我心中那份想改善公司的念頭，便日漸凋零。

曾幾何時，我們開始害怕鉅變，「維持現狀就好」的心態也越來越強烈。這種現象在心理學上就稱為「現狀偏誤」（Status Quo Bias）。

這個現象的產生背景，在於「高估損失」的損失趨避心理發酵。我們往往高估了改變公司制度可能帶來的不妥和不安，低估了新進員工提議改善可能帶來的好處。

無法即知即行的原因也在此。就算明知立刻動手做就好，但只要「非現在做不可的理由」或「不做這件事可能引發的最壞情況」不夠明確，我們就會高估損失，為自己找「失敗了怎麼辦？」「累了，不想做」等理由限制行動，選擇「維持不變」。

然而，假如你是第三者，情況就不太一樣了。請想一想——若你交辦

了工作給部屬，眼看工作截止日期迫在眉睫，他卻不馬上處理，想必你一定又氣又急。此時，你的「現狀偏誤」心態便發揮不了作用——因為你很清楚「若現在不做這件事，可能有的不利之處」。看到別人不肯即知即行時，我們總能立刻冷靜且合理地算清得失。

於是，看到別人不作為時，站在第三者立場的你，就會忍不住想苦口婆心地一再提醒。當你懂了這個盲點，「見賢思齊，見不賢而內自省也」這句話，就得好好銘記在心才行。

除了大腦的思考習慣之外，還有很多因素會折損我們的幹勁。

相信你一定曾見過「看到有店家大排長龍，就跟著排上去」的人，若你也是光看到「電視節目超推薦的海鮮蓋飯」、「討論熱度第一」之類的宣傳詞，就滿心期待地想要去試試的人，請特別留意。因為這表示你的大腦，很容易受到「**樂隊花車效應**」（Bandwagon Effect）<sup>2</sup>的引誘。

這種行為也就是俗語所說的「西瓜偎大邊」，是大腦的一種惡習——只要大家都說好，大腦就會認為它是好東西。

「樂隊花車效應」是美國經濟學家哈維·萊賓斯坦（Harvey Leibenstein）在一九五〇年的論文中提出的。<sup>3</sup>所謂的樂隊花車，就是在遊行隊伍中前導的花車。而這個理論的由來，是因為人們一看到遊行隊伍，很容易就會被歡樂的氣氛帶動而加入，使得遊行隊伍越變越長，也因此取了這個名稱。

很多時候，人們在意的不是事物原有的價值，而是事物「**在別人口中的評價**」。也因此，當我們和大多數人做出同樣的事時，便會覺得放心——在每個人的大腦裡，都有這樣的思考習慣。

網際網路的發達，也讓我們比以往更能輕易得知別人的行為，結果使得你我更容易與人唱和，進而導致不再動腦思考，下意識地讓他人評價宰制了自己的大腦……，然後，它就成了折損你我幹勁的原因。

因此，提不起幹勁時，**控制大腦接收的資訊量**，不失為一個有效的改善方案。這種做法即所謂「**資訊排毒**」，也就是說——你需要刻意和別人的評價保持距離。

## 誤觸「抗拒」本能，幹勁瞬間就歸零

我們的大腦，雖有不輸電腦的卓越能力，但它其實頗為懶散。這樣說並無貶意，只是人體為了處理大量資訊，會自行找出盡量不耗能量的最適方案，所以「懶散」堪稱是一種有效率的用腦方式。

然而也因此，我們得學會利用大腦的這個特性，引導它拿出幹勁。

銷售商品或服務的生意人，都對大腦這些特性、惡習瞭若指掌，他們深諳讓客人「買單」、「掏錢」之道。舉例來說，餐廳裡就常有「限定菜色」或「限量」之類的餐點。那些光聽到「限定」詞彙就覺得「好想吃」的人，大腦便是已在不知不覺間做出了錯誤判斷。

人的大腦有個壞習慣，那就是在受到限制時，反而會更想嚐禁果。這種心態稱為「**心理抗拒**」（Psychological Reactance），也就是腦袋自動產生「錯過這次，說不定下次就沒機會了」的認知，進而做出消費行為。

反之，若在家電量販店裡聽到「這項商品絕對要買」，應該往往都會讓你我的購買意願瞬間全消——這是因為人的內心崇尚「自由」，會**本能地抗拒受制於人**。

同樣地，當父母或主管對你命令說「快去用功讀書」或「這些資料給我在今天內完成」，用如此上對下的姿態限制你的行動時，抗拒心理便會發酵，導致你興起反抗念頭，行動力也因而委靡。

因此，當心中快要萌生這種心理抗拒時，解決的關鍵，便是要懂得轉念——把它想成：「會這麼三番兩次地說我，不就是代表對我期望很深嗎？」「他是在幫我加油打氣，所以才給我建議的啦！」

父母會要求我們「快去用功讀書」；主管會嚴厲斥責我們，並不是因為他們打從心裡討厭我們。會願意說這些逆耳忠言的人，其實大多是為了我們好，在為我們加油打氣。

## 腦袋「怕麻煩」，避免小事多耗神

早上該幾點起床？幾點吃早餐？該怎麼走到車站？諸如此類的事，全都由大腦負責控制決策。這些決策的次數，據說每天高達一萬次以上。對於僅有一千四百公克的大腦而言，需要消耗相當程度的能量。

因此，人類為了維持自己的生命，會盡量設法減少大腦消耗的熱量。於是不管好事、壞事，人類都會想讓大腦自動處理，以避免逐一決定微末小事——這就是所謂的「習慣成自然」。

每個人的大腦運作機制都是如此。而最令人頭痛的是——當我們想把龐大的能量用在重大挑戰上時，大腦就會想方設法地拒絕。不僅如此，人們還會**因為這種反射性的抗拒變化而感到暢快**。當你想挑戰新事物時，內心之所以會萌生「好麻煩」的念頭，原因就在這裡。

若想擺脫這種「無法挑戰新事物」的懶散狀態，就得**盡量避免為日常的微末小事做決定**，並騰出大腦裡的空間，準備接受那些對自己有益的

「新抉擇」。

「能生存下來的物種，不是最強壯的，也不是最聰明的，而是最能適應改變的。」這是《物種起源》（*On the Origin of Species*）的作者查爾斯·達爾文的名言。建議你不妨從現在起，開始考慮少在小決定上動腦，以備將來人生分歧點來臨之際，能有餘力挑戰險峻的難路，刺激自己成長。

一手催生出iPhone的史蒂夫·賈伯斯，總是身穿黑色高領衫和牛仔褲，據說就是為了減少做決定的次數。建議你不妨試著固定吃某種午餐菜色，如果擔心營養不夠均衡，不願老是吃同一種餐點的話，固定吃某間店裡的本日套餐或每天會更換菜色的商業午餐也可以。減少為小事做決定的機會，才不會讓大腦感覺負荷過重，也更敢於做出大挑戰。

## 運勢真的準？「心情一致效果」的作用

相信你早已經知道，「心情」會對行為會造成相當大的影響。

舉例來說，出門前在電視上看到星座運勢不錯，便常常會讓人心情備感雀躍。就算是平常認為「只不過是算命」的人，應該也比較不容易暴躁。

有了這份雀躍心情，會讓你對當天發生的一切都開懷以對，並將所有事件視為好運——光是偶然和陌生人眼神交錯，可能都會覺得「我好像找到對的人了！」會議上有人對自己的意見提出反駁，甚至還會認為「今天開會時得到好多意見交流的機會！」等等。

反之，要是看到星座運勢不佳，認為「今天真不走運」，帶著鬱鬱寡歡的心情出門時，往往就會把所有事件都視為厄運——偶然對主管打招呼沒得到回應，便覺得「居然當作沒看見我……！」會議上有人對自己的意見提出什麼建議，就以為「被盯上了，真衰」。

像這樣子依個人錯覺行動的趨勢，在心理學中稱之為「**心情一致性效果**」（Mood Congruency Effect）。它是美國心理學家戈登·鮑爾（Gordon H. Bower）從記憶研究中推導出來的一種現象——當人類進入某種特定的心情狀態，會促進大腦做出與此心情具有相同情感價值的記憶或判斷。

換言之，**當下的心情好壞，會無意識改寫那些呈現在我們眼前的現實。**

因此，當你染上思考惡習，總是在腦中想著「我不行了！」你的大腦就會自動找出許多不利資訊與做不到的理由，呈現出「諸事不順」的現

實。若想圓滿完成任務，達到個人想要的成功境界，你就必須改掉認定自己「做不到」的思考惡習。

當被賦予難度極高的重任時，你究竟是會解讀為「真倒楣！竟然被交辦這種工作」，還是「如果能打贏這一仗，我肯定會快速成長」呢？解讀不同，工作速度和結果，也會大不相同。

## 「前額葉皮質」遇高壓，自制力變差

人類的大腦，和其他動物有一點很大的不同，那就是——前額葉前端的「前額葉皮質」（Prefrontal Cortex）。黑猩猩的前額葉皮質，約占整個大腦皮質的一七%；而人類的前額葉皮質，則占整個大腦皮質的二九%。前額葉皮質被稱為是「大腦中最具人性的部位」，一般認為它與人類的創造性、思考、個性及溝通能力有關。

一八四八年九月十三日，當時二十五歲的一位美國青年費尼斯·蓋吉（Phineas Gage），在鐵路鋪設工程的工地現場遭逢意外，一根鐵棒從臉部貫穿他的頭，造成左前額葉皮質嚴重受損。蓋吉後來雖然保住了一命，但這位在意外發生前辦事俐落、腦筋靈光、情緒穩定的傑出工地主任，事發後整個人性情大變——不但陰晴不定、舉止粗俗，而且優柔寡斷，無法規劃自己的未來。

前額葉皮質裡的眼眶額葉皮質，和人類的自制力有著極大的關聯。一旦這個部位受損，不但行為會變得幼稚，連個性也將轉為衝動、易怒且躁動。

明明還有其他非做不可的事，卻總是選擇衝動行事，例如：只想看電視、看漫畫等，就是因為眼眶額葉皮質功能變差的緣故。

至於用來判斷自己所做之決定正確與否的部位，則位在前額葉的額極（Frontal Pole）。人類能根據過往經驗隨機應變的秘訣，就在這裡。

當額極的功能變差，人就無法反省自己的所做所為。而這些人因為不會反省自己的怠惰，於是只能一再重蹈覆轍。

你我的行為，就是在這二個部位的平衡下，做出選擇的。

我們老是延宕那些該做的事，就是因為堪稱大腦總司令的前額葉皮質功能變差。由於這個部位的抗壓性很差，因此為前額葉皮質紓壓，可說是消除「怕麻煩心態」最關鍵的課題。

## 扭轉「壓力源」，苦差事變樂事

所謂壓力，其實原本是指人們在受到某些刺激時，身體做出反應的狀態。舉例來說，有懼高症的人，壓力的來源其實不在於「高處」，而是置身高處時膽戰心驚的身體反應——我們稱之為「**壓力反應**」（Stress Response）。在這個例子當中，「高處」即是懼高者的「**壓力源**」（Stressor）。換句話說，人們常愛說的「消除壓力」，其實指的是「消除身體對壓力源的反應」。

這些壓力源可能是不聽話的小孩、刻薄的主管、山雨欲來的天氣，或堆積如山的髒衣服等等，包羅萬象。但其實並沒有所謂客觀的「好壓力源」或「壞壓力源」，這些壓力的「好」與「壞」，全取決於**個人感受**。

壓力反應並非全都是壞事。對你有益者，就可稱之為「好壓力」；但若對你毫無助益，那就是「壞壓力」。

舉例來說，重訓應該就算是一種極具代表性的好壓力反應。重訓時雖然會讓肉體承受壓力，但它可以有效提升肌肉量，因此人們總是滿心歡喜地接受。

我們往往都無法阻止主管囉嗦找碴，但要是淨把那些話認定為聽來刺耳的挑剔，就會讓人忍不住抱怨連連、煩躁不已，進而對腦部造成壞壓力。然而，若你能把它們想成是促進自己成長的原動力，這些壓力就會變成刺激大腦的好壓力。

假使你正確改變自己面對壓力反應的方式，它甚至還能成為「促進個人成長」的重要元素。

話雖如此，要改變自己面對壓力源的方式，難度確實很高。因此，建議你不妨從日常生活中，試著去感受一些小壓力。

例如：慣用右手的人，可改用左手刷牙；上班族則可試著調整一成不變的通勤路線，或嘗試和平常沒什麼機會交談的人一起去吃午餐。其實只要一次次撐過諸如此類的小壓力，你對壓力源的感受，就會出現意想不到的變化。如此一來，要激發自身潛力就更容易了。

## 誤用「否定句」，大腦容易會錯意

相信很多人都有過類似這樣的經驗——當我們剛買新車，並正在細細品味擁有一輛紅色汽車的那份喜悅時，就會一直注意到街上來來往往的紅色汽車；聽到心儀對象說「你穿粉色很好看」時，就會一直注意到街頭櫥窗裡展示的粉色系衣服。

這種心理現象，稱為「**彩色浴效果**」（Color Bath）——當你特別意

識到某個特定色彩時，眼裡就會一直看到它。這個現象當然不只適用於顏色，即使是在資訊氾濫的現代社會，當腦海中浮現某個特定關鍵字時，大腦也能瞬間為我們找出它認為有益的資訊。

相反地，只要我們不去多想這些關鍵字，大腦就不容易認知到和它相關的事物。畢竟若得隨時留意、處理生活中所有資訊，人類的大腦必定會累得受不了。因此，**大腦會主動找尋與「目前在意之關鍵字」相關的資訊，並巧妙地閃躲其他資訊。**

在追求夢想或目標時也一樣，懂得有意識地想起對自己有益的關鍵字，是很重要的習慣。只要你重複執行這件事，關鍵字就會進入潛意識，讓大腦主動找出與這些要事相關的資訊，並持續注意。

舉例來說，若你想減重，只要時時想著「我要變瘦」，大腦就能從許多廣告當中，找出對自己有益的減重資訊，並將它們留在記憶裡。建議這時不妨以低醣、蔬菜和運動等詞彙，作為關鍵字。

不過，要特別留意的是，**大腦無法理解否定句。**

如果你想的關鍵字是「不發胖」，腦袋就會以「發胖」作為前提條件，找來的反而會是「發胖」、「吃」等資訊。因此，選擇**以肯定句作為關鍵字**，而非否定句，是一項很重要的技術。

## 深究他人失敗，恐害你步入後塵

「我不會開口教，所以你要仔細看清楚，把看到東西的記起來。」在專業技藝或體育界，常有一說是徒弟要「用眼睛偷學師父的技術」。目前在科學上已經證明，這個做法很正確——因為人類發現了有「模仿神經細胞」之稱的「**鏡像神經元**」（Mirror Neuron）。

義大利學者在一九九六年，發現猴子抓取食物時會活動的神經細胞，在猴子觀察實驗者抓取食物時也會活動，簡直就像「一面鏡子」，因而將它們命名為「鏡像神經元」。據說這種鏡像神經元不僅有助學習運動，對理解目標、意圖，或與他人產生共鳴、學習語言等，都有很大的助益。學者迄今仍在積極地研究它們的運作機制。

### 「模仿」，學習的開始

據說這套鏡像神經元系統，在人類出生十二個月後即已發展完成，換句話說，從那時起，人類就會受到其他人的行為影響，包括自己的父母。

例如：媽媽對孩子微笑時，孩子也會微笑以對，雙方便因而建立起簡

單的溝通；大人的說話方式、飲食模式，甚至是不希望孩子學會的壞習慣等，孩子都會**模仿**。

事實上，人類這種生物的成長，就某種層面而言，仰賴的其實並不是大腦靈光閃現，而是模仿。

換言之，當我們想做某件事情時，只要多接觸正在做那件事的人，或該領域中值得尊敬、崇拜的人，就能透過模仿他們的言行，逐漸趨近於他們的境界。相反地，我們也要和那些對自己造成負面影響，或可能造成負面影響的人保持距離，否則鏡像神經元一樣會對他們的惡習做出反應。

只要懂得活用鏡像神經元，就能確實地調整自己想改變的事，例如：想戒菸、想戒掉賴床習慣、想變瘦等。此外，從自己崇拜的人身上獲得的刺激，也能成為激發我們即知即行，引領人生走向光明的力量——只要這樣想，相信你應該也會願意更積極地經營人際關係。

不知你是否曾見過這樣的情形？高爾夫開球時，只要第一位揮桿者打的球太往右偏，飛進了界外區，下一位、甚至下下一位打者，也會「陪著」把球打進界外區，導致大家都重打。

在職業體壇上，不時可以看到失誤像流感病毒般擴散、感染的場景。例如：球員接連在足球PK戰中射門失敗，或在棒球比賽中連續發生罕見失誤等。難道這都是因為球員們心理層面不夠堅強，因此認定「我可能也會失誤」的關係嗎？

大腦資訊融合研究中心<sup>4</sup>的池上剛研究員等人，致力於研究「他人的失敗或成功，對自身表現所造成的影響」，並發表了相關成果。

該團隊的論文指出：「當專業飛鏢選手不斷觀察外行人投擲飛鏢，直到可以預測其動作結果（飛鏢的命中位置）時，我們發現專業飛鏢選手自己的成績反而變差了。這是一項很耐人尋味的結果。」換言之，實驗已證明，觀看別人的行為，的確會對自己的表現造成影響。

職棒選手鈴木一郎曾在報紙專訪中提過：「我很不想看到投手在我眼前打擊，就算只是偶然瞥見，都會覺得討厭。但要是休息區被安排在一壘方向，想不看到都不行。而且投手也會參與打擊練習，我實在是很不想看到那麼差勁的打擊。」

前面提到的那項研究結果，想必鈴木一郎選手已在過去諸多經驗當中，有很深刻的體會了吧。

簡而言之，我們在日常生活中，最好也別太注意別人的失敗。

他人的失敗經驗，的確很容易引起我們的興趣。但要是下意識地把這些失敗烙印在腦海裡，就很可能被捲入同樣的失敗之中。不要太深入探

究他人失敗的原委，把它們當作一項經驗法則，在心裡稍微有個印象，才是最妥善的做法。

## 身旁的人胖，你就會吃太多

「肥胖是會傳染的！」聽到這樣的說法，你是否感到訝異？然而正所謂「近朱者赤」，確實已有研究結果指出，肥胖會受到身旁的人影響，進而產生連鎖效應。

發表這篇論文的是哈佛大學的尼古拉斯·克里斯塔基斯（Nicholas Christakis）。文中指出，當配偶為肥胖者（BMI三十以上）時，本人發胖的機率會增加三七%；兄弟姐妹皆為肥胖者時，發胖機率會增加四〇%；朋友為肥胖者時，發胖機率則增到五七%。

研究也發現，肥胖與流行性感冒不同，它**不是因物理距離相近產生連鎖效應，而是會受到「社會連結」強弱的影響。**

諸如：「既然（肥胖的）朋友都在吃零食，那我也可以吃」、「準備了和（肥胖的）老哥同樣分量的餐點」、「既然（肥胖的）太太都會在餐後準備甜點，那我就吃吧」之類的狀況，都很容易發生。人們的飲食習慣，受到與自身具有強大社會連結的人影響甚深，而這往往也成為我們過量飲食的原因。

這樣的現象，對孩子的成長也會造成影響。父母愛喝冷飲、嗜吃甜食或零食，孩子肥胖的機率就偏高；反之，食量小的父母，孩子不僅體型偏瘦，甚至連身高都容易偏矮。

此外，研究也發現，菸癮、酒癮和幸福感等，其實都受到社會網路的影響。心靈勵志書籍中常有「最好多和年薪比自己高的人在一起」、「要與正向思考的人一同行動」之類的論述，也是因為你我與社會的連結，會對自身行為產生影響的緣故。

換句話說，當你心想「我一定要想辦法瘦下來！」時，或許也就該提醒自己——盡量別和那些行為可能導致發胖的人為伍。

然而，當我這麼說，總會有人忽略自己錯誤的飲食習慣，覺得「我會胖是因為被身旁的人影響，我也沒辦法呀……」請先冷靜一下，話不是這樣說的。

人們的確很容易受到與自己有社會連結的人影響，但追根究柢，其實這也是甘心受人影響、放肆大吃的自己不對。我期盼你能將這個研究結果，從「**我的良善行為，可以影響別人**」的角度來解讀，而非把它當成允許自己安逸的藉口。

減重、戒菸、每天勤走路等行為，都能感染身旁的朋友，然後你的朋

友很可能會再影響他們的朋友……，如此一來，或許整個社會就能往更好的方向發展。

請放心，這裡所謂的「肥胖」，指的是醫學上的肥胖症，而不是許多女性想追求的那種「曼妙身材」以外的正常體態。肥胖症的成因取決於卡路里「攝取」與「消耗」之均衡，而剛才所探討的對象，是指長期攝取過量卡路里，導致體重過胖者。

順帶一提，也曾有研究報告指出，誤以為自己體重過重的人，真正發胖的風險也較高。因此不隨便認定自己的太胖，也是維持好身材的一大關鍵。

## 強化「自我暗示」，想要的都能做到

體育盛事總令人為之瘋狂，例如：冬季和夏季奧運、足球或橄欖球的世界盃、超級盃美式足球大賽，以及日本的職棒總冠軍等等。

每年在甲子園所舉辦的全國高中棒球錦標賽，堪稱是日本的夏日風情畫。雖然只是業餘運動賽事，卻仍深深地感動了廣大民眾，在日本社會受歡迎的程度有目共睹。

我們雖然難以成為參賽選手，但他們面對比賽的態度，仍值得我們學習。

日本人常說「立場造就人」，這句俗語在心理學的實驗中，也已獲得驗證。其中最著名的，就是一九七一年時，心理學家菲利普·津巴多（Philip Zimbardo）在美國所指導進行的「史丹佛監獄實驗」（Stanford Prison Experiment）。

## 朝「目標」邁進的方法

這項實驗募集了二十一位一般人士參加，其中十一人扮演獄警，十人扮演囚犯，實驗內容是要受試者「在一個近似監獄的地方，扮演自己分配到的角色」。

實驗結果發現，扮演獄警的受試者，在實驗過程中，行為變得越來越像獄警；而扮演受刑人的受試者，行為則越來越像囚犯。獄警組對囚犯組的態度充滿了攻擊性，甚至到後來，還出現了實驗所禁止的暴力行為，導致實驗中途喊停。

有鑑於此，建議你要把這種心理傾向，應用在正面的方向上。請從今天起，就認定自己是要在世界級運動賽事上大顯身手的「一流運動員」吧。

請你先試試扮演這個角色三天。這期間不論是在時間安排、用餐、應對進退等方面，都要化身成頂尖運動員。

跑遍全球參加國際級賽事的運動員，就算是在休假，也不會成天都懶洋洋看著電視，毫無意義地虛度光陰。尤其有贊助商支持比賽的運動員，更是隨時自律，臉上保持笑容、避免負面發言，以免對周遭的人造成負面影響。

那些深受媒體和支持者擁戴的運動員，必定都會隨時注意儀容，過著充滿鬥志的生活。

換句話說，對自己下達「**我是一流運動員**」的自我暗示指令，其實是一條捷徑，能協助你在不知不覺間建立良好的行為習慣。這個自我暗示的結果，將能讓我們不再對自己的行為感到徬徨，生活也不會再浪費，進而幫助自己朝著自身目標，一步步地向前邁進。

話雖如此，我想一定有人對於「透過自我暗示來扮演一流運動員」這件事心存抗拒。若你覺得尷尬，或怕演得不夠徹底，就請先找個「別人」來當督導，協助你落實執行吧。

以協助會員減重而享有盛名的「RIZAP」會如此大受歡迎，我認為關鍵不在於他們有沒有令人耳目一新的訓練課程，而是他們對會員心理層面的支持，足以讓會員們不輕言放棄。他們不但透過教練的關懷、問候，提振會員們的鬥志，還懂得如何支持他們走過想放棄的軟弱低潮。

不論在家庭或職場，只要能經常聽到正向積極的語言，這些想法就會在無意間深植腦海、改變我們的行為。

即使身旁真的沒人可以負責監督，透過時下風行的社群軟體，也能為你牽線，找到人來幫忙。

你可選擇進行強力的自我暗示，或仰賴「別人」的強制力，下意識地把「我也能做到」的念頭，烙印在自己腦海裡，這樣一來，就更能強化你的行動力了。

## 壞習慣如何「戒除」？

當我們看了什麼或聽了什麼，讓資訊進入大腦後，就會有電訊號將之傳送到負責接收該種資訊的腦細胞。這些腦細胞之間會形成一個網路，當這個網路重複接收到電訊號時，就會不斷受到強化，進而增強神經細胞之間的傳導效率。

這套見解，就是所謂的「**海伯法則**」（Hebbian Rule）。其實，人們在經驗上，早已了解這個道理。

舉例來說，重複抄寫英文單字、或一再練揮高爾夫球桿等，這些反覆

性的練習，便能讓我們習得許多能力。

之所以如此，是因為大腦是個需要消耗很多能量的「奢侈鬼」，必須透過海伯法則來強化神經迴路，才能有效利用能量。

這裡想要請你留意的是——即使是對個人毫無助益的行為，也會在重複操作之下，因強化了腦神經網路，形成習慣。結果當我們想做其他妥善、合宜的行為時，這些習慣就會跑出來牽制我們的行動。

常練習高爾夫球揮桿或從事體育活動的人，相信都深有同感——動作上的壞習慣一旦養成，往往很難改正。

換言之，對個人毫無助益的行為，最好從一開始就徹底根除，這樣才會為你帶來好結果。

舉例來說，壓力一大就忍不住想吃冰棒的人，若能淺嚐而止，倒還無傷大雅；但要是發現自己「欲罷不能」，那可就是一個危險訊號了。最好搶在自己墮落、放縱，甚至是「沒有開冰箱就坐立難安」之前，至少在冰棒的包裝盒貼上巨無霸級大胖子的照片，給自己一個警訊。

不過話說回來，就算是已養成了壞習慣，只要暫時遠離那個不良行為，或讓自己難以從事該行為，就能**解除壞習慣對神經迴路的強化**。戒除惡習，現在正是時候。

## 缺乏「後設思考」，最易掉入情緒陷阱

在人生的旅途中，我們總不斷地累積各式各樣的經驗。有好事，也有壞事。

以「雨中運動會」為例，有些人的經驗是「運動會那天下雨，冷得都快凍僵了，真是難受！」但也有些人的經驗是「雨中的運動會，雖然弄得滿身是泥，大家卻反而更團結，一起戰勝了壞天氣。」

同樣的一件事，留給每個人的印象感受卻大相逕庭，這其實是很自然的。

因此當我們自覺親眼見證了一件事情發生的始末時，其實事實常常不如我們想像——每個人對一件事的感受，各有不同，就像人人都戴著不同的有色眼鏡那般。

## 半滿的杯子

假設現在你眼前有一個杯子，裡面裝著半杯水。你會認為它是「只剩一半」或者「還有一半」呢？

坊間的成長開發課程，多半會告訴學員「要懂得正面思考，想著還有

一半」。但這種說法其實並不正確。因為重點不在於每個人怎麼想，而是在於「**怎麼想才會對自己有利**」。

有些人會因為想著「只剩一半」而提醒自己還要再接再厲；反之，也會有人因為樂觀地想著「還有一半」，結果最後碰上缺水的窘境——每個人都可以有自己不同的意見。

你不必被單一思維束縛，或受那些對自己無益的成見擺佈，而是要更有彈性地調整對事物的看法——這種技巧，便稱為「**重新建構**」

（Reframing）。

有兩位行銷人員，到某國家去進行市場調查。在這個國家的文化中，只有漱口，沒有刷牙的習慣。

看到這個情況後，其中一位行銷人員向公司回報：「當地沒有刷牙的文化，牙刷沒有銷路。」可是，另一位行銷人員卻回報：「只要讓刷牙的文化在當地紮根，牙刷就能暢銷熱賣。」

就像這樣，即使是看待同一件事，不同的想法仍會帶來各種不同的意見。因此，最重要的是懂得**更有彈性地思考**，而不是被單一思維束縛。

如果你覺得自己的思考習慣，對現在的自己毫無助益，建議不妨重新建構自身看待事物的觀點，就像換上一付新的有色眼鏡一樣。

在你重新建構觀點之後，原本矇矓的視線將可能撥雲見日，就連原本覺得是重擔的事物，都能改用肯定的態度看待——我就知道不少人都曾有過這樣的切身感受。

假設你必須在隆冬時節，到北海道去出差。這時，若能把「真不想去那麼冷的地方啊」這類想法，轉成「這下子可以看到夢幻雪景了，真令人期待！」心情就會多少變得有點雀躍，像這樣的興奮之情，便能提振我們的鬥志。

就算無法即知即行時，也不妨試著重新建構課題。如此一來，你就能從過去那些只看得到否定面向的事物中，發現新的可能，進而採取行動。

## 活用神觀點，不讓情緒壞事

所謂的**後設認知**（Metacognition），就是可用如神般的觀點，來監視、控制自己的能力。說得更明白一點，便是一種——不論處於什麼情況下，都能「**不受個人情感或周遭氣氛擺佈，嚴謹而冷靜客觀地審視自我**」的能力。

能即知即行、俐落地收拾工作難題的人，就可稱為是後設認知能力強的人。具備此能力的人，懂得如何客觀地掌握現況，故能精準預測充滿

不確定因素的未來。

舉例來說，當你有一個目標，是「要為一星期後的簡報製作資料」時，你應該不會只考慮眼前的工作，而是懂得思考「要是無法在期限內完成資料，會對周遭造成多大影響？」「完成這份資料之後，能對客戶帶來什麼好處？」「這個企劃案如果通過，末端使用者會有多開心？」這就是所謂的後設認知能力。

反之，無法抗拒眼前欲望，只想著「我知道還有書要讀，但我就是想看看這個電視節目」、「我知道自己在減重，但就是戒不掉便利商店的甜點」等等，就是後設認知能力偏低的表現。

若想在不知不覺間自然地學會用宏觀角度來看事情，不妨先養成問自己「**為什麼現在要做這件事？**」「**為什麼非做不可？**」的習慣。

當你打算戮力達成目標或挑戰困難時，可以想像一下達成目標、跨越困難之後，會有什麼令人雀躍的事，或者勾勒一些你覺得完美至極的未來，讓自己感到不採取行動實在太可惜——如此就能激發你的行動力。

千萬別被眼前的課題限制住了思考。很多人無法持續重訓，是因為他們只看到重訓辛苦的那一面。但其實，只要隨時在腦海中想像「把身材鍛鍊得健壯威猛之後，到海邊去玩時，心儀已久的女孩對自己說『你好帥』」的情景，很快地你便不會再對眼前的重訓感到辛苦了。

1 「展望理論」專門研究人類在不確定的狀況下，會做出何種決策。

2 註：又稱「從眾效應」。

3 編註：Harvey Leibenstein, “Bandwagon, Snob, and Veblen Effects in the Theory of Consumers’ Demand.” *Quarterly Journal of Economics* 64 (May 1950): 183-207.

4 譯註：由日本政府總務省轄下的國立研究開發法人資通信研究機構（NICT）與大阪大學共同創設的研究中心。

5 譯註：BMI是以體重與身高計算，呈現身體肥胖度的體格指數，算式為—  $BMI = \frac{\text{體重 (kg)}}{[\text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)}]}$ 。

6 譯註：日本知名健身中心，於二〇〇三年創立，宣傳文案是「我們承諾，一定讓會員看到結果」。在日本曾邀請多位身材豐腴的名人拍攝廣告，標榜能在數個月內成功減重。

## CHAPTER 2

# 設定目標有方法， 達成率高效提升



## 幹勁不夠？因為你不知「為何而做」

腦神經外科醫師所執刀的手術，多半都要看著手術顯微鏡來操作。在過程中必須不斷地進行非常細膩的作業，因此需要相當程度的耐心。

畢竟大腦是個極為脆弱的器官，手術過程中只要力道輕重稍有閃失，就會傷害原本正常的大腦，對病人產生負面影響。

大腦和其他器官不同，它無法切除。當腦部深處發生病變時，醫師必須沿著腦溝深入病灶。這就好比是要經過一片蓊鬱森林，而我們必須不傷害、不踐踏一草一木，蜷曲著身體鑽過去。

### 不得不做的事，如何提起勁？

有時在深入病灶的過程中，眼前會不斷出現相同的景象，讓醫師也不免感到忐忑，擔心前方是否真有病灶——當然手術前都有經過縝密的沙盤推演，該從哪裡切入並深處以找到病灶，醫療團隊早有計畫——但在手術過程中，醫生還是會檢視核磁共振（MRI）或電腦斷層（CT）的影像，在開刀的同時，仍再三確認。

我們外科醫生之所以能反覆操作這種單調卻極需耐心的工作，正是因為我們很清楚地懷抱著「要治療病患」這個目的。

換言之，不論執行什麼樣的業務，只要目的清楚、不動搖，任何人都有可能貫徹到底。

在你被交辦的業務當中，應該不只有自己想做的事，還有很多明明心不甘、情不願，仍不得不為的事。

當我們面對那些不想做、提不起勁來做的事，總會興起「為什麼要做這種事？」「做這些事根本沒意義吧？」的念頭，也因而無法即知即行、劍及履及。

正因如此，能否懷抱明確的目的意識，可說至關重要。隨時都能在心中勾勒出「目的」，就是一種即知即行的能力。

### 你「真正想要」的是什麼？

我常遇到病人問我以下問題：「我現在吃這些藥，是不是就不能出國旅遊了？」「在治療期間，真的完全不能去旅行嗎？」

確實在病情尚未穩定前，外出遊玩是會暫時受到一些限制。不過，幾乎所有病人都還是可以去遊山玩水。畢竟之所以開藥，就是為了「讓病人可以出外旅遊」。

接下來以健康管理為例來想一想。很多人都會用「降低血壓或血糖」、「避免腦中風」等，作為自己進行健康管理的目的。然而，這些其實都只不過是手段，而非最終的「目的」。

這些人真正該思考的，是「血壓、血脂降下來之後，我想做什麼？」「預防腦中風之後，我想做什麼？」換句話說，就是該勾勒出自己「想做什麼」的願景。

滿腦子想著要讓血糖降下來，就會一下子擔心自己非得運動不可，一下子又要提心吊膽地忌口。光要有所作為，就已經折騰得讓人不敢恭維了。不過，要是能稍微轉念，把這些努力當成是為了出國旅遊而做的養生保健，那麼就算是容易流於單調無趣的健走，應該也能即知即行才對。

## 正確的願景有助學習

「搶救破英文」這件事也一樣。光有這個念頭，但總認為自己沒語言天分的人，往往很難認真地潛心學習。但其實很多學不好英文的人，是因為**搞錯了手段和願景**，才會跨不出學習的步伐。

「會英文」是一種手段，而非個人願景；「和外籍人士愉快交談」，才是所謂的願景。

光著眼於當下所發生的問題，往往很難引人真正起身行動。但若能正確地勾勒出達成後的願景，你就能立刻著手行動了。

因此，若你現在有遲遲無法採取行動的事項，建議你不妨像個孩子一樣，對眼前的這些問題，養成追問「為什麼？為什麼？」的習慣，例如——

**為什麼非學英文不可？**

**為什麼非減肥不可？**

**為什麼一定要結婚？**

**為什麼想談戀愛？**

**為什麼要工作？**

想必每個人對於這些「為什麼」，都有著五花八門的答案。

不管是什麼答案，都沒有高下、優劣之分。不妨自由地想像，並試著為自己勾勒出未來的願景吧。如此一來，你就能切身感受到自己的行動意願顯著提升，進而在行為上出現變化了。

## 目標設定四訣竅，快速激發行動力

二〇一七年離開義大利足球俱樂部「AC米蘭」，轉而投效墨西哥知名球隊「帕丘卡」（Club Pachuca Tuzos）的日本足球選手本田圭佑，小學時曾寫過這樣的作文——

我長大之後，不是「想」，而是「會」成為世界一流的足球選手。

要成為世界一流的選手，就要做全世界最多的練習。所以，我現在正在努力。雖然我現在足球還踢得不好，但我會努力，一定要成為世界第一。

而截至二〇一七年，都還叱吒大聯盟球場的職棒選手鈴木一郎，小學時則是寫過這樣的作文——

我的夢想，就是成為一流的職棒選手。

為此，我要在國中、高中、還有全國性的比賽中，拿出優異的表現。要有優異的表現，就必須先勤加練習。我從三歲時，就開始練習打棒球，到七歲之前，其實只練了半年左右的時間。但從小學三年級開始直到現在，我一年有三百六十天都在奮力地練習。

所以，我每個星期能和朋友玩樂的時間，只有五、六個小時。因為我這麼拚命地練習，將來一定可以成為職棒選手。

正由於兩位球星的願景都很明確，所以他們才能長期忍受辛苦、枯燥的練習，日復一日堅持下來。

## 並非天生英才

我認為大家口中所謂的「天才」，其實並不只是因為與生俱來的「才華」過人。真正的人才，是能明確地勾勒出自身願景，並持續不懈地努力，以期能夠用最短的路徑，奔向願景所描繪之境界的那種人。

當你也同樣出現了「無法展開實際行動」、「行動無法持之以恆」的問題時，就需要明確地為自己描繪出未來的願景。如此一來，身體自然就會朝著自己想走的方向，展開行動。

我們難免都會有煩惱、徬徨的時候。這是因為人生有著無限的可能，所以我們才會猶豫該往哪裡走，因而迷惘。在這種時候也一樣。只要懷抱明確的願景，它就會成為照進幽暗洞窟裡的一道光芒，為你照亮該走的路。

## 願景的描繪方法

既然，要懷抱著「願景」，人心才會願意採取行動。那麼究竟要如何讓願景連結到具體行動？建議你不妨注意以下四點——

**①願景夠具體：**具體與否是描繪願景時的一大關鍵。「我想當老闆」、「我要變成有錢人」之類的說詞，都太過粗略。相形之下，「四十歲之前要創業」、「每年都要存一百萬」等，用精準數字來呈現的願景，不僅可以清楚讓人看到通往終點的路，到終點之前該做什麼事，也會更加明確。

**②具主體性：**願景絕對要以「自己」為主角。舉例來說，「為了招桃花而減重」這件事，主體就不是「自己」，而是「別人」。就算減重成功，我們也無法控制別人對自己的評價，因此你的努力老實說根本就無濟於事。如果是「要努力減重，變得更有魅力」，就是一個可以在積極行動後達成的理想願景了，因為它的主體是「自己」。

**③正向肯定：**願景最好是正向、肯定的。當我們提出「為了減重而不吃東西」、「為了存錢而不花錢」等否定的願景時，腦中便會先浮現中年發福、或是揮霍浪費的自己，然後下意識地把這個否定形象的念頭植入腦海。這樣的做法，將模糊你對自己的最終期待，並提高願景達成的難度。因此，擬訂願景時，一定要用正向、肯定的句子。

**④是否協調：**當我們擬訂願景時，也必須考慮它在達成後，對周遭可能帶來的影響。若你能想像旁人對自己寄予祝福的表情，那就是一個理想的願景。因為想談戀愛而大搞婚外情，或因貪圖財富而敲詐行騙，都不是理想的願景，這一點已毋須贅述，請務必排除此類選項。讓他人因為你的願景而傷心難過，對你而言也不會是什麼幸福快樂的事。

## 「負能量」很傷腦，阻礙成功的惡因

職業網球好手錦織圭，是史上首位打進「網球男子單打」世界排名前十強的日籍選手，目前仍處於巔峰狀態。從訪談中就可以看到這位一心想邁向頂尖的選手，追求目標的態度。以下三點很值得我們學習，同時也是你我都能做到的——

**①創造更多做得到的理由：**二〇一四年，錦織在美國公開賽複賽對決斯坦．瓦林卡的賽後訪問說：「的確，接下來要面對的敵人，只會越來越難纏，因此我的專注力會更顯重要，『相信自己會贏』的信念，也越發關鍵。」

人的正向「信念」，能提升腦力；反之，只要一說負面語言，腦力就會下降。當否定語言進入潛意識時，記憶力和判斷力都會隨之

衰退——這個現象已獲得科學證實。所以，即使工作再忙，奉勸你最好還是盡量避免說出「哎呀，累死人啦！」「煩死了！」之類的抱怨。

別為自己的做不到找藉口，要全心全意地創造更多做得到的理由。只要你告訴自己「做得到」腦力就能節節上升。

**②相信自己：**二〇一四年，錦織在美國公開賽準決賽對決諾瓦克·喬科維奇的賽後訪問上說：「沒錯，我現在比較有自信了，也能穩紮穩打地表現，擊敗強敵。只要保持這個狀態，奮戰到底，我想我一定可以繼續挺進。」

要賭上成功的可能，而不是一味地閃避失敗風險。人類擁有的能力，足以成就超乎自己想像的大事。面對心中的恐懼與不安，並由衷地相信自己。這種積極面對的態度，是提升腦力不可或缺的元素。

人生在世難免會有各種困難和不安，有時或許也會想活得更自在從容。然而，降臨在身上的重重考驗，都是幫助我們認識自己的良機。人生沒有跨不過的難關。我認為，不斷地迎接新挑戰，正是人類腦力提升的關鍵。

**③把懊惱不甘當作養分：**二〇一四年美國公開賽，錦織最後在決賽對決馬林·契利奇，他於賽後訪問時說：「明年，我一定會再回來，拿下冠軍。」

當年他在決賽中敗給馬林·契利奇，錯失人生首座大滿貫冠軍。然而賽後，他當場就說出了自己的下一個目標。這個目標看似容易，其實很難做到。

在苦吞敗戰的同時，他心中那股不管對手是誰都想贏、無論如何都希望拿下勝利的渴望越強烈，也因此越能催生出推自己向前的動力。選擇逃避、不面對挑戰，的確能保住心中的夢想永不破滅，但卻可能什麼都得不到。無論結果成敗，不斷追求挑戰，正是促進大腦發達的不二法門。

## 許願懂方法，自然「心想事成」

很多人在新年初，都會想著「今年一定要……」並許下願望。當中或許有人成功達陣，但應該也有不少人一年過去後仍未竟全功，或根本早就忘了許下的心願。

為什麼這些新年新希望特別難達成呢？其實多半都是因為設定抱負的方法錯誤。因此，我接著要在這裡傳授的，就是正確規劃新年新希望的

要訣。

無法達成新年新希望最大的原因，往往在於這些抱負**太過模糊**，根本無從具體判斷它們最後究竟是達成了還是沒達成。

舉例來說，有些人的願望是「好好工作」。這樣的抱負就太籠統了，即使一年過去，也根本無從斷定達成與否。因此，設定抱負的要訣之一，就是要盡量**具體**。

對你而言，「好好工作」代表著什麼樣的具體內容？是「營收翻倍成長」？「月薪調漲一萬日圓」？還是「換一百張名片，拓展人脈」？這些定義因人而異。

因此建議你設定抱負時，盡量考慮得具體而詳細，內容最好能用五感來實際感受達成與否。設定完之後，最好還能每天想像自己成功如願。

還有，設定抱負**不能用「否定句」**。有人為了減重，會定下「不要吃太多」的抱負。如此一來，「吃」這件事，就會下意識地被植入腦海中，徒增抱負實現的難度。

所以，訂立抱負時，請用肯定句來思考，例如「維持腰身曲線」、「重新穿上舊褲子」等等。一旦這麼設定，我們在用餐時，自然就會格外留意熱量，或者自動選擇不等電梯，改爬樓梯等。

基本上，大腦是一個崇尚節能的器官，它不僅懶散，還希望凡事最好都能自動處理。因此，只要能在不知不覺間，向它灌輸明確目的，行動自然就會出現變化。

此外，當我們無法完成抱負時，總會有個「歸咎他人」的壞習慣。因此，抱負應該要是**自己可掌控的內容**。

「讓心儀的人愛上我」就不是個妥當的抱負。因為萬一事情發展不如預期，你就會認為「都怪對方沒愛上我，是他不好」因而模糊了無法如願以償的責任歸屬。

清楚地設定積極進取的抱負，例如「我要○○」等，將更容易想像自己該做哪些事，也更有機會成就抱負。而你應要懷抱堅強的意志，並單純地把想做的事當成自己的抱負，別管旁人怎麼說。

我個人認為，所有理想、抱負，只要每天念茲在茲、持續追求，一定都會如願。若是自己很能想像的、明確的抱負，即使起步不很順利，也只要調整觀點、做法，多花心思，最後必將長出甜美的果實。

## 破解「自動化思考」，不讓情緒搞破壞

我們對於一件事的認知，往往摻雜了個人的經驗或情感，而非單就眼

前發生的現象來觀察。這種想法在腦中自動浮現的過程，就稱為「**自動化思考**」（Automatic Thoughts）。這個自動化思考的傾向，因人而異。

自動化思考有正向，也有負向。正向的自動化思考讓人開心、愉快；負向則令人焦慮、難過，進而萌生一些對自己毫無助益的情緒。

養成負向思考習慣的人，面對「被主管忽略」的狀況時，容易自動地解讀為「我果然很惹人厭」、「我昨天出的錯，他到今天還在生氣」等。不僅如此，當這些人發現自己的思維、行為和反應都很負面時，還會責備自己「為什麼不積極一點？」結果因此落入惡性循環。

這種自動化思考，以及隨之而來的感受、情緒，都是自然滋長的慣性，無法說改就改。因此，首先我們要洞悉自己的內心，仔細觀察自己對眼前發生之事會有哪些自然而然的反應，並**試著接受它**，認清「原來我是這樣想的」。

覺察、諦觀自己的情緒——這種客觀審視自我的過程，稱為「後設認知」，是大腦內側前額葉皮質（Medial Prefrontal Cortex）活動時的狀態。

人們對「不擅長」或「失敗」所產生的恐懼、不安，乍看之下似乎是一種阻礙自己前進的情緒。然而，若要說究竟是不是最好不要有任何負面情緒，其實也不盡然。**所有情緒的產生，都是為了保護自己**——換句話說，均帶有正向動機。

因此，請先接納自己心中的情緒反應。如果你覺得這股情緒反應，以當時而言是恰當的，大可不必勉強扭轉；若發現是你不喜歡的情緒，也只要「手動」改換成新的心情即可。

換言之，重點在於要讓這些情緒反應，變得「**可以自行選擇**」。

當發現自己明明有「想做這件事」、「要是能這樣就好了」的念頭，腦海中卻隨之浮現「不行，你絕對辦不到」等字句，因而當下全身動彈不得時，請你仔細觀察自己身上的那些自動化思考。

如此一來，你應該就能清楚看出自己為什麼「想這樣做」，又為何「不願意付諸行動」。

好好傾聽自己內心深處真正的聲音，直到覺得「即使恐懼，我也想創造一些前所未有的體驗」、「希望能往前跨出一步」、「想尋求緊張刺激」，那麼「付諸行動」的念頭，自然就會膨脹。

## 善用「自我宣告」，成功主動向你靠近

當你設定了目標，卻無法達成，有時身旁的人會對你說「是不是目標訂得太高啦？」這句真不知道究竟該算貼心還是不貼心的話。也有另一種人會說：「夢想就是要夠偉大！」並為你加油打氣。這兩種說詞，到底哪一種才正確？

## 大目標中的小目標

大目標就像是一座燈塔，為我們照亮該走的路途。

相信自己的無限可能，懷抱「將來我想成為這樣的人，我應該可以得到」的心情，迎向人生旅途，是很了不起的事。

然而，所謂的大目標，其實並不是可以讓人立即享受到成功喜悅的事。過程中我們很可能自以為朝著目標邁進，但其實推進的距離很有限，於是令人焦急不已或內心受挫，甚至興起了放棄的念頭。

因此，若想趨近於理想的自己，並在享受過程的同時，逐步向前邁進，就要仔細地**設定好幾個小目標**。

不過，也要特別留意——太過簡單的目標，無助於提振幹勁。

仔細設定好幾個「稍加努力就能達成」的小目標，並藉由小成功的積累，來成就一項大目標——這樣做，才能維持你向前邁進的意願。

舉例來說，一支積弱不振的小球隊，若想以「打進甲子園」為目標，就不能只是在社團辦公室貼這個標語，還要每天貼出一個稍加努力就能達成的目標，例如「揮棒練習一百次」、「跑步十公里」等，這對大腦而言才是正確的設定。

所謂千里之行，始於足下。換句話說，就是要我們看準大目標的方向，不斷地一步步達成眼前的小目標。

## 假裝自己已成功

若想改變自己，迎向充滿幹勁和希望的人生，建議你不妨試著對自己說說以下這些話——

「我最擅長○○了！」

「我會○○了！」

「我已經是個○○了！」

這些正向、認可的自我宣告，就是所謂的「**肯定**」（Affirmation）。它是一種心理學上的技巧——用正向的言語自我喊話，以誘發一些對行動或人生有益的「變化」。

其實我們都經常在不知不覺間，為自己貼上了「我就是這種人」的標籤。

就像有些人會在自我介紹時說「其實我很不擅長○○」或者「我是個悠哉又陰晴不定的人」這些成見都是在為自己貼標籤，而這些人也常會被自己的成見束縛。

如果貼標籤對自身有益，那當然毋須改變；但若身上的標籤並未帶來預期的結果，那就表示該是重貼標籤的時候了。此時，透過明確的字句，重新認識自己心目中最理想的未來樣貌，將會是一個有效的方法。

對自己喊話的規則是一一請用「已經是」這種**現在式**的句型來描述，而不是「想成為」之類的未來式。用「想成為」來宣示，背後代表的意義就是「現在還不是」，因此這句話會下意識地將負面印象植入腦海。

此外，也不要再用「我已經是不……的自己了」之類的否定句型。

只要宣告「我已經成功了」，真正的成功就會靠近。而大腦也會就此解除煞車，讓你開始朝著達成目標的方向前進。這個方法，還請務必一試。

## 比起「正能量」，「認清事實」更有益

你知道「**正向思考**」（Positive Thinking）一詞的真正涵義嗎？

似乎有很多人都認為，「正向思考」就是要對自己的失敗或煩惱睜一隻眼、閉一隻眼，逼自己樂觀以對。然而，這樣根本解決不了任何問題。

例如：工作出了紕漏，或另一半提出分手，抱持錯誤正向思考的人，只會想著「沒關係，下次一定會順利」或「這次只不過運氣差了點」等等，就結案了事。

像這種壓抑「出紕漏」、「被甩」等負面情緒的做法，我稱之為「『安慰式』正向思考」。它是一種相當半吊子的行為，因為這樣做只不過是把「問題」和「現實」丟進垃圾桶裡，蓋上蓋子罷了。

用這個方法來整理沮喪心情，或許確有它的效果。然而，我們在失敗、受挫時，真的只需要「調整心情」嗎？

真正重要的，難道不應該是「達成自己設定的目標」嗎？

已發生的「失敗」，是既成事實，無從改變。但不管它是什麼樣的現實，我認為應該都可以從不同的、對自己有益的觀點來看待。

相信你應該也曾因為工作出紕漏，嘀嘀咕咕地懊悔——這種行為一般被視為負面思考。不過，若能從中思考「從這次失敗學到了哪些教訓？如何為下次帶來更好的結果？」那麼它就是一項對自己有益的舉動。

人生在世，有時一帆風順，有時坎坷多舛。我認為我們真正需要的，

不是心情上的安慰，而是把「事實」攤在眼前，好好正視，並從內心深處，把每個人心中都有的一絲「勇氣」挖出來，再用自己的雙腳，朝著明確的目標邁進。

## 體重管理不佳，可能導致失智症

儘管開春才剛過一個星期，卻已經感覺到自己過年吃太多，小腹微突了——你也有過這樣的經驗嗎？接下來，我便要和這樣的你分享一件有點可怕的事。

在二〇一四年十一月所舉行的北美神經科學學會上，澳洲國立大學的尼古拉斯·謝爾賓博士（Nicolas Cherbuin）博士，發表了一個耐人尋味的研究，那就是——「體態發福的人，大腦的海馬迴比較容易萎縮」。

當然這項研究結果，不能片面解釋為「肥胖會導致失智」。不過既然學者握有「海馬迴體積縮小」的數據，或許日後的研究會發現「肥胖將造成記憶力衰退」也說不定。因此，小腹微突的人，為避免將來失智，建議還是認真考慮一下體重管理。

為求順利減重，有一件事要請你先放在心上，那就是——「**你吃下的食物，正是維持目前體重所需的食量**」這個事實。

所謂的體重，取決於熱量「攝取」與「消耗」之間的平衡。若現在體重過高，就表示你攝取的熱量，正是維持目前這個「過胖體重」所需要的分量。

我知道很多人都會用「我太忙了沒時間運動」之類的說法，來掩飾鬆散的自我管理；或說「別人準備的餐點，不能剩下」，強調平常其實不怎麼在意的道德觀念；有人甚至直接端出了投降式的藉口，表示「沒辦法，我就是易胖體質」。

就曾有一次，我在看診時，被病人滿臉認真地主張：「我是特殊體質，就連喝水都會胖……。」

然而，「連喝水都會胖」這種事，絕對是無稽之談——因為水的熱量是零卡。如果真的有人是因為喝了水而體重上升，那表示此人「水腫」，必須評估是否罹患了腎臟或心臟疾病。

不論期間長短，幾乎所有住院的病人都會變瘦。畢竟住院病人只能吃醫院所提供的餐食，每天所攝取的熱量不會超標。換言之，減重時除了熱量的「消耗」，更重要的是減少「攝取」。只要如此，肯定能成功。

既然道理如此簡單，為什麼減重計畫卻常常無法順利？因為人類是種

「貪婪」的動物，根本沒發現自己的飲食已經過量。

如果問那些想瘦的人「覺得自己為什麼會胖？」幾乎所有人都說「缺乏運動」，鮮少有人會表示「吃太多」是自己發胖的主因，並加以反省。

長年瘦不下來的人，請首先承認一個不爭的事實——你吃下的食物，是維持目前體重所需的食量。掌握這點，這就是成功減重的不二法門。

## CHAPTER 3

# 懶散無為怎麼改？ 七絕招誘發 幹勁與毅力



## 回想成功經驗，喚醒衝勁第一步

人類的「幹勁」如果放著不管，會像井裡的水一樣，越積越多嗎？

其實不然，幹勁並不會自然而然累積。

請試想一下早上很睏，遲遲無法起床的狀態。我想應該鮮少有人是躺在舒適被窩裡，累積了足夠的幹勁之後就彈起床的；通常就算再怎麼睏，也會因為陽光半強制地照進屋裡，或是鬧鐘石破天驚的聲響而醒來。接著昏沉地刷牙、淋浴，或活動一下筋骨，才慢慢清醒，一天的活動力也才跟著甦醒過來。

### 坐而言，不如起而行

人類的幹勁，是大腦裡的腹側蒼白球（Ventral Pallidum）刺激伏隔核（Nucleus Accumbens）所產生的，而這蒼白球並不會自然活化。

活化蒼白球的關鍵，在於活動筋骨。換句話說，人類的幹勁是在**行動的過程中**逐漸覺醒，而非儲備而來。

十九世紀後期，德國的精神科醫生愛米爾·克瑞普林（Emil Kraepelin）將這樣的現象命名為「勞動興奮」。舉例來說，我們常常提不起勁來打掃房子，總是一拖再拖。可是一旦開始動手，反而欲罷不能，原本只打算整理書桌，最後卻乾脆把整個屋子都打掃了一番——這就是所謂的勞動興奮，人類會在活動身體的過程中，逐漸萌生幹勁。

因此，我們應該要創造幹勁，而非坐等幹勁從天而降。活動身體，讓自己開始勞動，便是個非常重要的習慣。

當報告繳交期限迫在眉睫，總之請先試著把腦中想到的事隨手寫下來；休假時，要訂出一個明確的時間，強迫自己在時限之前離開被窩、換掉睡衣，把睡亂的頭髮梳整妥當……。

總之，在你胡思亂想之前，請先讓身體動起來吧。不管你再怎麼等待，幹勁都不會從天上掉下來；但只要主動迎上前去，它馬上就會來到身邊。

### 想想令人振奮的事

雖說要活動身體，才會萌生「幹勁」，不能坐等它從天而降。但要想讓身體動起來，其實難度也確實頗高。

萬一身體就是不想動，建議不妨在腦海中描繪一些愉快或成功的經驗，這將能有效地為你創造動力。即使只是動腦想想，也能順利地提振

幹勁。

不過，這時要請盡可能回想**極具臨場感**的經驗，並且試著充分運用對愉快回憶的「妄想力」。

你可回想自己發光發熱的各種時刻，例如：鼓起勇氣向心儀對象告白時的光景，或在體育賽事中奮力拚戰、大顯身手的場面……，最好可以讓當時的光景如在眼前，甚至到讓你開心露出滿臉笑容的程度。

有些人可能會說：「我沒有這麼了不起的經驗。」不過，其實不管是得到長輩或主管讚美、與朋友一起通宵達旦，或是稍微鼓起勇氣冒險的經驗……，都可以適用。

請在腦中回想一些令人振奮的事，讓自己神清氣爽、暢快無比吧。盡情感受那些開心、愉快的回憶，傳遍腦中每個角落的感覺。

只要回憶這些感動人心的經驗，讓自己再次振奮，腦中就會充滿一種讓人快樂的物質——**多巴胺**（Dopamine）。然後，鬥志便會隨之提升。

如此一來，你就能切身感受到自己「朝目標邁進的能量」逐漸增強。

## 「多工」沒效率？注意力大降四〇％

我們大腦裡，蘊藏著相當卓越的能力，比起電腦毫不遜色。然而，它不能同時處理好幾件事。

你或許會覺得自己平常早已習慣同時動腦進行多種不同的工作，例如：邊打電話邊煮飯、打掃；或邊回電子郵件邊製作資料等。然而，其實你的大腦只是高速地在多項業務之間切換，並沒有同步處理這些事。

同時處理多項作業，我們稱之為「多工處理」（Multitask）。根據微軟旗下的基礎研究機構——微軟研究院（Microsoft Research）實驗發現，「多工會導致注意力降低四〇％，和熬夜一整晚後的注意力相去不遠。」

此外，日本京都大學「心之未來研究中心」的榮譽教授船橋新太郎，和情報通信研究機構的研究員渡邊慶老師，也曾利用猴子進行研究，記錄牠們額葉聯合區的神經元活動。該研究解開了「同時進行兩件事，會讓二者都做得不上不下、徒增失誤，並拉長反應時間」的機制（雙重任務干擾）。

換言之，當你把注意力同時放到許多地方，這幾件事就會**彼此干擾，導致整體效率變差**。

二〇一六年，日本汽車聯盟（Japan Automobile Federation, JAF）針對開車時使用行動電話、智慧型手機的危險性，做了一項使用者測

試。結果發現——

- 駕駛人專心看手機上文字或螢幕時，無法對路上突然出現的人、車做出反應，因此發生衝撞意外的危險性極高。
- 駕駛人「邊開車邊看手機」時，視線僅聚焦在前方極有限的範圍中，導致他忽略燈號或標誌的情況大增。
- 一邊做別的事會造成駕駛人在踩煞車或發動前進時，太晚打出方向燈等信號，對駕駛行為造成影響。
- 駕駛人在辨認視線死角處的其他車輛時，須稍微目視確認。邊駕駛邊操作手機者，無法正確做好這個確認動作。

從這幾個例子當中，我們可以同理得出——同時進行多項不熟悉的工作，不僅效率不彰，還容易引發預期之外的失誤，應特別留意。

此外，有壓力荷爾蒙之稱的「**皮質醇**」（Cortisol），在長期習慣多工者血液中的含量往往過高，會傷害大腦中負責管理記憶的區塊。

英國科學雜誌《自然》（*Nature*）也曾刊登過一項研究——研究團隊找來英國一萬一千四百三十位受試者，請他們進行為期六週的線上調查。結果發現，多工所造成的壓力，最容易導致大腦裡負責掌管規劃、分析、排序等執行功能的前額葉皮質，和負責學習新事物的海馬迴受損。他們以此研究，對大眾提出了警告。

即使你現在該做的事堆積如山，也別忘了自己的大腦只能專注執行一項工作，因此，各項工作還是分別進行為宜。

為了你的工作效率，建議你特別留意以下二個重點——

- ❶**減少會影響注意力的外部刺激**：工作上的電子郵件，等累積一段時間再統一回覆，不必一收到就回信，這可讓你更專心執行眼前任務。
- ❷**訂定當天的最優先事項，並先完成該項業務**：為避免自己臨時猶豫「接下來該做什麼？」建議你不妨以「一次一件事」為前提，妥善安排計畫。此外，也要為自己訂下規則，不要一有新任務，就隨意丟下眼前正在處理的工作，這也是有效提升專注力的良方。

## 「番茄鐘工作法」，讓大腦不喊累

電子郵件是你我生活中不可或缺的溝通工具。從以往在電腦上魚雁往返，到現在可在傳統手機或智慧型手機中收發，你看信箱的次數，是否也跟著變多了呢？

## 簡化你的作業

由於用手機或智慧型手機看電子郵件，比開電腦收發信件的动作更少、更簡便。而LINE等通訊軟體，更是只要按個貼圖，對話就能成立——人們「採取行動」所需的動作更少，於是頻率就增加了。

達到目的前所需的動作越多，人就越容易覺得「麻煩」，以致於無法迅速地起身行動。例如：有個別包裝的零食，據說就會花較多時間才會吃完一整包。因為吃這些零食需要多做好幾個拆開包裝的動作，比裝成一大包的零食還麻煩，於是便影響了它們的消費量。

由此可知，若將原本要一鼓作氣做完的工作加以細分，就能讓我們更迅速地展開行動了。

舉例來說，當你在一大堆練習評量前發愣，或因為還有一大堆工作而加班時，最好是先量化剩餘的工作，告訴自己「今天只要做完這些就好」；而不是去想「還有這麼多事得做完」。不論是多麼天大的問題，只要切成「一口大小」，也就是能隨手放進嘴裡、輕鬆吃完的大小，就能讓自己變專心且迅速地處理。

我也建議你反向利用人類認為「動作越少越容易起身行動」的習性，逼著自己走上「麻煩」的窘境而抗拒。

例如：老是想著要減肥，卻經常大吃零食的人，建議可於餐後立刻刷牙，這樣就能有效避免自己嘴饞再吃。因為「既然已經刷好牙，就別再吃了」的心理效應，能讓你更懂得節制。

## 「休息」很重要

人類本來就是一種不擅提升專注力的生物。

要是我們一連好幾個小時，都只專心處理眼前的事，就很容易會跟不上周遭環境的變化，甚至可能因此發生重大意外。

以開車為例，駕駛持續緊盯著眼前的車輛，其實就是相當危險的行為。反而是要多看看車上後照鏡、瞧瞧兩側後照鏡，或看一下儀表板，讓注意力分散到各個不同的地方，才能安全地駕駛。

探其原理會發現，其實無法長時間專注，是人類大腦的一項特質。

注意力是種有限的資源，並非無窮無盡——在這個認知之上，人類發展出了一套提高生產力的方法，名叫「**番茄鐘工作法**」（Pomodoro Technique）。

這是義大利創業家兼作家弗朗切斯科·奇里洛（Francesco Cirillo），在一九九〇年代初期發明的一種時間管理技巧。

「Pomodoro」是義大利文的「番茄」，名稱的由來，據說是因為奇里洛

在學生時期，很愛用一個番茄造型的廚房計時器。

這項技巧的操作重點，就是以「**工作二十五分鐘↓休息五分鐘**」的方式，**將二小時分為四個循環**。然後縮短每一段工時，搶在大腦感覺「好累！」之前休息，起身伸展、拉筋。

這個「將困難任務切分成幾個能在短時間內完成之工作」的方法，用在學習新事物上特別有效。相反地，長時間的填鴨，會讓大腦對學習展現出強烈的抗拒，效果只是適得其反。

## 激起改變動力的「前饋思維」

相信你也知道，若想追求成長，懂得反省自己既往的行為、修正現況，是一門很重要的學問。

假設今天為了改善缺乏運動的問題，開始重訓。通常越是新手玩家，越容易在一開始就訓練過度、猛衝過頭，結果反而造成慢性疲勞。因此教練往往會視訓練結果，替你將重訓量調整至合宜水位。

這就是所謂的「**回饋**」（Feedback），即「以過往經驗為基礎，決定後續行動」的一種決策方法。

失敗時虛心檢討，並發誓不再重蹈覆轍——若能做到當然最好，但「回饋」其實是在檢討無從改變的過去，如此反省的結果多半會得到負面答案，因此我們常會阻斷回饋，讓自己在同樣的問題上一錯再錯。

此時，若能將焦點轉向未來，改用「**前饋**」（Feed Forward）式思考，先預期最差的結果，再決定行動，就能積極地改變現狀。

在搖晃的電車裡，你能保持平衡站立，不僅是由於身體因應搖晃狀態，發動了回饋機制；還有預期電車搖晃程度，並預測肌肉動向、力道強弱的前饋機制，也在過程中積極運作。

這樣的機制不僅適用於身體動作，套用在「改變現況」上，也能說得通。

例如：你可以不要老是等到戀人要來家裡了，才匆忙打掃，而是先養成打掃的習慣，讓家中呈現「隨時歡迎戀人來玩」的狀態，如此將更容易提高行動力。

又或者你應該提早健身，以便隨時都能去海邊，不用怕裸露會丟臉尷尬，而不是等到已經決定要去海邊了才開始減重。

若你想要存錢，最徹底的前饋思維，就是一拿到收入，就先把要存的錢扣下來，另行保管。

## 打造好環境，不讓拖延有藉口

如果你的朋友把工作搞砸了，你會對他說什麼呢？

想必有很多人會講些安慰之詞，例如：「你沒有錯」、「沒關係，下一次就會順利了」等等。說幾句話為朋友重新找回勇氣，或撫慰朋友所受到的打擊，的確都是非常重要的。

不過，如果你真心期盼朋友今後能飛黃騰達，那麼聚焦在「如何解決問題」，並和他一起思考工作搞砸的關鍵原因，對他才真正有幫助。

想達成目標時，這個方法也同樣適用。如果有件事你有心開始，但卻遲遲無法積極展開行動，例如：「為減重而跑步」、「為考證照而用功讀書」等，請別只會用「我很累」、「沒時間」當藉口，來讓自己接受現狀。你應該要把焦點放在那些明知百害而無一利，卻戒不掉的行為，例如：過量飲食、每天加班、揮霍浪費等，或是那些被你當成逃避出口的舉動。

然後，擬訂一個「**難以逃避**」的計畫，讓你「更容易起身行動」。

如果你老是愛看漫畫，該讀的書卻遲遲沒有進展，那就別把漫畫帶進房間裡；一不小心就沉迷電視、廣播的人，除了不把電視、收音機放房間之外，最好連節目表都別看。這樣一來，我們就會因為要大費周章地挪動器材、多走路而嫌麻煩，進而產生心理上的抑制效果，減少逃避行為。

此外，為避免分心，最好把行動電話或智慧型手機關閉。若你現在是用電腦作

業，當然也不能瀏覽那些和手邊工作無關的網路資訊。

## 擺出「正確姿勢」，行動力自然上身

你或許不知道，其實你我都有一項很了不起的能力，那就是「只要假裝地露出笑容，心情就會自然變愉快」。

### 讓身體帶動心理

這就是所謂的「**臉部回饋假說**」（Facial Feedback Hypothesis），是德國心理學家弗列茲·斯崔克（Fritz Strack）等人根據實驗結果，所提出的說法。

在這個實驗中，研究團隊調查受試者在看漫畫時，是橫咬著一隻筆、

嘴角上揚地讀，感覺比較有趣；還是把筆豎著咬、嘸起嘴，更能感受漫畫的趣味。結果發現——多數人在橫著咬筆、嘴角上揚地看漫畫時，較能感受箇中趣味。

就算是同樣的內容，嘴角上揚、笑盈盈地讀，都會比嘸著嘴、一臉悲慘地讀，更讓人覺得開心。

與其說是因為開心而笑，其實有時更像是因為笑了才覺得開心。人體的反應，遠比心情反應來得更快；而身體的動作，也控制了我們的情緒——請務必妥善運用這個原理。

在要執行一些令人提不起勁來的任務之前，建議你不妨先對著鏡子，揚起嘴角笑一笑。

即使沒什麼特別有趣的事，我們仍然可以讓自己擺出笑容。起初或許是勉強地擠出笑臉，但當我們的大腦透過眼睛看到自己嘴角上揚後，就會產生「這是因為心情愉悅，所以嘴角才會上揚」的錯覺，並分泌出多巴胺，而這就會讓人在不知不覺中萌生幹勁。

事實上，擁有「好心情」是不需要理由的。建議你不妨從現在起，就在桌上放一面鏡子，並培養對鏡中人微笑的習慣吧！

## 提不起勁時，挺直腰桿

簡單來說，身體和心靈是相連的，彼此會互相影響。當你擔心自己缺乏幹勁、無精打采時，身體就會蜷縮成一團。其實人類和動物都會擺出同樣的姿勢，例如：呈現備戰狀態，以便能隨時逃離現場等。

反之，當我們充滿幹勁時，背脊便會自然挺得筆直，甚至還會舉起雙手、抬高下

巴。在日文中，會形容目的意識明確、忠於自我的人，是「一條背脊通到底」。這句話不僅是在描述人的精神狀態，有上述這些特質的人，實際上姿勢也的確都維持得很不錯——他們目光總直視前方，毫不閃躲、動搖。

因此，當你覺得缺乏幹勁時，請試著抬頭挺胸，就像要解放蜷縮的背脊那樣。如此一來，你的目光就會自然而然往上挪移，眼前視線也隨之開闊，接著，各種資訊便會開始刺激大腦。於是你所需要的資訊，便會下意識地進入腦海，帶領你走向自己想要的境地。

覺得自己「好像沒什麼幹勁」時，請先試著把注意力放在「姿勢」上，尤其要特別留意以下這三點——

- ①外耳道口對準肩線，收下顎
- ②肩胛骨稍往後拉

### ③骨盆要挺直，別讓它倒下

光是注意到這三項，就會讓你逐漸改變。

街上經常可以看到有人低著頭，緊盯著智慧型手機那個小小的畫面。其實，低頭姿勢容易讓人情緒低落，因此在操作手機時，最好也把頭抬高，面向前方。

此外，常做文書工作、使用筆記型電腦的人，也同樣會有低頭的毛病。建議你可以在筆記型電腦下方墊幾本書，讓螢幕正對面前。還有，使用市售的USB外接鍵盤和無線滑鼠，也能幫助你在操作電腦時維持良好的姿勢。

### 就算壞事發生，一樣挺起胸膛

我們的心情好壞，其實深受姿勢影響。

運動好手在比賽時，一定都是抬頭挺胸活動的。電視上的高爾夫球賽轉播，鏡頭有時會拍到選手揮完一桿，準備打下一桿之前，在球場上走路的畫面。通常成績越好的選手，越是抬頭挺胸、大方從容地走路——即使剛才打了一記失誤球，也同樣神態自若。

哈佛大學的社會心理學家艾美·柯蒂（Amy Cuddy）教授，就從事這方面的研究。她針對所謂的「肢體語言」，即人類動作如何影響思維或情緒，進行了許多分析。

當你抬頭挺胸、雙手插腰、兩腳張開與肩同寬，穩如泰山地站著，就會變積極，並自然地萌生自信。此外，實驗結果也發現，只要擺出**充滿力量的動作**持續二分鐘，人類的自信來源——**睪固酮**（Testosterone）就會增加二〇%；而人體在感受到壓力時所分泌的荷爾蒙——**皮質醇**，則會減少二五%。

反之，當你擺出如胎兒在母親肚子裡的姿勢時，據說會讓自己感覺到精神壓力。

近來有許多工作都是文書作業，因此我們以前屈姿勢工作的時間越來越長，駝背的人也越來越多。這樣的體態不但會使肺部受到輕微的壓迫，造成肺活量降低，同時也會讓人感到情緒低落。

若你感到提不起勁、沮喪消沉，不妨試著挺起胸膛，擺出「滿懷自信」的動作，持續二分鐘。不管是在自己的房間或電梯裡，甚至是會議開始前都好，只要稍微找找，一定會發現很多適當時機。做了這個動作之後，相信你一定會感覺自己充滿力量，連行動力也一併提升了。

## 三大「感受類型」，找出你的能量來源

人類的感覺，可分為三大類——視覺、聽覺和身體感覺（包含嗅覺、觸覺和味覺）。這三大類感覺在每個人身上並非平均發揮，優勢往往因人而異，各擅勝場。由於有這些差異，在提振幹勁的方法上，我建議配合個人所屬的感受類型來調整。

在此，我將這些感受類型套用於個人，分為——視覺優勢的「重視外觀」派、聽覺優勢的「重視知識內涵」派，以及身體感覺優勢的「重視感覺」派三大類。

接下來，就讓我們先來看看自己屬於哪一類吧。

（下列各題，請給自己最符合的選項三分，其次二分，僅稍微符合一分）

**1**說到初戀對象，你會優先想到對方哪一點？

- A: 外貌
- B: 聲音
- C: 味道

**2**遇上非常優秀的前輩，你會效法他哪一點？

- A: 樣貌和舉止
- B: 聲音和想法
- C: 存在感和氛圍

**3**買車時，你會重視哪些條件？

- A: 外觀帥氣有型
- B: 出自喜愛的汽車大廠
- C: 輕鬆駕馭，操作流暢

**4**哪個寢室睡起來最舒適？

- A: 床很大的寢室
- B: 安靜的寢室
- C: 飄散著精油香氣的寢室

**5**搬家時，你會特別重視環境上的哪些條件？

- A: 陽台可看到優美景觀
- B: 位在幽靜的住宅區
- C: 通風、採光等屋內條件良好室

**6**你常去的餐廳是哪一種？

- A: 外觀、裝潢華美的餐廳
- B: 講究食材，員工說明詳盡
- C: 餐點美味

**7**努力減重時，你會想找哪一種教練來指導自己？

- A: 身材健美的型男
- B: 訓練效果說明仔細
- C: 為人親切和善，個性合得來

**8**選購新電視時，你會比較重視以下哪些條件？

- A: 畫質清晰出色
- B: 劇院級音響
- C: 可直覺式操作

**9**你常用的洗衣精有哪些特徵？

- A: 去汙力強
- B: 親朋好友推薦
- C: 香氣怡人

**10**你最喜歡自己房間的哪一點？

- A: 採光良好，空間明亮
- B: 隔音良好
- C: 溫、濕度適中

**11**選購新上市的零食商品時，你最重視的是什麼？

- A: 形狀、大小
- B: 身旁親友的評價
- C: 口感

**12**挑選新APP，你重視哪些項目？

- A: 介面設計可愛
- B: 大家都在用
- C: 操作簡單方便

**13**聘用導遊時，你重視哪些特質？

- A: 會帶旅客到景色優美的地方
- B: 知識淵博，什麼都能講
- C: 個性親切和善

**14**主管讓你覺得難相處，很可能是因為他……？

- A: 長相惹人厭
- B: 聲音聽了就煩
- C: 存在感令人受不了

**15**到朋友家拜訪時不小心迷路，你會怎麼辦？

- A: 用手機查地圖
- B: 打電話問朋友
- C: 憑感覺挑戰找路

請將每個選項的合計分數填入下表。

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	合計
A																分
B																分
C																分

A項總分最高者：視覺優勢的「重視外觀」派

B項總分最高者：聽覺優勢的「重視知識內涵」派

C項總分最高者：身體感覺的「重視感覺」派

「重視外觀」的人，凡事都透過視覺理解，因此只要在鏡子裡看到理想的目標樣貌或看到目標數值，幹勁自然就會上升。

「重視知識內涵」的人，喜歡凡事講理。這種類型的人追求的不是概略的說明或解釋，他們聽到鉅細靡遺的說明或深讀操作手冊時，幹勁更會提升。

「重視感覺」的人，很講究直覺、感覺，與其要他們看操作手冊，還不如讓他們早點透過實際操作來學習，更能維持幹勁。

每個人的類型都有可能隨著環境、立場或時間而改變，不見得永遠都是同一種。若想加強行動意識，擁有即知即行的動力，最好依據不同的感受類型來規劃最合適的方法，如此就能在最短時間內學會如何管理自己了。

## CHAPTER 4

# 擺脫「拖延」壞毛病， 重啟百分百執行力



## 以快樂為餌，活化「獎賞迴路」

多巴胺是在腦細胞之間傳遞資訊的一種神經傳導物質，以能帶給人類「幸福感」著稱。

二〇〇四年雅典奧運，日本代表隊的游泳好手北島康介，在賽後受訪時說出他的感想：「超～爽的！」這句話後來入選日本當年度的新語、流行語大賞。催生出這句話的，就是大腦中的多巴胺。

相信你我每天都反覆從事許多行為，例如：讀書、運動、吃飯等。就某種層面而言，就算說助長我們從事這些行為的動機，是受到多巴胺之影響也並不為過。

由於**多巴胺會在大腦中製造出「快樂」**，所以人類才能拿出幹勁、採取行動。就像是在馬兒的前方吊根胡蘿蔔，吸引牠們向前奔跑那般。

如今也已經有多項實驗證明——當腦袋中的多巴胺濃度降低，人們就會無心任事、提不起勁。

若腦中的多巴胺變少，我們的身體就會發抖、步伐變小，甚至難以步行，看起來也會是面無表情、無精打采。上述這種疾病，就是重量級拳王穆罕默德·阿里（Muhammad Ali）、以及主演電影《回到未來》（*Back to the Future*）系列的米高·福克斯（Michael J. Fox）所罹患的帕金森氏症。

因此，為了讓你成為願意積極挑戰夢想、充滿希望的自己，如何強化多巴胺這種「快樂報酬」的分泌，就是一大關鍵。

且讓我們用多巴胺這個誘餌，來做出自己想要的行動吧！

### 「非做不可」卻不想做

在我們的日常生活中，總有許多不感興趣但「非做不可」的事，堆積如山。你可能也常常說——

「明天之前得完成簡報資料。」

「要拚命學英文才行。」

「得去取消明天晚餐的訂位。」

「一定要記得去買衛生紙。」

諸如此類的瑣事，想必總是包羅萬象地出現在你我腦中。然而奇妙的是一——在這些非做不可的事項當中，有些我們可以毫無障礙地立刻著手進行，有些卻沒辦法。這是為什麼呢？

或許你會很直覺地認為，這不是因為「喜惡偏好」或「巧拙有素」嗎？但嚴格來說，這種說法是不對的。兩者之間的差異，其實在於我們**是否感到「興奮雀躍」**。

舉例來說，就算是一個英文很破的人，只要心中懷有期待，想著學了英文之後，便能在出國旅遊時和許多外國人交談，就會讓自己大感雀躍。換言之，我們對於那些能讓我們滿心期待、興奮雀躍的事，往往能立刻著手進行；但對於那些毫無期待、很難雀躍以對的事，就會延後處理。

人需要感到興奮雀躍，才會即知即行。而這股興奮的來源，其實就是腦中所分泌的**多巴胺**。

當人達成目標時，在大腦中有「**獎賞迴路**」之稱的神經迴路（A10神經群）就會受到許多刺激，使人感到幸福。不僅如此，可望達成目標所帶來的「期待感」，也會活化獎賞迴路。

例如：飢腸轆轆時，只要走進餐廳，就算你還沒實際填飽肚子，大腦也會因推測食慾即將獲得滿足，而活化獎賞迴路。目前實驗也已證實，在麻將和小鋼珠等遊戲中大獎前的「聽牌」，也同樣能刺激多巴胺的分泌。

這種透過「獎賞迴路」所帶來的快感，原本是人類在學會求生必備技能時，人體製造出的一種「獎賞」。

假設你有個一直思考著的困難數學問題，在某天突然靈光一現，不禁高呼「我知道了！」這時候，想必一定覺得暢快至極吧？這種時候，大腦裡就會分泌出多巴胺。

## 曇花一現的快感

話雖如此，這種幸福感往往無法持續太久、很快就會消褪。也因此，人們又可以繼續著手處理下一個問題。若心中一直洋溢著幸福感，就會只滿足於當下，不再解決問題，成長也就隨之停止了。

獎賞迴路所帶來的快樂，總是曇花一現，並在你學習下一種新事物時再次出現。**正因為大腦確立了這種「獎賞」機制，我們才能不斷地學習各式各樣的新事物。**

這種原本用來獎勵學習的大腦機制，在人們忙著經營社會生活的過程中，發展成——就連碰到學習以外的事，都能輕易活化獎賞迴路，創造出「暢快體驗」。

舉凡購物、比賽獲勝、贏得賭博、喝酒、抽菸等，從事這些活動所得到的快感，其實都和在学习過程中所得到的快感一樣——只是曇花一

現。而且它還有一種特性，那就是當原本出現的快感越強烈，消逝後所感受到的失落也就越深。

像這樣不斷地追求獎賞迴路所創造的快感，就是所謂「成癮」（Addiction）的疾病。在現代社會中，賭博、酒精、尼古丁、藥物等具有強烈成癮性的物質，往往被視為嚴重的問題。

當生活周遭有許多會讓人分泌多巴胺的誘惑存在，人們就會逃避麻煩，不願處理眼前的工作、不肯學習新事物。因此，也就難以即知即行地去做那些該做的事。

換言之，刺激多巴胺分泌的關鍵心法，在於要尋求發自內心的「獎賞」，例如：學習的喜悅、受人感謝的喜悅等，而非仰賴那些成癮性強的「獎賞」。希望你別忘了在生活中的每個層面，時時秉持這個意識。

## 為生活找新鮮，別讓「習慣」弱化腦力

二〇一二年，奧地利籍冒險家菲利克斯·波嘉特納（Felix Baumgartner），從三萬九千公尺的高空，幾乎是伸手可及外太空的高度，挑戰高空跳傘。據說過程中的最高時速達到一千三百四十二公里，相當於音速的一．二四倍。

「我曾經在夏威夷挑戰過跳傘！」「我最喜歡高空彈跳！」「我沉迷於在滑雪板上享受飆速快感！」確實有些人就是喜歡這些驚險刺激的興趣或運動，而這些寧可不顧生命危險，也要挑戰興趣或極限運動項目的人，事實上就是喜歡那種追求心驚膽顫的體驗。

這可說是具備一種強烈的氣質——即美國精神醫學專家羅伯特·克勞寧格（Robert Cloninger）博士，在他的「克勞寧格性格理論」當中提到的「追求新奇」（Novelty Seeking）氣質。<sup>1</sup>

所謂的「追求新奇」，就是喜歡「做新鮮事，創造新體驗」。說穿了，這其實是人類的一種重要氣質，也是從事「學習行為」的源頭。

請回想一下小時候，剛學會騎腳踏車，開始有能力自己到隔壁鎮上去的光景——身旁所有景物都顯得新鮮有趣，讓人心中充滿了無法言喻的雀躍和緊張。當時你是否也覺得自己好像長大了一點呢？「追求新奇的欲望強烈」，其實就是在描述像這樣的情況。

## 日漸消失的新鮮感

隨著年齡漸長，人們不管是因為世故也好，放棄也罷，往往會開始覺得：「這個我早就知道了啦！」「反正就是那麼一回事嘛！」而這股追

求新鮮感的特質，也跟著日漸減弱。

負責控制這種「追求新奇」氣質的，也正是大腦在興奮時才會分泌的多巴胺。曾有研究結果指出，追求新奇特質的強弱，關鍵不在於腦內多巴胺的量，而是接收多巴胺的部位（我們稱為「多巴胺受體」）在基因上的差異。

用比較專業的語言來說就是——目前已有研究結果指出，在多巴胺第四型受體的基因上，鹼基重複的次數越多，喜愛追求新鮮感的傾向就會越強烈。

也曾有報告以國別分析各國人士的多巴胺受體基因，發現鹼基重複達四次以上者的人數占比，美國人四〇%，巴西人高達七〇%，而日本人竟只有七%。換言之，日本人喜愛追求新鮮感的傾向，普遍偏低。

話雖如此，這些氣質其實是很有彈性的，它們會因個人「經驗」或「環境」而浮動，並非一成不變。而且話說回來，也並沒有哪一種性格的人特別地出類拔萃。

「追求新奇」的性格特質較顯著者，或許的確可以累積到許多新的經驗，但相對地，他們的生命安全也較容易有曝險之虞；反之，「追求新奇」的性格特質較隱諱者，就較可能過著腳踏實地的安穩生活。這二者之間的差異，並非絕對的「優劣」，而只是「有好有壞」而已。

## 「習慣」讓你腦袋變笨

「我和他交往了一段時間，可是已經膩了。」諸如此類的話題，我想你也應該時有所聞。情侶剛開始交往時，光是在公園稍微聊聊天，都讓人心跳加速、樂不可支。曾幾何時，這份悸動竟也黯然冷卻……。至死不渝的愛情的確很不容易，因為我們的大腦，基本上都喜歡追求新的刺激。

「看太多成人片，大腦可能會萎縮！」發表這項研究成果的，是德國的西蒙妮．庫恩（Simone Kuhn）博士團隊。該團隊利用磁共振影檢查所做的這項研究，發現人類觀看成人片的時間，與大腦的紋狀體

（Striatum）體積之間具有相關性——看太多成人片，恐導致紋狀體的體積縮小。

大腦中的基底核負責調節人體肌肉的緊張狀態，而紋狀體就是構成基底核的一部分，是位在大腦正中央的一團神經。紋狀體匯集了整個大腦裡的資訊，包括你我實際從事的行為，與內心揣想的行為資訊。大腦在亢奮時，會分泌「多巴胺」到紋狀體，進而引發刺激，並依紋狀體內所匯集的資訊，採取相應的行動。換言之，紋狀體縮小，就不容易產生多巴胺。而這會讓人覺得提不起勁，得不到滿足。

這種現象在心理學上稱為「習慣化」(Habituation)。例如：一開始搭雲霄飛車時，往往會覺得它的速度感令人暢快無比，但若你反覆搭乘多次，便會逐漸適應而變得無感。持續大量觀看成人片，其實也就是一種「習慣化」的過程。

刺激逐漸消失，快感也會越來越少——這就是所謂的「膩了」。它其實是大腦中的一種防禦反應，要是沒有這個「習慣化」反應，人就會一直因為同樣的刺激而吃驚，導致行動受限。所以「習慣化」在人的成長過程中，是一項必要的反應機制。

正因為你會「習慣」，所以才能勇於嘗試各項挑戰。相對地，如果不懂得隨時積極地追求嘗鮮體驗，心裡不再覺得「愉快」，日常生活中便容易充滿越來越多的一成不變。尤其是包括觀看成人片在內的各種「被動行為」，最會弱化大腦。

因此，**每天為自己的生活加點變化，並享受變化**，是一個很有效的解決方案。

例如：改搭不同的電車、比平常早三十分鐘到公司、買衣服時挑幾件沒試過的顏色、挑戰從來不選的午餐菜色等。當你越是對既定日常感到索然無味，就越能從些微變化中看到改變成效。而隨時尋求新刺激的探索心態，能將你的腦力提升到新境界。

準備升學的考生，與其長時間溫習同一科目，不如每小時換一科；煮菜時，不光做日本菜，也多挑戰義大利菜、法國菜和中菜等，這樣就可避免自己失去熱情。為了延續心中的熱情，請在日常生活中，多撒些「變化」的香料。

## 遊戲化六要素，從弱雞變勇者的秘訣

我很喜歡打電動。小時候，家人帶我到百貨公司，我最喜歡頂樓<sup>2</sup>；溫泉旅館裡最喜歡的，則是遊戲機室——這些都是充滿我兒時回憶的地方。後來，任天堂公司在一九八三年時，推出了家庭用電視遊樂器——紅白機，讓人們在家也能玩到那些以前在商場才能玩到的遊戲。當時的興奮之情，我至今還記得很清楚。

### 遊戲化六大要素

應用這些虜獲你我童心的遊戲元素，在其他領域創造動機，進而讓人做出理想舉動的方法，就稱為「遊戲化」(Gamification)。例如：現在許多商店都會製發的集點卡，就是加入了「集點換報酬」的遊戲元

素，並以此控制使用者的行為。

這種遊戲化機制，不僅可用在刺激消費的行銷操作上，也能用來提振工作或讀書的動力。

東京工科大学媒體學院特聘副教授岸本好弘，向來以「職業棒球家庭競技場」之父」名號著稱。他認為引人入勝的遊戲設計，要兼顧以下六大要素——

- ❶**主動參與**：想玩時就能玩。
- ❷**慶賀呈現**：過關便會大放煙火。
- ❸**即時回饋**：按個按鈕人物就跳。
- ❹**自我展現**：可自行組隊。
- ❺**可視化的成長**：打倒魔王就能升級。
- ❻**可達成的目標設定**：一開始出現的怪物不堪一擊。

的確，被普遍認為有趣的遊戲，幾乎都帶有這些要素。而岸本就是將這六大要素融入自己在大學的課程，進而改革學生對學習的態度，據說已達到了一定的成效。

若你也能有意識地運用以上六大要素，相信就能讓自己順利地著手展開該有的作為了。

## 最初的史萊姆

不知你是否聽說過角色扮演遊戲（R P G）？那是一種由玩家化身為遊戲角色（角色扮演），在虛擬空間中探險，以達成各項目標及任務的遊戲。知名的「勇者鬥惡龍」、「最終幻想」，都可說是在日本最具代表性的角色扮演遊戲。

通常，遊戲主角都是為了「打倒邪惡魔王，拯救世界」才挺身而出，展開冒險。但這所謂的「勇者」，在起初也大多有名無實、軟弱不堪，根本什麼都不會。不過，魔王們似乎都有考量到勇者的狀況，所以在起點附近出現的怪物，都是不堪一擊的小蝦米。主角只要在打倒這些怪物的過程中逐漸培養實力，終究能夠達成最終目的，打敗魔王。

在現實生活，也可套用這樣的模式——首先，設定一個自己想達成的目標（打敗魔王）。事實上，這對你我而言已經可以說是意義非凡。然而，要是設定了太遙不可及的高遠目標，恐怕你再怎麼挑戰，也只會彈回原點。結果就變得沮喪消沉，覺得自己「沒有這方面的才華」、「不適合做這件事」吧。

如果突然要你使出全力，去達成一個遠大目標，那麼在採取行動之前

的負擔恐怕會相當沉重，反而讓人很難有所作為。因此，若能先將達成目標之前該做的事，**細分成幾個步驟**，再一小步、一小步地往目標邁進會比較好（一開始先打倒小怪物）。

舉例來說，若你的最終目標是「減重」，那麼就可以先從「皮帶往前扣一個洞」開始——這會遠比突然就說要「瘦十公斤」來得更容易有成就感。而且每達成一個目標，腦中就會分泌多巴胺，讓你心情愉悅，覺得「太好了！我做到了！」並驅使你繼續邁向下一個目標。

貿然挑戰難以企及的目標，結果被打回原形時，難免讓人洩氣、消沉。與其落得如此，還不如日積月累，先一步步地達成小目標、做出一些成果，持續感受多巴胺效果的加持，更能提升行動力。

## 建立「行動筆記」，負能量不壞事

因為工作出紕漏而遭到主管責備時，有些人會把「下次要更努力」當成激勵自己的動力，但也有些人會因為覺得「我老是被罵，沒救了」而消沉沮喪。

當已下定決心要做某件事，卻半途而廢時，面對自己「沒把事情做好」的事實，越是個性一絲不苟的人，越會被「啊……我老是把事情搞砸」、「我果然什麼都不會」等念頭所控制，就連行動力也會因此變差。

這時，「**記錄自己的行動**」將會是一個有效的改善方案。只要如此，你就能更客觀地審視自己諸如以下的舉動——

- 吃了烤吐司和荷包蛋
- 搭上電車，準時抵達公司
- 資料整理完成

你可以把自己的行動記錄在筆記本或記事本裡，不必複雜，僅做簡單摘要就好。

不管是再怎麼芝麻蒜皮的小事，至少你也是真的「做到了」。而回顧這些自己已經做到的事，將有助於改善老是覺得自己「把所有事情搞砸」、「什麼都不會」的負面念頭。

在這樣子記錄一段時間之後，相信你漸漸地就可以了解，自己究竟會因為什麼行為而發自內心感到開心、喜悅。

行為記錄不僅可進化成自動復活裝置，也能成為日後的行動指南，是項值得一用的利器。

## 適時自我犒賞，持續行動不斷電

「要是你用功讀書，我就買玩具給你。」當孩子不肯念書時，相信許多父母都會使出這個殺手鐮。

說來汗顏，其實我也曾多次因為這樣的誘餌而上鉤。印象最深刻的，是我高三那年，決定報考醫科的時候。

我從小學就有想當醫生的念頭，但後來讀了可以直升大學的一貫式學校，就把報考醫科的事忘得一乾二淨了。這時，父母親對我端出了「可以自己搬出去住」的「報酬」，於是我拚命準備升學考試，最終考進了醫學系。

### 為自己創造報酬

當大腦意識到自己所做的事會有報酬時，不管報酬是否已到手，光是想像就能讓它分泌多巴胺，使人心生雀躍，進而提升努力的動機。

因此，當你覺得提不起勁時，不妨先為自己設定一些愉快的報酬吧。只要這樣，大腦便能較輕易地分泌多巴胺，而那些原本做得百般無奈的事，也就會變得愉快了。

不論是別人給的報酬，或是「犒賞自己」的安排，都十分有效，能否活用這點是非常重要的。

「工作告一段落之後，我要去大買衣服。」「要是考試通過，我就出門旅行。」你可以想些諸如此類的報酬，不論什麼犒賞內容其實都好。在專案結束後，和職場團隊或工作夥伴開慶功宴，也是促進多巴胺分泌、進而提升工作動機的妙方之一。

### 集點卡的誘惑

坦白說，不想做的事攤在眼前，確實很難讓人拿出幹勁。這時候，建議你不妨試著設計一張個人專屬的集點卡來用用。

現在大街小巷的商家裡都充斥著各式各樣的集點卡，在你的錢包和卡片夾裡，想必也有好幾張。這些集點卡，都是店家用來製造動機，好讓你再度上門消費，進而成為常客的工具。

當你人在車站，想喝杯咖啡時，是如何從四處林立的咖啡館當中，選出合適的店家呢？想必有不少人會考慮前往自己有集點卡的店家去消費吧——集點卡的效用，就是這個道理。

你只要能把這個機制裡的元素，套用到日常生活裡就可以了。例如：打掃後可以得到一點、重訓健身後能換一點、走完五千步也獲得一

點……，你可以像這樣，把自己很難即知即行的事項列舉出來，製作成集點卡。

當然，也要為自己設定一份獎品。不管是旅行也好、美食也罷，只要累積到一定的點數，就能兌換。如此一來，每天的生活就會變得像集點遊戲一樣，而你的幹勁也會隨之升高。

不僅如此，當你進展到看得到終點時，往往還會快馬加鞭地前進。換句話說，當點數即將湊滿時，集點機制還會有拉抬衝勁的效果。

事不宜遲。不妨就從今天起，動手為自己製作一張專屬的集點卡吧。

## 活用空檔做小事，創造成功體驗

「哎呀！距離下一個約會還有三十分鐘的空檔，就來逛逛街吧！」

「隨身帶本書，萬一對方便遲到，我還可以先看書。」

「我都在通勤電車上用手機查看新聞。」

相信許多人都像上述情況那樣，不管日子過得多忙碌，工作時的交通時間或家事之餘，總有一些零碎空檔。

根據Panasonic在二〇一四年所做的一項調查指出，我們每天平均有高達一小時九分的「無謂空檔」。

換算下來，每人每年會浪費掉約十七天又十二小時（二萬五千一百八十五分）的無謂空檔。當這些空檔時間聚沙成塔，累積下來就會相當可觀。

在你大嘆「忙得一點時間都沒有！」之前，能否重新審視自己運用這些空檔的方法，至關重要。

不論是讀書也好，工作也罷，若能更加勤用空檔時間，就可為自己創造更多「辦到了！」的體驗，這會遠比一鼓作氣地解決事情，更頻繁地感受到多巴胺分泌後所帶來的成就感。而且，當你將這些零碎時間加總起來，能動用的時間其實會很長。

舉例來說，很多人都會想趁週末，好好花時間讀書考證照，或是為了健康而好好運動。然而，與其週六、日各花二小時（共四小時），還不如平日每天找六個空檔，每次五分鐘（合計二個半小時），再加上週六、日各一小時（合計二小時），更能創造「辦到了」、「成功了」的體驗。

## 成果「視覺化」，讓努力看得見

不管是讀書、工作或其他事，當人覺得「好無趣」、「真討厭」的時候，絕大多數都正處於停滯狀態；反之，如果你清楚體認到自己正逐步朝目標或終點邁進，即使步伐再小，都會覺得「還想再多做一點」。因此，如何將成長「視覺化」，好讓自己隨時都能感受到正在前進，是相當重要的。

所謂的「視覺化」，是指要懂得規劃一套**能確實掌握個人努力成果**的方法。例如：可以用「目標達成計畫表」，對照目前所處的位置。如此一來，就能知道自己究竟是進度超前，還是有點落後。

依照這套方法進行時，如果進度超前，將會激勵鬥志，讓你更加快腳步；萬一進度落後，你也會設法找出解方，例如：重新審視每日、增加工作量或讀書時間等。

若你正在準備考證照，不妨以週為單位，將讀書計畫製成表，貼在顯眼的地方，每完成一部分就做個記號。這樣記錄每天的溫書進度，也是一種「視覺化」的做法。

此外，你還可以把模擬考的結果化為圖表，並且明確地標示出及格標準，以便立即掌握個人實力的成長。像這樣在讀書之餘，隨時確認自己所處的進度位置，就能幫助你常保士氣之高昂。

若你正在加強語言能力，也建議要不時製造機會，比較當下的自己和開始加強前的實力。你可於開始加強英文會話前，用手機等工具為自己錄音，以此作為初始階段能力的紀錄。接著每逢一個里程碑，例如：三個月、六個月後，便再次錄音，聽聽和剛開始時的英文能力有何不同。

平日的工作成果當然也可以「視覺化」，只要你懂得如何在記事本上隨時檢核工作進度。大多數人往往只會在記事本上寫工作安排和約訪行程，或許你一直以來也都是這麼做。但我建議填寫工作行程時，可以在行程前方預留一個註記的空間。

然後每天工作結束後，請你再翻翻記事本，把完成的事項前方畫「○」，剛開始進行的項目打「△」，還無暇處理的任務打「×」。

養成這個習慣之後，將來只要一翻開記事本，你就可以很快地看到進度檢核結果，並且在「△」、「×」變多之前，自然萌生「盡快改善」的念頭。

## 「完美」難達成，只會削弱幹勁

據說不少個性一絲不苟、努力不懈的人，在不知不覺間就會作繭自縛。你是否也常會說出「我一定要……才行」呢？

或許有些人會覺得，這樣說能夠逼自己繃緊神經，而且可以看到明顯的成效。但其實，它是一個最好能免則免的句子。

## 學習不是靠忍耐

用「我一定要……才行」來自我命令，會讓人強烈覺得自己應該履行義務或受到強迫，如此反而會牽制原本想起身行動的意願，甚至不斷助長「我不想做」的念頭。

修行或練習這種事，或多或少會給人「要忍耐」、「很辛苦」的印象。不過，其實在學習新事物時，若可以「快樂學習」，效果通常都更好。

你大可不必想得太困難。只要先懷抱一個自己可以接受的想法，並說服自己「要是學會這件事，將很有幫助」即可——千萬不要強求自己咬牙硬撐。

只要你稍微這樣調整心態，腦中從腹側被蓋區（VTA）投射到依核或前額葉皮質等處的A10神經群（中腦皮質多巴胺神經系統），就會釋放出多巴胺，引導大腦趨向快樂。

簡單來說，只要讓「**我想這樣做**」的念頭先發動，你就會自發地朝著目標邁進。

## 追求完美？沒必要！

另一方面，許多人也總喜歡要求自己凡事都要做得很完美，但卻不知道，這樣反而更不利於即知即行。

尤其當你接下備受期待的重要任務時，更要特別留意——若滿心想著「我必須凡事盡善盡美，才能做出贏得眾人肯定的成果」，只會導致每件事情都花了太多時間去處理，到頭來成效不彰。

「工作」這件事，和有正確答案的學校考試並不相同，「**找到人人認同的正確答案**」之類的完美狀況，其實根本就不存在。過度追求本不存在的完美，只會害你永遠無法滿意，最後走投無路、進退維谷。

當你老是這樣不知不覺地逼近結案期限，就只能後悔莫及——且在多次累積類似的經驗後，你便不會想再積極參與那些無法盡善盡美的事了，有時甚至會對自己「是否該勇於挑戰」而躊躇不已。

心態上習慣追求完美的人，若能先放鬆心情，想著「只要盡力就好」，往往更有希望做出較好的表現。那些無法放手把事情交給旁人處理，一切都愛攬在自己身上的人，也可適用這一套機制。

這些人總是獨自包辦所有大小事，不容許一點小失誤，而長此以往的

結果，就只是讓沒處理、未完成的事項不斷增加，而自己也多半會因為承受龐大壓力而感到疲憊不堪。

每遇到這種情形，追求完美的人便會開始自我扣分，認為自己是「沒用的人」。而「完美」這個**不合理的價值觀**，便一點一滴地把他們逼得走投無路，就像用絲棉勒住自己脖子那般。

憑一己之力完成任務——這件事本身並沒有錯，但世界上終究沒有完美的人。正因如此，人才會需要互助合作，以求生存。建議你不妨也試著調整一下自己的觀念——認清自己該在哪些事情斤斤計較；哪些事情則可得過且過，並適時尋求旁人協助——這樣才能把有限的時間，做最有效率的運用。

## 及時轉彎路更寬，別忘做「B計畫」

我們外科醫生在開刀時，總要先評估所有可能的風險，才擬訂手術計畫。因此首先會安排患者進行各項檢查，努力地調整讓手術成功機率最趨近一〇〇%，接著再選擇最理想的手術方法，並實際操刀動手術。然而，為因應各項預期外的可能，我們其實也都備妥了「B計畫」。

根據手術難易程度不同，有時醫生們會預設一套「（為了病人好）在手術過程中叫停」的B計畫。只要事先備妥B計畫，在手術狀況超乎預期時，醫生便可冷靜沉著地換個方式完成任務，免於陷入恐慌，或腦中一片空白。

事實上，「擬訂B計畫」說不定正是大腦的功能。二〇一七年，加拿大皇后大學（Queen's University）的研究團隊發現，人在處理問題時，總會下意識地準備多個行動方案，以便因應各種狀況。

包括讀書、運動和減重在內都是，有些人凡事一旦做了就會持之以恆；但也有些人總是三分鐘熱度。我認為這二者之間的差異，就在於「**選項多寡**」。就算計畫已經擬訂，也總難免臨時有事，或偶爾因為工作太累倒頭就睡，以致於無法依計行事。

然而，越是一絲不苟的人，越會堅持自己當初所擬訂的計畫，只要無法依原訂計畫行事，他們就容易感到煩躁，甚至乾脆一聲「算了！」全盤棄守整個計畫。

不論是現在手邊執行的事項，或是接下來才要處理的案件，若想做出最好的成果，關鍵便在於要擬訂一個重視結果的計畫，並依計畫確實執行。不過，這裡也還有一個同樣重要的關鍵，那就是——要懂得同時準備替代方案，事先為計畫不如預期的可能做準備。

就算哪天無法凡事依計畫進行，也請別放在心上。就預做「盡己所能做到最好」的心理準備，輕鬆地有所作為、採取行動吧！

## 節約腦力的「不拖延好習慣」

每天該做的事那麼多，總會有許多不如己意——相信這在我們生活中早已司空見慣。

而在每天那麼多的事情中，也還包含了不少讓人提不起勁來處理的事，例如：整理房間、打掃廁所、匯款繳稅、寫出差報告、整理發票憑證等。這些枯燥的工作由於不帶半點令人期待的元素，所以通常也不會刺激我們分泌快樂的泉源「多巴胺」。因此，往往讓人很難積極地起身行動。

不過，請你先仔細想想——當非做不可的事被你拖得越久，同時就表示你浪費了越多時間。

這裡就以「生病時去看醫生」為例來思考吧，相信你很容易就能理解。

早點察覺自己身體不適，並盡速就醫，許多傷、病可能就能立刻好轉；若用「害怕發現有什麼病」、「沒時間」等藉口，或甚至抱持「不用管它，自然就會好了」這種毫無根據的樂觀心態，而不去看醫生的話，事情會怎麼發展呢？

**早期發現・早期治療**——這是醫療的基本原則。簡單來說，若你能鼓起勇氣立刻採取行動，不僅省時，甚至還可省下大筆醫藥費。

這個邏輯其實就和整理東西一樣。當你準備要動手整理雜亂的屋子時，往往需要耗費很大的決心和勞力。為避免最後淪入這步田地，最好是先養成「東西用完就歸回原位」的殷實習慣。如此花點小力氣持之以恆，便能降低最後一次要處理的工作量。

文書作業也是一樣，拖得越久，桌上就越會堆起一座小山。想從亂七八糟的桌面上找出資料，不僅是浪費時間，有時本來打算寫在文件上的事項，也會因拖得太久而忘記。以結果來看，趁著記憶猶新的時候盡早處理文書作業，是最省時省力的。當你發覺自己無法即知即行時，不妨也稍微想想這個法則，避免更糟的結果。

## 強迫行動沒效率，恐害大腦變遲緩

《逃避雖可恥但有用》（逃げるは恥だが役に立つ）是海野綱彌的一部漫畫作品，於二〇一六年改編成電視連續劇，由新垣結衣、星野源等人擔綱演出，在播出後大受歡迎——這件事相信很多人都還記憶猶新。

這部作品的標題，據說是出自於匈牙利文的「Szégyen a futás, de hasznos」這一句諺語。而在該連續劇當中，便用了「消極又何妨？就算逃得狼狽一點，能活下去最重要」一解，來詮釋這個諺語。

生活在這個社會上，有時難免會在不知不覺間在意起別人的看法，以致於無法下定決心做自己真正想做的事。不過，「可恥」這種情緒，本來應該是要用來提振工作動機的。

「搞砸的話很丟臉，趕快多練習吧！」「要是沒考上，我一定會很不甘心，得努力用功才行！」在諸如此類的情境下，「可恥」其實是你我的行動力來源。因此，你完全不必害怕挑戰，或者過度畏怯。

反之，像加入健身房、上補習班學英文等活動時，你是否帶著「因為身旁的人都在做，所以不能退出」或「都花這麼多錢了，得撈回本才行」的心態呢？懂得對自己抱持這種懷疑，也是很重要的。

人只有在感到「暢快」時，才能真正活化大腦。**若長期抱著不悅或被迫的心情，大腦的運作就會逐漸變遲緩**，而與此同時，整個人也會變得無精打采的。

「捨棄是一時之恥」<sup>4</sup>，與其持續堅守那些令人不悅的事，不如想想「如何善加運用後續的時間」，更能讓大腦進入「暢快」狀態。

如此一來，我們就會為了追求更大的「暢快」而採取行動了。

## 緩解「情緒中毒」，動力激發的絕技

隨著電腦、智慧型手機和平板的普及，臉書（Facebook）與推特（Twitter）等各種社群網站（S N S）也蓬勃發展，人與人之間的連結，延伸得越來越廣。

只要善用這些社群網站，不管是十年以上沒聯絡的同學，或是因為搬家而不常見面的朋友，都能掌握彼此近況，感受到「連結」。然而，也因為社群網站蓬勃發展，拉近了人與人之間的「距離」，弊病也隨之而生。

例如：在社群網站上看到令人垂涎的佳餚美照時，有越來越多人想的不是「哇，看起來好好吃」或「下次也要去這家店嚐嚐」，而是「我都吃不到」或「這個人老是享受美食，真令人羨慕」——這就是因社群網站過度密切連線，而產生的「嫉妒」心態。簡單來說，當人與人的距離

拉近，就更容易萌生「鄰家草坪比較綠」的感覺。

## 「嫉妒」是因為想要

根據放射線醫學總合研究所在二〇〇八年所發表的論文所述，前額葉當中的一部分，也就是負責處理情緒糾葛和身體疼痛的腦內部位「前扣帶迴皮質」（Anterior Cingulate Cortex, ACC），和這樣的嫉妒情緒有關。

那麼，我們究竟該如何妥善地控制這股嫉妒情緒呢？

首先，所謂的嫉妒情緒，幾乎都是出於「羨慕」的反動。這裡要請你先認清一件事——讓你感到嫉妒的對象，其實是呈現了**你想追求的樣貌**。

因此，建議你不妨改把嫉妒的對象，當成是自己的目標，並由此為自己的行動帶來一些改變。

舉例來說，若你看到朋友去夏威夷旅遊的照片，內心裡萬分嫉妒，那就很可能就表示其實你「也很想去夏威夷」，而那份嫉妒只是這個念頭的反動。因此，你應該要設定好自己可達成的目標，例如「為了去夏威夷，我要認真存錢，並把手邊的工作處理完」等，實際地身體力行。

如此一來，原本在你心中的「灰色情緒」，很可能就會轉變成為繽紛、積極的心態了。

另外也附帶一提，在前面所提到的那一篇論文當中，其實也還暗示了另一個現象的存在——當一個人的嫉妒對象遭逢不幸時，會活化該人大腦內的獎賞迴路，並且刺激腦內麻藥——多巴胺的分泌。而這種現象，就是日本俗語所說的「別人的不幸甜如蜜」。

若真如此，那麼當我們對別人的不幸感到喜悅時，大腦裡很可能就是呈現「**中毒**」狀態——最好還是能免則免。

## 促進多巴胺分泌的食物

若想要多體驗快樂的感覺，或提升有助於你我工作動機的多巴胺，就不能不知道——多巴胺，是從酪胺酸（Tyrosine）生成而來的物質。

酪胺酸是一種胺基酸，在蛋白質分解後形成。因此，**富含蛋白質**的食材，就含有大量的酪胺酸成分。

我建議可以食用黃豆類產品、雞肉、脂肪較少的紅肉、核桃等堅果類、起司及牛奶等乳製品，以及秋刀魚、沙丁魚和竹筴魚等亮皮魚食材。

例如：你只要把早餐喝的湯換成豆腐味噌湯，用納豆當配菜即可。或

是也可以再喝一杯牛奶、配一條烤魚——這樣一來，就是一份無可挑剔的優質早餐了。

---

**1**譯註：一九五〇—一九六〇年，日本的百貨公司流行在頂樓設置遊樂園，會有摩天輪等遊樂設施。直到一九七〇年，消防法規對百貨公司頂樓空間的使用規範漸趨嚴格，加上娛樂活動也逐漸多樣化，頂樓遊樂園便日漸式微。

**2**編註：日本電玩公司「NAMCO」製作與發行的棒球體育類遊戲系列。

**3**譯註：作者改自日本諺語「問是一時之恥，不問是一生之恥」。

**4**「克勞寧格的性格理論」是一套將人類性格分為七大元素來解說的理論。其中四個氣質因子受先天影響較強，分別是「規避懲罰」、「追求新奇」、「依賴獎勵」和「固執己見」；另外三個性格因子則受環境影響較多，分別是「自我導向」、「協調性」和「自我超越性」。

## CHAPTER 5

# 順應大腦習性， 專注力、注意力最高



## 壓力懂拿捏，開啟「心流」更投入

你是否曾經因為太過專注，而感覺自己彷彿忘了時間流逝呢？

以前曾有一位職棒選手說過：「狀況好的時候，球看起來就像停在眼前等我打似的。」美國心理學家米哈里·契克森米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）博士提出的「心流狀態」（Flow）這個理論，指的就是這種在專注時，忘記時間過了多久的狀態。體育界有時會說這是「進入化境」，和「心流狀態」幾可說是同義詞。

所謂的心流狀態，是指人在工作或進行某項作業時，精力旺盛地專注其中，並完全進入埋首享受過程的精神狀態。

該如何進入這種心流狀態呢？

想要進入心流狀態，必須同時兼具「放鬆」與「壓力」。

### 「放鬆」的威力

人之所以需要專注，通常都是遭遇困難或重大任務的時候——許多人在這時，越是想著「非專心不可」，就越是「緊張」，結果反而萌生「搞砸了該怎麼辦」的消極心態。

事實上，先讓自己放鬆、自在地活動，才是進入心流狀態的首要之務。

日本足球國家代表隊球員岡崎慎司，曾經向有「跑步專家」之稱的體能教練杉本龍男，請教在關鍵時刻衝刺快跑的訣竅。據說當時杉本教練告訴他的方法，是「笑著跑步」。因為笑著跑步可以舒緩肌肉的緊張，讓人跑得比平常更快。

換句話說，如果想進入心流狀態，第一要訣就是對自己多說幾句令人放鬆的話，例如：「天塌下來總會有人頂」、「順利的話就算我好運」、「從能做的事先開始著手就好吧」等等。

### 有壓力更能專心

前面已提過，要想進入心流狀態，關鍵就在於能否同時兼具「放鬆」與「壓力」這二者。

我想你應該光憑直覺，就能了解「放鬆讓人更專注」的道理。不過，或許有很多人會對「需要壓力」的這個說法感到意外。

然而，請試著想想——假如現在你必須與人進行一場猜拳，但不是隨便亂猜，而是「輸了就要付一萬元」。這時，損失財務的壓力，應該就

會使你認真看待這場勝負了吧？換言之，雖然過度的壓力會影響表現，但**適度的壓力卻會刺激鬥志**。

此現象有個名稱，叫做「**葉杜二氏法則**」（Yerkes-Dodson Law），它是結合壓力和學習動機的實驗，已證明二者相關性之存在。

例如：在考試時，如果老師說「這次考試分數不列入成績計算」，相信許多人寫完考卷後，不但不會再回頭檢查，甚至可能一開始就隨便亂寫一通。不過，若老師說的是「這次分數會放上成績單」，大家就會比較認真解題了吧。

同樣地，職業棋士在下棋時，和我們平常消遣娛樂所下的棋是有差異的。職業棋士們就是帶著輕鬆的心情，全神貫注在眼前的勝負上，才能長時間地專注。

假如你正想專心準備考證照，不妨先向你的好朋友們宣佈這項消息，讓自己在稍有壓力的環境下準備考試。如此一來，便能提升專注力，讓你的學習更有效率。

請別一聽到「壓力」二字就急著全盤否定，把它當作適度的緊張，並讓壓力成為自己的戰友，如此一來就能更容易進入心流狀態了。

## 活用「例行動作」，專注力高效提升

二〇一五年的世界盃橄欖球賽，日本代表隊出戰強敵南非隊，意外爆冷門獲勝，跌破了許多人的眼鏡。

這場勝仗，事實上不僅是場上國手們的努力，更是所有隊職員同心協力的結果。而讓日本隊得勝的原動力之一，就是陣中大將「五郎丸步」的定位踢球。許多電視轉播都大肆報導，五郎丸在踢球之前，會雙手合十，做出一個類似祈求的獨特動作。這個畫面，想必已在看過球的人心中留下了深刻的印象。

這個廣受各大媒體關注的獨特動作，並不是個單純的表演，而是為提高踢球成功率、進而協助球隊取得勝利的必要動作。

五郎丸這一連串的固定動作，在心理學上稱之為「**例行動作**」（Pre-Performance Routine, PPR），它可幫助人們將自己的能力發揮到極致。

在做了個人的例行動作之後，能讓自己更專注地操作一連串的既定行為。如此一來，你我腦中就不會再思考著結果好壞，於是反能帶來自己期待的好結果。就算失敗了，只要調整一下例行動作，就能順利迎向下一次成功。

這種例行動作，和所謂的「祈福儀式」、「自我暗示」看似相近，但實則不然。祈福儀式和自我暗示雖也有加持表現的效果，但這些行為，只是我們自己創造的「迷信式求神思維」。若結果不如預期，人們往往很難調整這一套思維或動作。

然而例行動作則不同。它是在個人責任範圍內，協助自己做好準備、以正式上場的一套行為、談話或思考。當我們沒得到期待中的好結果時，可藉重新檢視自己是否確實完成例行動作，讓失敗成為下一次成功的養分。

你可以參考以下三點注意事項，試著為自己打造出獨一無二的例行動作——

**①讓精神專注在「過程」上，而非「結果」：**想要拿出最好的表現，關鍵就在要專注於自己當下所做的事情上，而不是一味地在意結果。

橄欖球名將五郎丸，據說是一邊和球隊的運動心理教練諮商，一邊擬訂自己的定位踢球檢核表。如此一來，當結果不如預期時，他就能輕鬆地回顧自己的例行動作是否不夠確實，而且也便於隨時調整。

人的思維往往會受制於自身表現結果的好壞。從現在起，不妨改為告訴自己「確實完成例行動作才重要」。

**②隨時都要做，而不是只在關鍵時刻才做：**建議你可以參考過去的經驗，回想自己最滿意、最完整發揮實力的表現，再以此擬訂出一套例行動作。之後就不管是在關鍵時刻或一般情況，都固定操作這套例行動作。

高爾夫球揮桿或網球發球前等時刻，若能固定進行一套同樣的例行動作，將有助做出完全發揮實力的表現。不過，太過複雜的例行動作，恐導致打球緩慢（Slow Play），因此也別忘了拿捏分寸。

**③即使做法與旁人不同，也不要介意：**在體壇當中，以操作例行動作著稱的運動員，莫過於美國大聯盟的鈴木一朗了。

鈴木一朗在走上打擊區之前，總會先做一個豎起球棒直握的動作。當年他剛到美國發展時，曾有人說他這個動作「恐被視為是對投手的挑釁」。然而，鈴木一朗仍力排眾議，長年堅持這個例行動作。結果，他留下了眾所皆知的傲人成績。

若你自覺總在關鍵時刻搞砸要事，不妨試著為自己量身打造一個專屬的例行動作。相信有了這個例行動作，你便可以更容易地拿出好表現、充分發揮實力！

## 打造工作情緒，背景音樂怎麼選？

在職棒比賽中，凡是投手出場主投、打者上場打擊時，都會播放他們個人的「出場曲」。例如二〇一六年退役的廣島鯉魚隊投手黑田博樹，用當紅搖滾樂團B'z創作的「R E D」當出場曲，就是一個相當經典的案例。

曾為日本讀賣巨人隊效力的松井秀喜，也因為綽號哥吉拉，用了電影配樂「哥吉拉主題曲」當作出場曲——這的確是令人一聽就懂的選曲。

### 音樂的打氣效果

球場內響起自己的出場曲時，不但選手們會跟著進入備戰狀態，加油的球迷們更能聚精會神地關注戰況發展。事實上，在肢體碰撞較多的格鬥類比賽開始之前，會場內也會播放這類出場曲，炒熱現場氣氛。

相信在你心中也有一、二首能讓自己熱血沸騰的歌曲吧。

音樂能扭轉你我沉悶的心情，排遣壓力，進而提升專注力——史丹佛大學的研究便指出，**音樂不僅能提高學習效果，還可望改善專注力。**

卡巴列夫斯基（Dimitri Borisovich Kabalevsky）的《小丑》組曲第二號〈嘉洛舞曲〉（Galop）、安德森（Leroy Anderson）的《小號手的假日》（Bugler's Holiday），以及奧芬巴哈（Jacques Offenbach）的《天堂與地獄》（Orpheus in the Underworld）等，都很能振奮人心，是運動會中常會使用的快節奏樂曲。

當你覺得自己悶悶不樂，對眼前的工作或學習興趣缺缺時，建議你不妨選擇一五〇BPM以上的曲子來播放。

反之，當想要放鬆，如正處在「期限在即，焦慮心慌」、「要盡可能減少出錯」等情況時，則建議選擇節奏較緩慢的歌曲。人類每分鐘的心跳，約為六〇至八〇次，選擇BPM與此相近的歌曲來聽，就能讓人感到寧靜舒適。

### 在衝刺時感受1 / f搖晃

不知你是否想過——高原上的風，為什麼能讓人感覺舒暢？

那其實是因為它和電風扇固定吹送的風不同，它是徐徐微風，強弱不定、時有時無，而且具有變化、會搖晃的緣故。

這種搖晃不僅會一如預期地呈現變化，還會出人意料地時強時弱。而這股讓人感到舒暢快意、撫慰人心的變化，就稱為「1 / f搖晃」。

自然界中有很多地方都能找到這種1 / f搖晃。滴答滴答下的雨，就是

一例。說也奇妙，有些人光聽到雨聲就會感到平靜，因而睡得特別安穩。

整體而言，徐徐微風和下雨聲其實都有其節奏。雖並非機械式、規律的聲音，卻也不是完全隨機的聲響。這種聽來令人心身舒暢的絕妙節奏，就是「1 / f搖晃」。

事實上，在人體當中也有這種「1 / f搖晃」，例如：心跳、呼吸的節奏等都是。因此，當人聽到自然界的「1 / f搖晃」節奏時，會因為它與體內的「1 / f搖晃」協調一致，而得到撫慰、逐漸平靜下來。

東京工業大學榮譽教授武者利三，就是以研究「1 / f搖晃」聞名的物理學家。他認為從古到今，有無數人因為聽了莫札特的作品而大受感動，很可能是因為莫札特的作品當中，潛藏著與生物節奏一致的「1 / f搖晃」。

在你需要閉關處理工作時，不妨也多加運用這些與生物節奏協調一致的「1 / f搖晃」。例如：你可以打開窗戶，在工作之餘感受風的吹拂；或傾聽隱約可聞的蟲鳴鳥叫，利用這些自然節奏重新充電，將有助你積極處理眼前的課題。

## 啟動「遮蔽效應」，不怕外物惹分心

人類大腦為了隨時察覺外敵的攻擊，會盡量避免太過專注於眼前的事物，讓注意力過度分散。同時，也會提高觸覺、嗅覺、視覺等所有感官的警戒，蒐集周邊的各項資訊。因此，當你必須專注於眼前的工作時，就要首先用心打造合適的環境，來引導自己全神貫注。

接下來，就來談談打造專心環境的要訣吧——

**①別選著重歌詞表現的樂曲：**妥善運用音樂元素，可幫助自己有效率地解決眼前任務。尤其當你必須在人聲鼎沸、施工嘈雜、噪音令人分心的場所做事時，音樂還有為你阻隔周邊雜音的功效。

這種阻隔效果就稱為「遮蔽效應」(Masking Effect)。你不見得要戴上耳機、調高音量，就算只用音響放一些聲音，也能發揮同樣的效果。長時間用耳機大聲聽音樂，很可能造成聽力損傷，因此在使用耳機時，請切記要調到合適的音量。

除了討厭噪音干擾，也有一些人很怕悄無聲息的環境。置身於太過安靜的地方，有時會讓人異常地在意起時鐘秒針聲響、自己的心跳，或發出「噤～」一般聲響的耳鳴。這種時候建議放點音樂，或到比較有人的圖書館、咖啡館去做事。

不過請特別注意，音樂有時也會讓人分心，尤其是能清楚聽到歌詞的歌曲。若你在聽了之後想跟著哼旋律，還算是達到放鬆效果，有助於提升專注力；但假如是會讓人深思歌詞涵義、「引人入勝」的音樂，就不太適合在讀書或工作時播放了。

**②關閉手機電源：「資訊太豐富，將導致注意力貧乏」**是一九七八年諾貝爾經濟學獎得主赫伯特·賽門（Herbert A. Simon）的名言。智慧型手機雖然是人們日常生活中用來聯絡通訊的方便工具，但它同時也使人在工作時，更有可能被打斷。

當你想專心處理期限將至的工作，不妨關掉手機電源；若想有效率地處理業務，也建議為自己設下查看電子郵件的規則，如「只在剛上班時和下班前收信」。

**③講究舒適：**工作或念書的環境，最好保持溫度適中，不過冷也不過熱。擅於打造舒適室內環境的溫、濕度計製造商科瑞賽股份有限公司就認為最讓人感到舒適的溫濕度範圍——冬天最好是「室內溫度十八至二十二度，濕度四五至六〇%」；夏天則是「室內溫度二十五至二十八度，濕度五五至六五%」。

空調本身的溫度設定功能，多半未反映當下室溫，因此建議使用溫度計和溼度計。此外，輕鬆的服裝也很重要。若需要集中精神，應避免穿著太緊的褲子，或太重太僵硬的服裝；椅子最好也挑不會過硬、可調高度的，並依個人需求慎選。

## 桌面整齊度，影響大腦效率

看看自己的桌面，你是整理得井然有序呢？還是亂七八糟的？

若有心想讓自己的工作或讀書更有效率，「**整理桌面**」絕對是不可輕忽的上策。東西一多，桌上的面積就變小——這樣不僅會讓人難以做事，過多視覺資訊進入腦中，也會**降低大腦運作的速度**。

人的大腦都是單工作業，因此在忙於處理視覺資訊時，便無法再將腦力挪用到其他地方。

除此之外，未經整理的桌面，也會讓人在「找東西」這件事情上浪費許多無謂的時間，相信許多人都常常喊：「那份資料跑到哪去了？」

「我找不到修正液！」就更遑論是那些被交待「明天開會記得帶來」的資料了，萬一在桌上怎麼找也找不到，未免也太令人難堪了。

話雖如此，我想應該有很多人都不太懂得如何常保桌面井然有序。因

此，謹將我個人身體力行的二大整理守則，分享給有這種困擾的你——

**①訂出物品的擺放位置，隨手放回原處：**就像停車場裡的車，總能停得井然有序一樣，只要你都有確實把物品放回原處，桌面自然就不會雜亂無章。原子筆、訂書機、螢光筆、剪刀等必備文具，都建議收在固定位置。

**②紙本資料直立收、勿平放：**紙本資料一旦平放，就會無限制地向上推積；抽出被壓在下方的資料時，可能還會弄垮整堆文件。因此，文件最好還是直立保管，就像收納在書架上的書本那樣。當你將紙本資料直立保管之後，由於最多也只能擺到與桌面同寬，所以也有助養成定期丟棄資料的好習慣。

## 想要唸書有衝勁，「顏色」是關鍵

不知道你是否聽說過，「藍色防盜燈有助於改善犯罪率」這件事？

二〇〇五年時，曾有電視節目報導了這樣一則消息——在英國北部蘇格蘭地區的格拉斯哥市中心，有一條布坎南街（Buchanan Street）為了美化街景，將橙黃色的街燈改成了藍色，沒想到，犯罪率竟因而大幅改善。

當地的犯罪率究竟是否真的因為藍色防盜燈而改善，至今仍眾說紛紜，但在學界，的確已有許多探討顏色與人類心情、體能之相關性的研究。

在這些研究當中，多數結果都指出了一個現象——紅色會讓人血壓升高、呼吸急促、肌肉更緊繃。

羅徹斯特大學（University of Rochester）的心理學專家安德魯·艾略特（Andrew Elliott）博士等人，為了研究人在看過特定顏色之後的作業速度和握力，找來了數十名大學生。他請他們先朗讀以紅或灰色書寫的數字後，打開金屬扣；接著再請他們看出現在紅、灰和藍底螢幕上的文字，並測量他們使用握力器的反應速度和握力。

結果發現，在上述兩個實驗中，受試者都是在看過紅色之後，最能發揮實力。

若想應用這個實驗結果，我們可以說紅色用在需要高度專注或瞬間爆發力的運動賽事等方面，的確較為有利。但也另有研究指出——**紅色不適合於用功讀書時使用。**

在艾略特博士研究團隊所進行的另一項研究當中，發現將內容相同的智力測驗題本，封面印成白、紅、綠三版本，分別進行測驗後，唯有使

用紅色封面題本的學生，測驗成績退步多達二〇％。這項實驗結果，證明了紅色雖可強化人類的身體反應，但也讓人聯想到「威脅」，會引發不安，導致專注力下降。

對顏色的各種反應，固然是因人而異。不過除了紅色會對人類造成上述影響外，據說藍色則具有降低血壓、脈搏，減緩呼吸，以及舒緩肌肉緊張的效用。的確，光是想像南方島嶼的澈藍海水、蔚藍天空，常常就能撫慰人心，使人心曠神怡。

若以這一套邏輯為基礎，我們可以這樣說——當需要的不只是專注力，還要講求冷靜和續航力時，巧妙地運用藍色，效果會比紅色來得更好。

色彩顧問七江亞紀，在著作《為了明天的笑容，讓色彩成為你最佳拍檔！》<sup>[2]</sup>中便指出，若想提升工作時的專注力，建議將桌上文具用品、筆、滑鼠墊等，全都統一換成藍色，尤其又以穩重的寶藍色、藏青色，以及與其相近之色調，最能提升我們的專注力。

顏色與心情、行為變化之關係，可能會受個人遺傳基因、經驗、以及當下心情等因素影響，不見得隨時隨地有效、或任何人都會有相同反應。但仍建議你不妨抱持著「願意相信就可能出現鉅變」的心態，多方嘗試。

順帶一提，心情沮喪時，有些人喜歡說「心情很blue」。建議你可把它當作重新冷靜審視自己、靜下心來找回自我步調的機會，而非一件壞事。

## 選對巧克力，記憶增強、腦袋變年輕

哥倫比亞大學醫學中心曾用老鼠進行一項研究，發現從可可當中萃取出黃烷醇，可活化大腦中與掌管記憶有關的部位——齒狀迴。

### 巧克力・防失憶

這項研究也將五十到六十九歲、身體健康的人分為兩組，一組每天攝取九百毫克的黃烷醇；另一組攝取十毫克，如此持續三個月。之後針對受試者進行影像檢查和記憶力測試，看看黃烷醇對增強記憶會產生何種程度的影響。

實驗結果發現，每天攝取九百毫克的人，齒狀迴的運作變得更活絡，而且程度非常顯著。若將實驗開始時實驗者們的大腦狀態比喻為「六十歲左右」，那麼在三個月後，這一組受試者的齒狀迴，活躍程度已等同

於三、四十歲的水準。換句話說，他們的大腦在三個月內就年輕了二十歲之多。

儘管許多研究都認為可可有益健康，但也並非每種巧克力產品都好。請記得，可可含量越高，黃烷醇和抗氧化物質的含量也就越豐富，因此建議你選擇食用**可可含量達七〇%以上的黑巧克力**。

超市或便利商店販售的一般巧克力產品，幾乎都含有大量糖分和乳脂肪成分，也因此口感較滑順溫和。這些巧克力的可可含量多半都在七〇%以下，恐怕很難期待它們的健康效果。因此選購時，不妨先仔細閱讀包裝標示，挑選可可含量達七〇%以上的巧克力產品。

附帶一提，據說可可是食物中唯一含有能帶來幸福感的神經傳導物質——大麻素（Anandamide）的，難怪吃巧克力能讓人感到幸福！

## 吃什麼「零食」，能集中精神？

工作時如果有點餓，建議可吃一些堅果或果乾充飢。這二種食物都不易弄髒你的雙手，隨手就可享用，最適合在工作時當點心吃。

**杏仁**富含維他命E，有助於減少血液裡的中性脂肪、促進血液循環，除此之外，還含有大量的鋅。鋅除了具有安神功效，還能提升學習力。因此考生多攝取鋅，就能多少增強記憶力，減少讀書考試帶來的焦慮感。

**核桃**含有「Omega-3」脂肪酸，能降低人體的惡性膽固醇數值。只要吃一把核桃（約二十八公克），就能充分攝取到一整天所需的Omega-3。

果乾除了能迅速補充人體的能量來源——葡萄糖，也都含有豐富礦物質和食物纖維。常進行文書作業、使用電腦的人，眼睛很容易疲勞，因此建議多攝取富含花青素的藍莓。

食用果乾還有另一個優點——由於它在食用時需要仔細咀嚼，這可刺激大腦中的飽食中樞，發出「已吃飽」的訊號，讓人避免過量食用。不過要特別留意，果乾本身帶有一定程度的熱量，小心別吃太多。

不過，人其實每天裡都有一個不易發胖的時段。這段時間主要來自人體內的BMAL1，也就是一種生理時鐘基因。一般認為它與人類消費、儲存脂肪的成因有關。這種基因，在**下午二點左右**運作最為遲鈍，因此有一說在這個時段吃東西最不容易發胖。你可以試試配合這個方法來安排零食時間，或許就比較不會變胖囉！

## 提神咖啡因，這樣喝不怕會中毒

學生時期，你是否曾為了考前抱佛腳而喝咖啡提神，或在疲憊不堪時買些「能量飲料」來「補充幹勁」呢？

這些飲料當中都含有咖啡因。而它最名聞遐邇的功效，就是具有**提神作用**。除此之外，還能刺激尿意、增加胃酸分泌、緩解疲勞，有時甚至還可用來治療偏頭痛。

妥善運用咖啡因，可暫時補充幹勁，讓自己得以專心地處理眼前的課題。它的效果雖然有限，但的確是個有用的工具。但過度仰賴咖啡因也有損健康，須特別留意。

二〇一五年十二月，福岡大學法醫系的法醫學教室便通報，九州地區有一名二十多歲的男子，因長期服用含有咖啡因的能量飲料而死亡——這是日本首起「咖啡因中毒致死」的案例。不知道你是否對這個新聞有印象？不過是飲用我們生活周遭常見的飲料，卻因當中所含的咖啡因而死亡，這消息令人大感震驚。

其實，只要是會對人體造成影響的物質，不論哪一種，超量攝取都有可能傷身，這就是所謂的「中毒」。

中毒可分為二大類——**①一次大量攝取某種物質後所發生的「急性中毒」**；**②長期、少量攝取某種物質所造成的「慢性中毒」**。

咖啡因在體內會快速分解，因此少量攝取並不至於釀成急性中毒。不過，若換成是鉛、汞等體內無法分解的金屬成分，少量攝取多次後，就會逐漸累積在體內，造成慢性中毒。

究竟，我們每天可以攝取多少咖啡因呢？

日本的食品安全委員會（Food Safety Commission）在二〇一一年所訂定的說明資料當中，公布了咖啡因的安全攝取量參考值。

資料中提到，加拿大衛生部建議的攝取量是——

·**成人每日四百毫克以下**

·**孕婦、哺乳婦女及計畫懷孕的婦女，每日三百毫克以下<sup>3</sup>**

市售每一百毫升的咖啡，約含有六十毫克的咖啡因。所以飲用咖啡，每天最好控制在七百毫升以下。

星巴克販售的「小杯」咖啡是二百四十毫升，因此每天最多喝三杯；「中杯」是三百五十毫升，因此每天最多喝二杯。<sup>4</sup>

我想應該有很多人看到這裡，心裡想著：「糟糕！我喝的比這個量還多。」不過其實要喝到致死，至少要攝取五到十公克的咖啡因。再加上咖啡因在攝取的三到四小時後，存留於人體血液中的濃度就會降到一半。因此算起來，得要在短時間內喝下百杯以上的咖啡，才會有致命之虞。

在一般正常情況下喝咖啡或茶飲，引發咖啡因中毒死亡的機率可說是微乎其微。不過你若是身體機能較差，無法分解咖啡因，或在喝能量飲料之外，還合併服用咖啡因錠劑時，就要審慎考慮對身體可能造成的危害。

舉個例子來說，就算再忙再急，車速飆到二百公里都是危險行為，所以人人才都應依速限行駛。咖啡因等藥劑也是一樣，要牢記「大量攝取有害健康」的原則，並依指示用量正確服用。

包括咖啡因在內，所有的「藥品」只要妥善使用，都能發揮卓越的功效；然而一旦使用方法有誤，它們就會化身為「毒品」。簡單來說，「藥品」與「毒品」之間的關係，可說是一體兩面。

當工作或讀書進度實在太趕，已經到了必須仰賴外力來提神的地步時，不妨先試著整理一下自己目前所面臨的問題。

此外，白天經常感到睏意連連而須仰賴咖啡因來提神的人，很可能會有失眠問題，或已罹患睡眠呼吸中止症，建議你就近前往醫療院所接受診療。

## 用「喊叫效應」打氣，專注力能提升

你是否曾經不經意就自言自語起來呢？

我想應該有不少人都曾不經意地脫口自言自語，結果被家人、同事聽見，尷尬至極的經驗吧？

不過，會自言自語，其實是為了確認自身感受，因此我認為它有助於鼓舞自己，或讓人恢復冷靜。

目前已知在運動時，自我暗示「我可以做得更好」或發出「哇嗚」之類的大聲嘶吼，就能提升體能。這種現象稱為「喊叫效應」（Shouting Effect），它會刺激身體分泌腎上腺素，暫時性地提升體力與專注力。

這種自言自語，不僅可在運動時使用，在工作遭遇困難時也同樣能發揮功效。只要開口自我暗示，告訴自己「不能輕言放棄」、「我一定行」，就更有機會突破困境。

另一方面，相信你應該也曾說出「我又弄錯了」、「為什麼是我挨罵啊」之類的自言自語，不經意地吐露負面情緒吧？

事實上，這是我們為了安撫震驚情緒所做的舉動，因此毋需特別擔心。像這樣打造出「另一個自己」，透過和自己對話，可望為我們找回心靈的平靜。

不過，當這種自言自語越來越頻繁，多半都表示你心裡承受著巨大的

壓力。建議你不妨放慢腳步休息，或做些不同的事，讓自己轉換一下心情。

在這種時候，若能習慣開口說出「我一定會順利過關」，而非「我又搞砸了」或「為什麼都是我的錯」，就能向自己強調「成功」印象，變成最理想的自言自語。

## 比嗎啡還強的振奮劑，就在你體內

$\beta$  腦內啡是在大腦內作用的神經傳導物質——腦內啡的一種，鎮痛效果比日本政府所指定的管制藥品「嗎啡」要強好幾倍，是一種具有振奮精神、強化幸福感等功效的物質。

舉例來說，當你跑馬拉松時，身體本來是持續處於備受煎熬的狀態，但在經過了一段時間之後，大腦為了減輕自身壓力，便會開始分泌  $\beta$  腦內啡，使人進入「跑者愉悅感」（Runner's High）的狀態。當事人會覺得通體舒暢、沉醉其中。

研究發現，從事性行為或品嚐美食之際，也都會分泌  $\beta$  腦內啡。

即使是平常不太運動的人，運動後的  $\beta$  腦內啡分泌量也會上升。若能持續鍛鍊， $\beta$  腦內啡的分泌量還會再增加。

因此，剛開始運動的人，固然會覺得稍微動一下就累，但持之以恆地鍛鍊過後，就算面對同樣的運動量，也不會再覺得是苦差事了。

讀書也一樣。剛開始用功念書時，你或許會覺得「都不懂」、「很難記得」。不過即使如此，也請不要氣餒，想著「再努力一下」，一步一步堅持下去，就算進度稍微慢了一點也無妨。

只要你能持之以恆，一定就可以做到以往辦不到的事，或藉由發現正在朝理想邁進的體會，切身感覺到自己的成長。如此一來，大腦就會分泌  $\beta$  腦內啡，讓持之以恆的快感化為喜悅。

## 做事遇瓶頸，「柴嘉尼效應」能解決

「廣告後請繼續收看！」

這是電視節目裡常見的橋段，我們稱為「進廣告」。

這其實是電視台為了讓觀眾在廣告後仍願意留在自家頻道，所做的刻意呈現。記得我小時候第一次看到這種橋段時，滿腦子想的都是後續劇情發展，在意得不得了。

## 中途喊停，不是壞事

「中途叫停、未竟全功的課題，會比已完成的課題更令人印象深刻」——這是人人都有的一種心理效應，名叫「**柴嘉尼效應**」（Zeigarnik Effect）。

舉例來說，向心儀女孩告白成功的場景，總不如被狠狠甩掉的畫面記憶猶新；電影或連續劇，劇情埋了伏筆沒交代完，就在觀眾大呼「什麼！」的情況下全劇告終，最讓人難以忘懷。

換句話說，讀書和工作也是一樣，刻意在那些不上不下的地方中斷、休息，會遠比「做到一段落」更能使人牢記，這就是柴嘉尼效應。它甚至會讓我們因為在意後續發展，所以休息後也能順利地再起步。

其實，在讀書時碰到複雜問題，或編製工作用的資料時想不出好點子等，這種撞牆、碰壁的時候，先暫停該項作業，也是一個頗有效的解決方案。

面對無法解決的問題或難以處理的課題，卻還要逼自己耐著性子繼續努力——世上最難受的苦差事，莫此為甚。然而，當你先改做一些完全不相關的事之後，有時反而福至心靈，想到：「對了！那個問題這樣解決就行啦！」建議你不妨一試。

## 搜索枯腸時要「邊走邊想」

說起靈感，一手催生出iPhone的史蒂夫·賈伯斯有個小故事——據說每當搜索枯腸或思考重要事項時，他就會到處散步，而非一直枯坐桌前。

現已有研究指出，「邊走邊想」這個方法，的確可能幫助我們發想出新創意。

史丹佛大學教育學研究所的瑪麗莉·歐佩卓（Marilyn Oppezzo）博士研究團隊就進行了一項實驗，分析健走能否有效提高創造力。

研究團隊讓受試者在各種不同的條件下健走，並於健走前後進行量測創造力的測驗。結果發現——幾乎所有受測學生在健走過後，創造力皆大幅提升。

人類的大腦，基本上都是單工作業。不過，像走路這種已經可以下意識操作的行為，就能夠和其他工作同步進行。

健走有助於提升創造力的理由，目前仍尚未釐清。研究團隊所提出的假設，是認為——健走可能會振奮心情，或由於健走能適度釋放腦中能量，因此讓大腦得以更自在地天馬行空。

總之，當你搜索枯腸時，請稍微離開座位走一走再思考，如此將能有

效地轉換心情，千望別讓自己待在桌前繼續勞神苦思。

長時間伏案作業，已被認為是有損健康的行為，澳洲的一項研究便建議：**「每天坐著的時間，最好在四小時以下」**。在這項研究中，發現相較於每天坐著時間不滿四小時的人；坐達四小時以上的人，罹患癌症、糖尿病、心血管疾病、高血壓等慢性病的機率，高出了許多。避免長時間伏案坐辦公室，是常保健康的基本要訣。

## 壯士斷腕地丟下「該做的事」

讓人感覺到專注力極限的，還有怎麼樣都提不起勁的時候。

許多人就算已經很睏了，還是會逼迫自己「得要繼續讀書才行」。但其實，像這種沒勁的時候，還不如就告訴自己「好吧，今天就算了！」然後乾脆放棄。

或許有些人會說這樣「沒毅力」、「三分鐘熱度」，然而事實是，**越是提不起幹勁的時候，越要懂得離開讓你提不起勁的事。**

在提不起勁的時候做事，效率絕對不高。就像在睏意襲來時，對自己猛說「打起精神來啊！」甚至還自打幾巴掌，仍舊總會在一分鐘後又沉沉睡去。

除了疲憊，當你不是自主自發做事時，最好也斷然放棄。處於「不甘不願」、「被迫處理」的情況下，事情再怎麼做都不會好。即使是你原本駕輕就熟、做來輕鬆愉快的事，在「沒勁」、「受迫」的狀態下，就可能讓人舉步維艱、毫無進展。

反之，「做開心的事」、「自主自發地工作」時，就能發揮強大的專注力，不論工作或讀書，生產力都會很高。

因此，不管是讀書也好，工作也罷，只要你在做事時覺得提不起勁，建議你就先壯士斷腕，拋開那件本該處理的任務，改做別的事吧！此時我想請你特別留意，千萬不要有「其實我應該讀書的」或「現在不是做這些事的時候啊」之類的念頭。一定要連這些擔憂都一起忘掉，否則就無法真正離開讓你提不起勁的事。

另外，當做事的「動機」恢復正常時，你就應該**立即停止轉換心情**。人的心情很難捉摸，一旦錯過起步良機，要再等情緒恢復，往往需要花相當多的時間。

最起碼請你別錯過「啊，現在我應該可以做事了」、「再試一下吧」這類心情變化的關鍵時刻。

## 身體閒置時，腦袋效能最活絡

當我們放空的時候，大腦究竟是在「活動」，還是「休息」呢？

華盛頓大學的馬庫斯·賴希勒（Marcus Raichle）教授，為我們解答了這個問題。他在二〇〇一年時，發現了由多個大腦區塊所組成的「**預設模式網路**」（Default mMode Network, DMN）。而當我們什麼都不做時，這個「預設模式網路」會運作得相當活絡。

事實證明，人腦中有些區域，在我們處於平靜狀態時反而才會大力運作。而且它們運作時，大腦所消耗的能量，據說比你從事交談、揮手、凝視物品等有意識的行為時，還足足多出了二十倍。

根據目前的研究結果推測，內側前額葉皮質、前扣帶迴皮質、後扣帶迴皮質／楔前葉（Precuneus）、下部頂葉皮質（Inferior Parietal Lobule）等大範圍的腦部區域，可能與預設模式網路有關。話說回來，這個網路究竟是為了什麼而運作呢？

儘管人類對於預設模式網路還有很多尚未釐清的疑問，不過目前的學者研究認為，預設模式網路的運作應該與人類思索自我的「**自我認知**」、認清自己目前身在何處的「**定向感**」，以及記住陳年往事的「**記憶**」有關。

賴希勒教授發現預設模式網路之後，最受各界關注的，就是它與「大腦、精神疾病」之間的關係。例如：目前已知阿茲海默症的患者，其預設模式網路的活躍程度比一般人較差。

若能透過影像醫學的力量，釐清預設模式網路的運作情形，就希望能將這個研究成果運用在極早期階段的失智症診斷上。

此外，在憂鬱症和思覺失調症患者身上，也都發現了預設模式網路的異常——後續尚待專家再做更進一步的研究。

放空的時候才大力運作——這樣的腦部活動實在很奇妙。若能解開這個運作機制之謎，也許我們就能從科學的角度，分析人在坐禪和瑜伽時，所進入的冥想狀態。

看來生活在忙碌的現代社會，為自己多留一些放空時間，或許才是讓腦部運作更健全的養生秘訣呢。

## 補腦好食材，幫你最快恢復疲勞

有益健康的食材很多。在此，我想挑選一些和消除疲勞息息相關的材料，為你介紹。「調整飲食」這件事，只要願意，從今天就可以開始做了，請務必一試——

**①山藥：**山藥富含鈣、維生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C，以及鉀等營養，能有效消除疲勞。此外，山藥澱粉當中還含有豐富的分解酵素「澱粉酶」和氧化還原酵素「過氧化氫酶」，這兩種酵素皆能活化新陳代謝，有助於舒緩疲憊。暑熱難耐、食慾不佳時，吃一些白飯佐山藥泥或山藥蕎麥涼麵，總能讓人覺得找回活力，其實就是因為這兩種酵素的作用。

不僅如此，山藥還有保護胃黏膜、降膽固醇、防止血中脂質氧化、強化腎臟功能等功效。而且山藥富含膳食纖維，有便秘困擾者，也建議可多食用。

**②牛蒡：**牛蒡中所含的「精胺酸」是一種胺基酸，也是人體在分泌成長荷爾蒙時不可或缺的物質。成長荷爾蒙不僅可促進人類在青春期的發育，「逆齡抗老」功效也備受矚目，其消除疲勞、強精壯陽的效果，更是廣為人知。

**③洋蔥：**我想很多人都曾在切洋蔥時感到眼睛刺痛、淚流不止。這是因為洋蔥裡所含的二烯丙基硫醚（Diallyl Disulfide, DADS）成分揮發，刺激眼睛的緣故。二烯丙基硫醚具有安神、減輕焦慮的鎮靜效果，以及消除疲勞的功效，是很優質的食材。

此外，二烯丙基硫醚還可促進人體吸收維生素 B<sub>1</sub>，暖熱身體。當你因為壓力而無法入睡，或想沉沉熟睡時，建議可在晚餐時，吃一些洋蔥絲沾柴魚醬油。

**④西洋芹：**應該有很多人都不喜歡西洋芹獨特的滋味與氣味。其實，西洋芹中的香氣成分——「芹菜鹼」（Apiin）和「瑟林烯」

（Selinene），具有緩和焦慮、安神的功效。食用西洋芹有助於安撫過度亢奮的神經，讓我們能更專心處理眼前的工作。

實在是不敢直接吃西洋芹的人，不妨將它加入湯中熬煮，或打成果汁後，加點蜂蜜或柳橙等柑橘類飲用。

還可將西洋芹的莖到葉這一段切成末，裝入布袋放進浴缸裡，泡澡時，它的香氣就能幫忙放鬆身心。溶入水裡的精油成分，還有助於減緩泡澡後著涼的問題。

西洋芹的香氣還可改善手腳冰冷，因此像上述那樣泡過澡後，就能暖呼呼地睡個好覺，堪稱是最適合滋養忙碌現代人的食材。

**1**BPM是「Beats Per Minute」的縮寫，用來呈現每分鐘節拍數的單位。

**2**編註：《人生は色に無頓着なままでは変わらない明日、微笑むために色を味方にしよう》，集英社，二〇一六。

**3**編註：台灣食品藥物管理署第五五七期公告，建議每天咖啡因的總攝取量不超過三百毫克。

**4**附帶一提，不僅咖啡飲品中含有咖啡因，紅茶、綠茶、烏龍茶、焙茶或能量飲料等，也都有咖

啡因成分。不過日本家庭常喝的麥茶，就沒有咖啡因。

## CHAPTER 6

# 情緒壓力不壞事， 大腦的科學充電法



## 悲觀是天生基因，如何扭轉？

血清素是一種神經傳導物質，有助於穩定情緒。一般認為，憂鬱症是因為腦中的血清素降低，使得前額葉皮質的運作遲緩所致。因此，有些醫師會開口服藥處方，為患者提高腦中血清素濃度，以治療憂鬱症狀。

當腦中**血清素濃度過低**時，前額葉皮質的功能就會變差，讓人無法思考，或對現實感到悲觀，凡事都提不起勁。當大腦裡負責掌管情緒的杏仁核活動過於旺盛時，我們就容易感到恐懼、不安，而血清素正是負責抑制它的活動。

負責調節血清素分泌多寡的，是一種名叫「血清素轉運體」的蛋白質，它會把神經細胞所釋放出來的血清素再回收到細胞裡。至於負責控制血清素轉運體運作的，則是三種血清素轉運蛋白基因。

血清素轉運蛋白基因依其長度，可分為短S型和長L型這二大類，二者再排列組合後，又可分類為SS型、SL型和LL型。目前已知S型生成血清素轉運體的能力不如L型，因此大體而言，SS型的人，會比SL型或LL型更容易感到不安。

據說這種基因在不同人種之間，也有一些差異——黑人與白人以L型居多，黃種人則多為SS型。

這麼說來，人的個性樂觀或悲觀，難道都是由基因一手決定的嗎？其實不然。牛津大學的伊蓮·福克斯（Elaine Fox）教授認為，大腦會強化我們的「感受力」，讓人在處於消極環境時，就覺得悲觀；處於積極環境之下，便做出樂觀反應。因此，就算我們自認個性悲觀、容易陷入不安，只要能置身於積極的環境之中，就有可能扭轉性格，變成不向逆境低頭、勇於挑戰的人。

## 掌握大腦情緒，六秒阻止怒氣壞事

當你感到焦慮或不安時，是否也會像洩了氣的皮球，開始暴飲暴食呢？會有這樣的反應，原因出在調節身體狀態的荷爾蒙。

人在感受到壓力時，腎上腺皮質會分泌出一種叫做「**皮質醇**」的成分。皮質醇會讓胃部的蠕動和消化變快、促進食慾。因此，當它的分泌量越多，人體內負責抑制食慾的瘦素（Leptin）成分就會減少。如果你又因為「吃得比平常多」而自責，大腦就會感受到壓力，讓你再度暴飲

暴食，陷入惡性循環。

我想信每個人都希望能盡量減輕身上的壓力，但其實也不必讓壓力完全歸零。有適度的壓力，才能讓人好好努力，並藉著壓力先蹲後跳，積極任事。不過，為避免壓力過大，我們確實還是需要一些健康的紓壓方法，以利適度拋開壓力。

## 有人聆聽，壓力減半

首先，若能專注在自己有興趣、喜歡的事情上，進而埋首其中，那就是最好的紓壓方法，舉凡運動、電玩遊戲、打電話或寫電子郵件給朋友等，什麼都行。和家人、朋友「面對面談話」，也能非常有效地紓解壓力、放鬆心情。

你應該也曾因為和親朋好友直接面對面談心，感受到對方的態度，如：「設身處地傾聽，任你宣洩自己的抱怨與不滿」、「頻頻點頭表示認同」、「帶著溫和的笑容聆聽」等等，而讓你感到心情舒坦許多。這些不靠話語的「**非語言溝通**」（Nonverbal Communication），總比簡訊或電話，還更能撼動人心。

要是對方當面說教，或用上對下的態度教訓人，甚至自吹自擂，的確可能會讓我們變得更喪氣。所以這種時候，請懂得慎選知心好友來當傾聽對象，並先在事前說明「就算想反駁，今天也請姑且聽我說就好」、「我現在灰心喪志，需要鼓勵」，以避免對方以「建議」之名，行「說教」之實，反而徒增你的挫折感。

## 流淚能洗去不愉快

很多人都說，**壓力是萬病之源**。對生活在現代社會的你我而言，如何紓解壓力，是我們能否活得健康的重要關鍵。

相信每個人都有自己排解壓力的方法。東邦大學的榮譽教授有田秀穗就認為，「**流淚**」是消除壓力的大好方法。

我們的眼淚，基本上是用來保護眼球表面的物質。例如：切洋蔥、有異物跑進眼裡時，為保護眼球表面，淚腺會自然地分泌淚液。不過除此之外，人類還會流另一種意義截然不同的眼淚——根據有田教授的說法，這種眼淚就有助於紓緩壓力。

這種眼淚的真實名稱，是「**情感性眼淚**」（Emotional Tears）。當你看了電影之後大受感動；因為融入小說劇情而傷心難過，又或者是觀賞體育賽事轉播時，看到逆轉的關鍵畫面心情激動——流下的都是屬於這類型的淚水。

人類在聽到或看到感動人心的故事、歷經動人體驗時，前額葉的前額葉皮質裡，那些會在人們對事物產生共鳴時運作的區域，會變得很活躍，導致副交感神經亢奮，眼淚的分泌量也隨之增加。

換言之，我們在對事物產生共鳴時所流的淚，是**副交感神經亢奮**下的產物，具有舒緩心情緊張的功效。「哭泣」這個行為，的確反應了你我激動的情緒，而此時體內的副交感神經便處於優勢，所以也能讓人感到放鬆。

換句話說，當你忙得分身乏術，覺得累積了過多壓力時，建議你不妨看看電影或電視，在和劇情共鳴、想著「沒錯，我懂、我懂！」的同時，大哭一場，這一定能讓你舒暢痛快、轉換心情。

順帶一題，「裝哭」不帶個人情緒，也不會啟動腦中的共鳴，因此無助於紓解壓力，這點還請特別留意。

## 六秒就能平息怒氣

我想在看這本書的讀者中，應該沒人從不曾生過氣。但你知道嗎？若能妥善運用憤怒情緒，它也能提升我們的行動力。

當人感到不安、恐懼或生命危險時，掌管情緒的大腦邊緣系統就會開始活躍，分泌腎上腺素和正腎上腺素這二種荷爾蒙。腎上腺素和正腎上腺素都能夠使交感神經亢奮，讓人心跳加快、呼吸急促、血壓上升、對痛覺變遲鈍，甚至讓身體進入備戰模式等等，就像我們積極活動身體時的狀態。

當你該朝目標前進，卻停滯不前時，適度地用憤怒來鼓舞自己，怒吼個幾句「可惡！什麼東西嘛！」「我才不會認輸！」之類的話，將能為自己帶來強大的能量。二〇一四年獲得諾貝爾物理學獎殊榮的中村修二博士，在得獎後的訪問中便坦承，激發自己研究動機的泉源，就是「憤怒」。

不過，「憤怒」如果運用失當，很可能會給自己招致反效果，這點還請務必留意。長時間處於憤怒狀態下，會讓人煩躁不已，而無法做出冷靜的判斷，這麼一來，就違反我們想敦促自己朝目標前進的初衷了。

為妥善控制憤怒，我們需要仰賴前額葉的力量。前額葉是負責掌管人類理智的腦，而大腦邊緣系統負責扮演的就是「鎮壓暴衝」的指揮官角色。

不過，前額葉無法在轉瞬間就控制住大腦邊緣系統的反應，因為**從憤怒發生，到理智出現之間，大概會有五到六秒的落差。**

所以，當你氣急敗壞、煩躁不已時，建議先數到「六」之後，再深深

呼吸。如此一來，就能為前額葉爭取到反應所需的時間。而這個深呼吸也能帶動副交感神經的運作，讓身體解除備戰狀態。

## 「起床時機」挑得好，不擔心腦過勞

當人們累積了太多壓力、失去幹勁時，總不免會想暴飲暴食或沉迷酒精。然而，過量飲食會造成疲勞累積，也是導致肥胖的元兇。一旦發胖，就更容易覺得活動身體是件苦差事，於是也更沒幹勁，從此陷入惡性循環。

為避免最終淪落至此，做好壓力管理固然是很重要的工作，不過我更建議——不管再忙，都要保留**足夠的睡眠時間**。

### 「睡覺」第一重要

哥倫比亞大學研究團隊曾以近二萬人為樣本進行調查，結果發現——每天睡眠時間只有四小時以下的人，和睡足七小時以上的人相比，發胖機率高出七三%。

睡眠不足是工作表現、健康以及抗老逆齡的大敵，可說是百害而無一利。

我個人非常喜歡睡覺，每天都很期待能睡飽睡好，不管有沒有壓力都一樣。萬一碰上太棘手的問題，以致於大腦過度亢奮，讓自己很難入睡，我就會吃一點助眠劑，以便早些進入夢鄉。對我而言，睡眠就是這麼價值連城。

「晚上睡不著，早上又爬不起來」、「怕睡不著喝了點小酒，結果變得淺眠」如果你的睡眠狀況如此，那等於把疲勞留到隔天，將嚴重影響自己在各方面的表現。

不過，在各行各業第一線活躍的現代人都非常忙碌，許多人拚命工作而犧牲了睡眠，因此往往有慢性睡眠不足的問題。建議你不妨反向思考，是**在睡覺的空檔工作**，而非在工作的空檔睡覺。請試著於一天的行程中，預先留下睡眠時間，再考慮剩下的時間該如何分配。想要有好的表現，就要從優質的睡眠開始做起。「犧牲睡眠時間」絕對不是一個好方法。

### 擬訂睡眠計畫，讓你事半功倍

日本有句俗話說「睡得好的孩子長得好」，足見睡眠對小孩而言，是非常不可或缺的。事實上，不管幾歲，充足的睡眠對你我的確都是好處

多多。

相信你應該都有過這樣的經驗——睡眠不足那一天，注意力特別差、小錯不斷，而且整天都缺乏幹勁、精神恍惚。

當人睡眠不足時，負責掌管認知功能的額葉聯合區和負責處理感覺、運動的頂葉聯合區，功能都會變遲緩，於是導致注意力和專注力都無法持久，讓人提不起勁、焦慮煩躁。不但如此，還容易忘東忘西。

隸屬日本情報通信研究機構（National Institute of Information and Communications Technology, NICT）未來ICT研究所的宮內哲博士團隊發現，因睡眠不足而長期處於睏倦、迷糊狀態者，在平靜狀態下，大腦網路的資訊傳遞效率會變差，其中又以「額葉聯合區」和「頂葉聯合區」的情況最為顯著。

該研究顯示，意識矇矓時，腦內網路連結會改變，使得大腦無法正確且迅速地傳接資訊。因此，不管再忙，只要你想提振幹勁，睡眠不足都會是大敵。

至於睡眠時間的參考值，應以「白天不感睏意」為依據。若以此標準來看，大概有六至七小時的睡眠，就不會有太大問題。不過依個人情況不同，有些人睡眠時間應該可以更短一點；有些人則需要更長一些。合理睡眠時間因人而異，故請你對照自身經驗，計算出合理的睡眠需求，並在每天行程中騰出所需要的睡眠時間。

安排睡眠時間的訣竅之一，就是以「**三十分鐘為單位**」來調整。此外，人在睡覺時，往往會大約以九十分鐘為一個周期，分別進入較淺睡的「淺層睡眠」和較熟睡的「深層睡眠」。

若在淺層睡眠時醒來，較能神清氣爽地起床，因此**睡眠時間最好設定為九十分鐘的倍數**。如果想更精確掌握自己的睡眠狀態，近來有些手機應用程式也可用來檢測，建議不妨多加運用。

## 假日狂補眠，就能修復一週疲累？

「早上爬不起來，晚上卻又睡不著」是許多忙碌上班族的一大煩惱。會有這樣的問題，可能是因為生活習慣不規律，打亂了「生理時鐘」。

二〇一七年的諾貝爾生理、醫學獎，就是頒給了發現「**晝夜節律**」（Circadian Rhythm）控制基因和其運作機制的學者專家。

## 晨光開啟美好的一天

在每個人類體內，都有控制每天運作周期的「生理時鐘」，不必你我

特別費心安排，它自然就會在白天活躍；然後晚上進入休息狀態，進而睏倦想睡。

生理時鐘位在大腦裡的視交叉上核，藉由陽光來控制你我的生活節奏。

當我們沐浴晨光時，生理時鐘就會重啟，讓身體進入活動狀態。此時人體會分泌血清素，幫助我們從睡眠中醒來。與此同時，生理時鐘便會發號施令，讓松果體停止分泌引人入睡的荷爾蒙——褪黑激素。直到十四至十六小時後，這些褪黑激素才會再開始分泌，讓人感到睏意襲來。

這些褪黑激素是由血清素轉換、生成而來。換句話說，只要人體缺乏血清素，褪黑激素就會不足，最終導致生理時鐘的規律瓦解，造成睡眠問題，例如：淺眠、不易入睡等等。

生物節律和睡眠都與血清素有關，而想要增加血清素的分泌量，關鍵就在於「**早上一定要打開窗戶，曬太陽**」。建議你可以稍微散步，或在戶外做個簡單的體操。

上班族通勤或出差，搭乘交通工具移動時，可盡量選擇坐在靠窗的座位。此外，白天也最好能積極地出外走走，或多加利用午休時間到頂樓或職場附近的公園，做個日光浴。

## 藍光會破壞生理時鐘

在陽光之中，含有波長較短的高能量藍光。事實上，液晶螢幕和LED燈泡，也都會產生藍光。正因此在科技發達的現代，有越來越多人因為藍光干擾了褪黑激素的分泌，結果導致失眠。

褪黑激素可刺激生理時鐘，讓我們自然而然地想睡；或使副交感神經轉居優位，使人保持心平氣和。然而，眼睛一旦受到藍光的刺激，大腦就會認為「天亮了」並開始抑制褪黑激素的分泌，讓人清醒。

因此，為確保優質睡眠、順利入睡，在睡前一到二小時起，應避免暴露在藍光之下。除了要避免看電視、用電腦之外，也請盡量不要把智慧型手機帶進臥室。或者，可以調暗臥室的光線，促進褪黑激素分泌。

另外，**假日時要和平日同樣早起**，這一點也非常重要。我想應該有不少人平日忙於工作，很晚才下班回家；早上又十分早起，所以長期處於慢性睡眠不足的狀態。於是一到了假日，就想拉上遮光窗簾好好補眠，睡到日上三竿。

然而，這樣做其實完全是反效果。我很能了解那種想「趁假日睡個飽」的心情，但要是你一整天都待在床上補眠，生理時鐘就會錯過重啟的良機，反而搞得整天莫名地昏昏欲睡。

如此一來，就算過完週末，你可能還是覺得全身提不起勁。因此，若真有必要，假日頂多再多賴床二個小時就好。

莎士比亞曾說過：「安穩的睡眠是大自然賜給人類最溫柔、最令人念念不忘的護士。」睡眠的確會撫慰人們的身心疲勞，並為我們喚回活力。請千萬別忘了——最能讓你我精神百倍的，除了睡眠，還是睡眠。

## 二招活化血清素，告別憂鬱與懶散

血清素是一種能穩定情緒的神經傳導物質，掌控著我們的喜怒哀樂。

因此，只要血清素分泌不足，人的情緒就會失控。若不巧遇到非做不可的工作，那麼即使事情就攤在眼前，我們可能還是無法著手進行。

想要促進血清素的分泌，除了要做到「維持規律生活」、「沐浴晨光」這二大關鍵外，還有以下二個可立即在日常生活中落實的方法——

### ①多攝取營養：合成血清素的原料，是一種名叫「色胺酸」

（Tryptophan）的胺基酸。它雖是必須胺基酸，但人體無法自行生成，想要增加體內的色胺酸，唯一的方法就是從飲食當中攝取。魚、肉類等動物性蛋白質，皆富含色胺酸，乳製品、香蕉、酪梨等，含量也頗豐。

不過，建議在攝取上述食材時，選擇定食套餐型式，搭配蔬菜食用，而不是到燒肉吃到飽餐廳大啖肉品。日式定食套餐中多半會有味噌湯或納豆，可以一併攝取到大豆蛋白質。

此外，研究證實，在吃補充色胺酸的餐點時，**有節奏地「咀嚼」**，能讓身體分泌血清素。

想必你也難免會碰到很多工作待辦、忙到沒空花太多時間吃飯的時候。不過，就算如此還是希望你能試著養成一個用餐習慣——越是忙得令人心急時，吃飯越要細嚼慢嚥。這樣做不但可促進血清素分泌，情緒也會隨之穩定下來。

### ②多運動：據說和四十年前相比，現代人的身體活動量只剩四〇%。若你想增加體內的血清素，就必須養成定期運動的習慣。

我們已知運動會增加腦內的腦源性神經營養因子（Brain-Derived Neurotrophic Factor, BDNF），並促進神經細胞生長。一般認為，促進神經細胞生長的結果，是使人體內的血清素增加，達到安神效果。在憂鬱症的臨床治療上，運動療法的確是個常用的方法，甚至還有研究認為，它的效果和服用抗憂鬱藥物旗鼓相當。

在各項運動中，我最建議的是健走、跑步、游泳等「**有氧運**

動」——因為它們既能為體內送入大量氧氣，又是規律、反覆的輕度運動。

有氧運動能強化大腦中的血液循環，提供神經元（神經細胞）更多養分，因此也可望活化大腦運作。除此之外，持續運動更可強化大腦的認知能力。

若在一一定的節奏下運動，更能為血清素帶來正向影響。因此我建議在健走時，可邊走邊提醒自己注意節奏，在腦中仔細數「一、二、一、二……」。

## 餐後高血糖，害你工作易搞砸

我想你應該也常在吃過東西之後，感到有股莫名的睏意襲來——這可能是血糖值異常飆高所造成。

「怎麼會？健康檢查也沒說我有糖尿病，家人更無糖尿病史啊！」就算你是這種以健康自豪的人，也請特別留意血糖問題。健康檢查確實會測量空腹血糖，但在糖尿病高危險群中，有些人是空腹正常，但餐後血糖陡升，一直降不下來的。

通常我們在用餐過後，血糖值必定會上升。身體健康的人，在用餐二小時之後，胰臟所分泌的胰島素就會讓血糖值降低於一四〇毫克／百毫升；但有些人就算用餐已過二小時，血糖值仍居高不下，持續處於一四〇毫克／百毫升以上的狀態。

為什麼這些人的飯後血糖降不到標準值呢？可能是因為胰島素分泌不足，或屬於胰島素不易發揮作用的體質導致，這種狀態我們稱為「**餐後高血糖**」。

已有研究發現，餐後高血糖會加速動脈硬化，並增加患者將來罹患腦梗塞及心肌梗塞等疾病的風險。近來也有人說，這叫「Blood Sugar Spike」，或許你曾耳聞。

這種「餐後高血糖」的特色，就是不只「中廣身材」、「中老年」、「年紀更長的人」才會得，其中有很多患者都是「乍看之下身材纖細的年輕人」。由於患者本人不易查覺它的症狀，所以是一種很難早期發現的健康問題。

若你覺得自己雖有心認真工作，在用餐後卻總是異常睏倦，完全消磨了自己的幹勁，建議最好先懷疑是否有餐後高血糖的問題。

要避免餐後高血糖打擊你我幹勁，首先就要調整餐點內容。而其中的調整關鍵詞，就是「**醣質**」。建議你不妨刻意攝取「低醣飲食」（斷醣

飲食)或「讓血糖緩慢上升的飲食」(低GI食品)。

其實你大可不必一聽到「低糖飲食」就繃緊神經。說穿了，就只要少吃「飯、年糕、麵、義大利麵、麵包、蛋糕、零食、薯芋類」即可。

「等等，這樣不就沒東西吃了嗎？」如果你是會說出這句話的人，建議先從「**不吃主食，只吃菜餚**」這項守則開始落實執行。相信光是這樣，就能看到顯著的成效。

已養成習慣「每餐都要吃超過一碗白飯」的人，若能把白飯改為糙米飯，也會有一定程度的效果——因為相較於白米，糙米較會緩步推升血糖。

用餐後總是無精打采的人，只要調整飲食，讓血糖得以緩慢上升，就能看到改善效果了，建議你不妨實際嘗試看看。

## 活用「遊戲」多走路，不讓失眠上門

看診時，病人常會和我分享許多話題。近來，我除了感受到有越來越多人重視飲食之外，也覺得似乎有很多民眾自知缺乏運動，只是遲遲未見改善跡象。

現在的新型行動電話和智慧型手機，多已內建計步器，偶有病人會拿給我看。我發現不少從事內勤工作的人，一天只走二千到三千步。

想要改善缺乏運動的問題，第一步就是要「**多走動**」。若有個讓人邊走邊玩的遊戲，應該就能使缺乏運動的現代人走出戶外，自然而然地解決運動量不足的問題。

例如：在全球引發熱潮的智慧型手機遊戲「Pokémon GO」，就是一款運用位置資訊，讓玩家在現實生活中抓寶可夢，彼此交換、對戰的遊戲。

在這款遊戲的日文官方網站上，曾寫過這樣一段說明：「Pokémon GO不只侷限在螢幕裡，它還可讓玩家實際走出戶外尋找寶可夢、認識其他玩家，享受遊戲帶來的各種樂趣。」這個「非得出門才能玩」的遊戲設計，和傳統的電玩遊戲很不一樣。

身為一位醫生，我認為這種特別的遊戲模式，可望為現代人解決許多健康問題，是相當出色的遊戲。

首先，它光是吸引人出門走動，就能增加玩家的運動量及肌肉量，並能預防肥胖和骨質疏鬆等。

而且即使平常再忙，總覺得「提不起勁來運動」的人，也只要啟動遊戲，自然就能讓生活充滿「幹勁」。畢竟所謂的幹勁，就是要有具體作

為、採取行動後，才會隨之湧現，而非可以坐等它從天而降的東西。事實上，也的確有研究指出，適度運動，比服用抗憂鬱藥物的效果還要更好。

近年來有很多人會因為「睡不著」而到醫院求診。但其實，「缺乏運動」也是失眠的一大主因。許多人的運動量都沒有大到足以讓身體感覺疲勞，所以不易入眠，或者會半夜醒來，飽受失眠所苦。

只要玩玩這類型的遊戲，並且走到會感覺疲倦的程度，就能多少改善缺乏運動所造成的失眠問題。

最後，也為你介紹幾個健康享受「抓寶」樂趣的訣竅——

**①留意走路姿勢：**邊看智慧型手機邊走路，容易低頭、駝背，故應避免。況且在「一邊走路」的情況下一邊做事，無法眼觀四面，也容易造成危險。

走路時，請先試著像牽線木偶被線牽引那樣站好，接著「把重心從腳跟轉移到拇趾」，然後再邁開步伐。走路時，別忘了手臂擺動幅度要盡量拉大。

若在長時間步行後出現膝蓋、腳踝或髖關節疼痛的情形，更換鞋墊或許可以改善。若仍持續疼痛，則應尋求骨科等專業醫師的協助。只要你稍加留意自己走路的姿勢，就能在不增加負擔的情況下提高運動量了。

**②留意脈搏和速度：**慢性缺乏運動者，只要用散步的方式慢步健走，就可以達到提升健康的效果。不過，既然要走，建議不妨稍加留意走路速度，更能有效改善運動量不足的問題。

走路重點在於「脈搏數」。至於脈搏要到多少才適當，建議還不習慣健走的人，可先根據年齡算出最大心跳數，再以它的六〇%為目標來健走。

計算公式是「最大心跳數（次／每分鐘）＝二二〇－年齡」。

以四十歲的人為例，應以一八〇×〇．六＝一〇八次／每分鐘的速度來行走；六〇歲的人則是一六〇×〇．六＝九十六次／每分鐘的速度。習慣之後，再慢慢拉高脈搏，目標是要以能達最大心跳數八〇%左右的速度健走。

**③出門前和回家後都要稍微伸展：**以往幾乎不運動的人，突然拚命健走，恐會造成運動傷害。建議你可以稍加伸展，動動肌肉和肌腱，並在可動範圍內拉開關節。

其中又以伸展髖關節、膝關節和腳踝的效果最佳。運動後的伸展收操，還能舒緩緊繃的肌肉，如此一來，運動的疲勞也比較不會留

到隔天。

## 累到睡不飽？「動態休息」能幫忙

蘋果的提姆·庫克、亞馬遜的傑夫·貝佐斯，以及曾任職星巴克的霍華·舒茲等知名企業執行長，據說幾乎都是早上五點起床的「晨型人」。

根據日本PRESIDENT出版社在二〇一五年針對五百位受訪者所進行的一項調查指出，年薪超過一千四百萬日圓的人，有六成都是晨型人。另外，在幾無存款（未達一百萬日圓）的族群中，僅有約二成是晨型人，多達五成都是夜貓族；存款達五千萬日圓以上者，則是約四成是晨型人，約二成是夜貓族——二者的占比在此幾乎呈現逆轉態勢。

### 早起的好處

為什麼早上的時間特別有益？因為大腦在這段時間裡狀態極佳。

在PRESIDENT出版社的該項調查中顯示，晨型人的睡眠時間不見得特別短。相反地，他們往往都有充足的睡眠，得以讓大腦處於最佳狀態。

透過睡眠，可讓大腦整理五官在前一天所接收到的資訊，因此到了早上，頭腦總會變得特別清楚。人的專注力和判斷力，就像車子的汽油一樣，消耗越多，剩的就越少。因此，決策判斷等最好都在早上大腦清醒時進行。

由於不管再怎麼忙碌，清晨通常都不會被人打擾，因此這可說是一段非常寶貴的獨處時光。建議有效運用這段不受旁人打擾的早晨時光自省，或思考今後該採取什麼行動。

### 讓腦疲勞無從囤積

然而有時候，你是否也會覺得自己早上起床後，不但沒有消除疲勞，還全身倦怠無力呢？

有些人是工作太忙碌、無法放鬆休息；也有些人是想做這個、又想做那個，於是一天二十四小時根本不夠用。結果疲勞就不斷累積到隔天，影響工作表現。

在作息或生活習慣混亂，天天累積疲勞的狀況下，大腦其實比身體更累——最近，這樣的案例已經越來越多。

若想消除疲勞，最重要的就是睡個好覺、調養生息。不過，確實有許多人都認為難以確保充足的睡眠時間，因此建議你不妨乾脆換個角度，

考慮其他辦法。

平時我們就算再累，還是免不了要和朋友吃飯敘舊、談天說地，或利用假日打高爾夫、接觸大自然——這些交際總也能讓我們覺得疲勞獲得紓解。這樣的休息方法，稱之為「動態休息」（Active Rest）。

建議可以在假日時，積極安排有氧運動，就算是慢跑、瑜伽、拉筋伸展等較輕鬆的活動也無妨。如此一來，血液就能流貫肌肉的每個角落，並有效地消除身體疲勞。此外，這些活動還可促進血清素分泌，幫助你找回心靈的輕鬆自在。

若你真的沒有時間活動筋骨，建議安排一場短暫的冥想——擺出你覺得放鬆的姿勢，用鼻子吸氣五秒後，再吐氣十秒。你可以花五到十分鐘進行這樣的冥想，把你精神全都聚焦在這個呼吸動作上。

在客廳、寢室，或其他任何地方進行都可以。若能在冥想的同時，用三十八到四十度的熱水泡個半身浴，放鬆效果更佳。

## 附章

# 日常養腦有訣竅， 打造孩子 「聰明大腦」



## 填鴨式教育，反造成學習力喪失

根據人口動態統計<sup>1</sup>，日本二〇一六年的新生兒人數為九十七萬六千九百七十九人。這是自一八九九年展開統計以來，首度跌破百萬人大關，顯見少子化已成了嚴重的社會問題。

另一方面，現在有越來越多的家長，希望讓孩子從小就嘗試各種不同的體驗，以期對他們的未來有所助益。因此，大街小巷充斥著許多教授才藝的幼兒教室。

從滿一歲直到進入小學前的這段期間，在日本稱為「幼兒期」。在這段時期所施行的教育，即是「幼兒教育」。事實上，甚至還有從懷孕期到寶寶一歲這段期間施行的「極早期教育」。

幼兒教育的種類五花八門，有鋼琴、游泳、記憶力開發等。家長們無不期盼早點讓孩子學習，以提升他們的能力。然而，那些**用填鴨式早期教育贏得的先行者優勢，據說幾乎到國中時就會歸零。**

因為父母過度期待，而對孩子施加壓力的教育方式，也應該避免。在幼兒時期最重要的，並不是把答案塞進孩子的腦袋裡，而是培養他們主動學習的能力。與其讓孩子囫圇吞棗學完那些被餵養的知識，還不如讓他們懂得利用眼前玩具，自主創造新的玩法。

早期教育的重點，應該是讓孩子探索自己感興趣的領域，而不是強硬地拉抬小孩的能力。因此建議別捻去孩子的好奇心，要盡可能讓他們多方體驗。只要多用巧思，相信在家中也能教會孩子各種新知。

## 巧用3C產品，做事專注不傷眼

我認為教育孩子，不應操之過急，只要是他感興趣的事，都應該積極鼓勵多方體驗。尤其是數學和英文等科目，根本不必強迫孩子學習，也不一定要到專業補習班去。簡單地花點巧思，就能讓孩子在家快樂地接觸這些知識。

以英文為例，大家都知道培養聽力可說是學習語言的一大關鍵。一般認為，只要能在小學低年級以前多聽正確發音，孩子就能分辨出外語的念法，甚至就連讓許多日本人傷透腦筋的「R」和「L」也不成問題。家長的英文不必非常流利，多利用影音網站和CD教材等，就能訓練孩子的聽力。

至於數學，我建議與其先教孩子從一數到一百，不如「一個、二個」這樣連單位量詞一起教。純粹數字加上單位量詞後，就能和物品產生連結，如此一來孩子也比較容易記住。

近幾年來，孩子從幼兒期起，就有很多接觸智慧型手機等數位工具的機會。由於日本政府有意在中小學推動程式教育，專為小學生所開設的程式設計才藝班，在日本各地如雨後春筍般出現；能夠讓幼兒或低年級學童初步體驗程式設計的教育A P P等軟體，也越來越多。

數位裝置深入日常生活，導致兒童視力快速惡化，成了健康上的一大問題。

根據「學校保健統計調查」<sup>2</sup>，日本小學生每八人中就有一人的裸眼視力未達〇．七；而不戴眼鏡就無法上課、視力未達〇．三的學童人數占比，較三十年前更是增加了三倍之多。

長時間、近距離盯著小螢幕，對眼睛來說是一大負擔；而焦點長時間落在視網膜前方，更容易讓近視在短時間內惡化。

眼睛疲勞會讓小孩凡事提不起勁，長時間持續使用智慧型手機或電腦，也會使眼睛四周的肌肉——睫狀肌，一直處於緊繃狀態。這等於是讓自律神經當中的**交感神經長時間不間斷地工作**，除了人會因此感到煩躁，有時甚至還容易出現頭痛症狀，影響到專注力。

所以，要讓孩子在幼兒期使用3 C工具時，請留意以下五點——

- ①眼睛距離螢幕五十公分以上。
- ②伸直脖頸不低頭，把螢幕放在正前方看。
- ③每五分鐘提醒自己眨眼，預防乾眼症。
- ④每一小時休息一次。
- ⑤休息時望向天空等遠處，讓眼睛調節焦距看近處的功能暫時休息。

在這些孩子們長大後的未來，勢必會出現更先進的數位裝置，而它們也會和生活更加密不可分。因此，大人們倒也不必過度排斥3 C工具，最重要的是要告訴孩子正確的使用方法。

## 改變身體姿勢，激發幹勁更自信

孩子就算坐在書桌前，也專心不了太久——我想這應該是很多家長共同的煩惱。這種時候，我建議你**檢視孩子的姿勢，並關掉自己的手機**。

我的門診裡也有很多孩子來看診。近來，我發現姿勢不良的孩子越來越多。以往小孩的頭痛問題，多半是偏頭痛或鼻竇炎所造成。不過，近

年來，姿勢不良所引發的肌肉緊縮型頭痛病例，有逐漸增加的趨勢。

現在的孩子已經較少到處亂跑、出門玩耍，這除了造成他們的肌肉量減少、姿勢變差，家長本身也可能因為沉迷3 C工具，導致自己低頭的機會變多、姿勢變差，於是很難開口提醒孩子要留意。

當孩子缺乏幹勁時，姿勢一定也很差，甚至還垂頭喪氣的。此時，家長就要確實提醒孩子「留意姿勢」。

《下顎訓練》一書的作者，是運動防護員伊藤和磨。<sup>3</sup>根據他的說法，我們在調整姿勢時，首先最該注意的就是**收下巴**。

這套操作的方式是——先坐在椅子上，收下巴，再挺起骨盆（挺直背脊）。接著用單手握拳，放到胸骨、胸部的中心，並豎起食指，做出「噓」的姿勢，就像是要別人保密似的。

然後閉緊嘴巴，下顎不得突出到食指外側，舌尖抵住上排牙齒的牙根，再緩緩地點頭。頭部的動作不是向下垂，而是像輕輕領首，再往後方挪移。

若能擺出這個姿勢，看起來絕對比駝背、低頭，更顯得從容大度，而且可幫助孩子提振幹勁。

另一個重點方法，則是來自南加大（University of Southern California, USC）在二〇一七年四月所實施的一項調查。其結果顯示，有時候會覺得「雙親比較重視3 C產品，冷落了自己」的孩童，在美國占了六%，但在日本卻約占二〇%。

換句話說，在日本，認為「父母對自己的重視程度，還不如手機」的孩子，竟是美國的三倍之多。

若你要求孩子用功讀書，自己卻滑手機滑得渾然忘我，那將會打擊小孩用功讀書的幹勁。

孩子們的幹勁，再怎麼等都不會從天而降，反而是要在進行各項作業的過程中，才會逐漸湧現出來。他們一開始或許會顯得不情不願，但一旦開始做事了，就會全心投入、渾然忘我。換句話說，想讓孩子萌生幹勁，首先就是要讓他們先動手做做看。

因此，做家長的不妨也放下智慧型手機，和孩子一同坐在書桌前，做些正事吧！如此一來，就能活化孩子的鏡像神經元，讓孩子充滿幹勁和專注力。

## 增強大腦吸收力，「表達」練習不可少

相信應該有很多人曾有這樣的感嘆——長大後雖然看得懂很多字，但

卻漸漸變得不太會寫。有時到底是一橫還是兩橫，總令人不免猶豫再三。雖然平常會看書、讀報，因此在「閱讀」方面仍有輸出，但開始常用電腦等3C產品之後，便鮮少有機會動手寫字，於是也就越來越寫不出來了。

## 腦袋的「輸出」訓練

事實上，相較於填鴨式的「輸入」，大腦對於教導他人等「輸出」過程，更能留下深刻印象。因此，別只是一味地灌輸知識給孩子，更重要的是盡可能讓他們有機會「輸出」。

以下介紹幾個能有效讓孩子輸出知識的方法——

**①對孩子說的話表示興趣：**假設你的孩子想了解某件事，或抱有某些疑問。此時要懂得重視孩子的疑問或問題，並對此表示興趣。請好好看著孩子的眼睛，傾聽他們所說的話，不要邊聽邊滑手機。

**②詢問孩子「為什麼會這樣想」：**試著反問孩子「為什麼會有這個疑問？」「你自己怎麼想？」就像是全家人在共同討論一個議題那般。

**③讚美孩子：**不管討論到最後得出什麼結論，一開始都要先讚美孩子。請別急著要孩子立刻訂正錯誤之處，而是要讚許他們做出結論的過程。

只要多留意這幾個小關鍵，就能提升孩子的表現力和表達能力，而且在這個溝通過程中，還能訓練孩子展現「自我」。

近來孩子「易暴怒」的現象，已成各方關注的問題。當你看到孩子滿臉不悅，可詢問：「那你覺得該怎麼做？」讓孩子試著說出來，為他們培養「用語言表達情緒」的能力，避免總是稍有不如意就怒不可遏。

## 隨時「誇大」地讚美

孩子的大腦有一項特色——他們對知識懷抱旺盛的好奇心，並且充滿了彈性。因此，他們會吸收各種知識，進而將這些知識化為養分，讓自己不斷成長。

孩子們內心最大的依靠，就是「自我肯定」，他們都需要對自己有自信。想要協助他們建立自信，最好的方法就是「讚美」。以下介紹讚美孩子時應該多加留意的三項要訣，期盼你能妥善運用，成為「擅於讚美」的大人——

**①看準時機：**只要發現孩子做了值得讚美的好事，請立刻就給予肯定。讚許的即時與否，在孩子內心留下的迴響程度將大不相同。日後

再給的讚美，孩子們根本就不會記得。

萬一你真的錯過了讚美的良機，可以將它重新包裝成「從第三人口中聽到的讚美」，再找機會告訴孩子。

**②誇張的肢體接觸：**不僅要看著孩子、真心誠意地稱讚，還要有效運用肢體接觸，像摸頭、擁抱等。稍微誇大的表現，正是最恰到好處的選擇。

**③試著多說幾句：**如果只是漫不經心地說聲「好棒喔」，孩子聽久了，便會覺得司空見慣，如此一來，也無法在心中留下迴響。請試著用更具體的表達方式，來描述你想稱讚的重點。

舉例來說，只說「畫得真好啊」可能還不夠，再加幾句成「顏色很漂亮，畫得真好啊！你真的做得很好」孩子聽了一定會更開心。

如果一時找不出值得讚許之處，請向孩子多說幾聲「謝謝」。「謝謝你幫忙」、「謝謝你把飯吃光光」、「謝謝你先去洗好澡」、「謝謝你用功讀書」等，像這樣直接明白地向孩子表達感謝之意，也是一種讚美。

不過，要請特別留意的是，應盡量避免用「與人比較」的方式來稱讚孩子。一旦嚐過這種甜頭，孩子將來就會認為「只要贏過別人就能獲得讚許」，進而開始在意他人的眼光，或變得充滿攻擊性，甚至可能忘了自己原本努力的目的是什麼。所以，請避免使用這種偏頗的方式讚美孩子。

## 挫折使人灰心，如何培養恆毅力？

為避免孩子失敗受挫，家長常會主動提供各式各樣的支援，例如在孩子跌倒前伸手讓他們抓著爬起來等等。這個舉動固然是為了避免孩子受重傷，但讓小孩完全遠離傷、痛，究竟是不是明智之舉？是件很值得深思的事。畢竟讓孩子在跌跌撞撞中學會走路，也是非常重要的經驗。

愛迪生曾說過：「這不是失敗，我只是發現了一個行不通的方法。」對孩子的教育，也需要秉持這樣的精神。應該讓他們多方嘗試，學習如何接受失敗。長此以往，就能培養出孩子的「奮鬥力」。

近來，有越來越多人會因為一次的失敗而灰心喪志。為了提高孩子的心靈自癒力，讓他們能在失敗後立刻重新振作，並培養自行跨越難關、

不輕言放棄的毅力，希望你能更加留意以下這些協助小孩時的重點——

- ❶**不立刻出手相助**：與其直接說答案，不如多詢問、多建議。
- ❷**萬一失敗，引導他找出問題**：你可詢問「你覺得是哪裡出了問題？」不以結果責難孩子，而是試著一起思考失敗的原因。
- ❸**不拿「你為什麼學不會」來責罵**：否定孩子願意行動的努力，就會造成下次行動時的阻礙，讓孩子喪失挑戰意願。
- ❹**做給孩子看**：觀察成功的人，能刺激孩子們的鏡像神經元做出反應，並在大腦內釋放訊號，讓人感覺像是自己的親身體驗，而大腦也就會從中學習。
- ❺**只要稍有小成，就對孩子說「你做得很好」**：人只要受稱讚，就會萌生自信，而這份自信也將成為他的心靈支柱。

## 「卸責」成習慣，腦袋恐停止思考

《妖怪手錶》這部作品，透過了電玩遊戲、電視卡通、周邊商品和漫畫等多樣的跨媒體策略，成為「後寶可夢」時代霸主，在日本迅速竄紅。他的故事是描述小學五年級的主角——景太，在因緣際會下拿到了一只「妖怪手錶」，於是開始看見各種妖怪，並一一和它們成為朋友。這個故事的最關鍵概念，就是「日常生活中所有奇妙的事件，都是妖怪造成的」。

而這樣的觀念，也深植在網路影片播放破億次、全日本小朋友都會跳的「妖怪體操第一」的歌詞裡——睡過頭是妖怪害的、被女孩甩了也是妖怪害的、不敢吃青椒還是妖怪害的、便便會臭更是妖怪害的。

《妖怪手錶》是一部愉快又有夢想的作品，但若沒有家長從旁善加指導，可能就會對孩童的思維造成負面影響。

從小就學會用「**出事都是別人害的**」這種想法來保護自己，將來可能會變成一個總想逃避、不願積極努力的人。

認為自己諸事不順都是「妖怪的錯」的那些孩子，小時候或許還令人覺得可愛，但若家長、大人長期置之不理，將來他們就會變本加厲，認為所有問題都是「朋友害的」、「學校害的」。

成年之後，這些人會把自己不夠積極、努力的結果，全都歸咎於「主管」、「父母」、「公司」，到頭來，就會說是「社會害的」。

為避免這樣的可悲狀況發生，請務必從小就教導孩子——做不好時不應歸咎他人，而是要「改變做事方法」或「轉換觀點」。換言之，重點

在於要教孩子學會健康的思維習慣——**別人和過去，你無法改變；能改變的，只有「現在」和「自己」。**

不過話說回來，《妖怪手錶》的確也有訓練大腦靈活思考的功能。以下向你介紹幾個出現在《妖怪手錶》裡的妖怪角色——

- 會害人說「不行」的「不行牆」。
- 一旦被附身就汗流不止的鬼系妖怪「流汗鬼」。
- 附到對方頭上，能讓對方失去記憶的帽型妖怪「忘記帽」。
- 外形像一匹綿布，會讓人一直道歉的「真正歹勢」。

你注意到了嗎？《妖怪手錶》裡的妖怪，名稱都是出自諧音或有相關聯的用詞或冷笑話。這種規律使得時下的日本小學生，很流行在碰到奇妙的事情時，想出一個新妖怪的名字。換句話說，這其實是在很自然的狀態下，訓練孩子運用「靈機一動」與「後設認知」的好方法。

希望每個孩子都能擁有創新發想的能力，口不出傷人惡言，改用一個又一個的「冷笑話」來取代。

## 幼兒語言發展，與「電視」有關？

來自霍林斯大學（Hollins University）的心理學專家蒂芬妮·蓬佩克（Tiffany A. Pempek）曾發表過一篇論文，指出「長時間開著電視，會影響孩子的語言發展」。

她找來十五個一歲嬰兒、十七位二歲幼兒和十七名三歲幼兒，與他們的家長（二位父親和四十七位母親），總計四十九組受試者，研究父母在開著電視的房間裡待三十分鐘；和在沒有電視的房間裡待三十分鐘時，與孩子的互動是否有所不同。

結果發現——待在開電視的房間裡時，父母不僅每分鐘平均所講的詞語數量和說話次數，都比沒開電視時來得少，而且就連使用的新詞數量也減少了。

孩子的語言發展，一開始都是先受到雙親影響。剛出生的嬰兒，就會透過眼神及哭聲來與父母溝通，這就是孩子日後學習互動的基礎。

長到六個月大時，孩子會開始用「啊」、「嗚哇」等咿呀呢喃，有意識地想與人溝通。這段期間的經驗，會大大影響到一歲半以後的語言能力發展。

父母對嬰幼兒說的話越多，孩子就越快學會說話。在「不管孩子有沒有看，都開著電視」的屋裡，會導致父母對孩子說的話變少，而這就有

可能對孩子的語言能力發展造成負面影響。

其實不僅是電視，「父母的智慧型手機」也同樣會衝擊孩子的語言能力。

時下有越來越多父母熱愛社群網站和手機遊戲。在電車車廂裡放眼望去，便可發現許多父母左手牽著孩子，右手忘我地滑著手機。想必在家裡，這樣的光景也會在沙發上演。

父母不陪孩子玩耍，卻全神貫注地回LINE、或在社群網站發貼文，甚至醉心於手機遊戲，這不僅會影響孩子的語言發展，對孩子的教育也會造成負面影響——不用讀前面提到的那篇論文，我相信光用直覺，你應該就能猜想得到這一點。

如果你是家中有幼小孩童的家長，最好重新檢視一下自己的行為舉止。別只是一味禁止孩子玩電動玩具，更要反省自身的行為是否合宜。

同樣地，當我們傳訊息給那些要忙照顧幼小孩童的朋友時，就算遲遲沒有回信，也請別因此而責備對方，說對方「已讀不回」。此時能從容以對，說聲「他很珍惜和孩子的相處時光」，不才是成熟大人之間的真友情嗎？

## 開發必要「腦力」，就不怕被科技取代

近年來，科技的進步可說是日新月異。而我們的生活，也在這些進步的庇蔭下，變得更為豐富，甚至因此多出了一些餘暇時間。

從前，若想把衣服變乾淨，就只能把衣服放在洗衣板上搓洗，是一件很粗重的家務；如今，我們只要按個按鈕，不僅衣服的洗衣、沖水有機器代勞，甚至連烘乾都能一鍵搞定。

### 與科技競爭的時代

這些為我們打雜、代勞的科技，目前只是讓我們覺得「哇，好方便」，但今後若再更進步，可能甚至會影響你我的工作型態。

二〇一三年九月，在牛津大學進行人工智慧（A I）研究的卡爾·弗雷（Carl Benedikt Frey）和麥克·奧斯本尼（Michael A. Osborne）便發表了一篇論文，當中以排行榜的形式，列出了今後二十年內可能被電腦取代的職業。

舉例來說，目前谷歌（Google）正在研究的汽車駕駛自動化這項技術，若將來能普及地上路，計程車司機的工作可能就會驟減。資料輸入、貨物分類等基本作業，在不遠的將來，也絕大多數都會被機器所取

代。

科技的進步，還可能會改變「餐廳」的定義。事實上，也已有業者投入研發懂得如何烹調的自動料理機器人。

到時候，就算不到高檔餐館，在家也能重現頂級美味。人們到餐廳用餐的動機，很可能就會隨之改變——餐廳或許將不再是品嚐美味餐點的地方，而是單純享受待客服務的場所。

餐廳出售餐點數據資料營利的時代，或許也已近在眼前。如此一來，大廚便不能只懂得做出可口餐點，還要具備創造附加價值的能力，才能夠成功。

人類已逐步邁向「先進科技搶走工作機會」的時代。今後，我們的下一代究竟該如何面對工作呢？

關鍵就在於「前額葉」。

## 創造力與判斷力

電腦科技是科技發展的關鍵。乍看之下，似乎無所不能，但除了有擅長的領域之外，它其實也有很不擅長的弱點。

電腦擅長的領域，以「**正確記憶大量資訊**」和「**正確無誤地重複作業**」最具代表性，而這二項，其實也都是人類大腦較不擅長的。換句話說，「不斷地重複進行既定作業」的工作，很快就會被電腦全面取代。

然而，即使是連結了上百、上千台電腦，仍無法勝任的某些任務，我們人類卻能俐落地辦到，那就是——講求「**創造力**」和「**判斷力**」的工作。這兩項能力，需要的其實就是前額葉所掌管的「腦力」。

若想促進孩子的前額葉發展，請記得要特別著重於「**提問**」和「**共鳴**」。大人們如果能多問問孩子「你覺得是為什麼？」並避免對孩子行為的正確與否妄下論斷，就能幫助他們多多運用前額葉思考。

訣竅在於，就算孩子想出的答案有誤，也要懂得去尊重他的想法，並在表示了共鳴後，再導正他的觀念。

在遊戲選擇方面，建議可讓孩子玩堆積木、組方塊和摺紙等玩具。這些活動能培養孩子的創造力，相較於那些只有一個正確答案的遊戲，更能有效刺激前額葉發展。

近來，有一款由瑞士Cuboro公司所推出的「Cuboro積木」，在日本的討論熱度居高不下。據說目前日本最年輕的職業將棋棋士——四段的藤井聰太，以前也曾經玩過。這一款玩具是要小朋友利用有溝槽、孔洞的五立方公分方塊，自行排列組合，開出一條能讓彈珠從上往下滾的軌道。

當運用的方塊數量越多，孩子就越要發揮想像力，打造出外觀看不出來的內側軌道——據說這樣能自然而然地培養出孩子的三次元建構力和專注力。

## 培養出電腦學不會的能力

近年來，兒童遊戲場已日漸減少，孩子們很難盡情地活動筋骨。這種現象在都會區更是特別嚴重，部分公園附近還有交通幹道，險象環生。另外，孩子們改玩掌上型遊戲機或智慧型手機等文化背景，也是他們不常出門活動的原因之一。

可是，人的大腦，是要用臉頰感受微風吹拂、用腳底體會泥土的觸感，再加上對色彩繽紛藝術作品的欣賞，才會不斷地發展。

孩子們需要接觸的是實物，而非虛擬世界。多接觸真實世界，對他們的將來一定會有幫助。千萬別只仰賴視覺，要讓孩子們充分運用觸覺、嗅覺等五感。**多動動手，就能促進腦部的發育。**

日本四季分明，孩子外出可親身體驗各種不同的環境。因此建議多帶他們到美術館、科學館或水族館走走，也可多與孩子一起出門旅行、多方體驗。切記別排除各種可能，讓孩子有更多機會遇見美善的事物。

若想培養孩子的品味，就要讓孩子多接觸美的事物。如此一來，他們就會具備審美眼光——也就是懂得欣賞「美」的能力。

通常家長喜歡的，孩子也會跟著喜歡。因此，若你希望孩子喜歡數理，必須自己先愛上數理，並積極讓孩子接觸科學，例如：帶他一起種植，或到科學館參觀等。

話雖如此，孩子們畢竟還是有自己的強弱與好惡，千萬不能勉強。

現代社會物質富庶，生活幾乎不虞匱乏。但建議你不妨反其道而行，帶孩子去露營，**體驗在大自然當中的不便，藉此培養思考力、創意巧思，以及堅忍不拔的耐力。**

在環境良好的土地裡生長、結果的葡萄，釀出來的酒，滋味總不如艱困環境下生長出的葡萄。若想讓孩子成長茁壯，那麼偶爾讓他們離開父母的羽翼，體驗些許不方便，也是非常重要的教育。

## 記憶力不受損的「營養補充」守則

不知道你是否記得，在哆啦A夢的道具當中，有一個「記憶吐司」？這個道具的外形長得就像吐司，只要把教科書頁面蓋在麵包上吃下肚，就能記住書中的所有內容。每逢考試前，我總會真心地覺得：「好想要

有個記憶吐司喔！」

如今的科學已較當年進步，雖然還沒有記憶吐司，但到底有沒有能讓孩子吃了變聰明的餐點呢？

目前坊間普遍認為大豆中所含的卵磷脂，以及巧克力中的可可成分，能讓我們的頭腦變聰明，但這些說法目前都尚無明確的研究成果可以佐證。

姑且不論是否能夠增強記憶力，若改以「預防會減損記憶力的疾病」這個方向來思考，我會建議讓孩子多攝取二十碳五烯酸（E P A）、二十二碳六烯酸（D H A）等Omega-3脂肪酸。沙丁魚、竹筴魚和秋刀魚等亮皮魚當中，都富含EPA和DHA，核桃和花枝也含量豐富，多吃可讓血液不易栓塞，達到預防腦梗塞效果。

近年來，媒體只要介紹「吃○○可以增強記憶力」，該食材就會從超市貨架上被搶購一空。坦白說，想要增強記憶力，並不是光吃電視上介紹的那些食材就好。**適量攝取各種必需營養素，並多吃各季節的當令食材，才是正確做法。**

沒有什麼食材能直接提升孩子的學習成績，不過「用餐法則」倒是有。這個法則就是——要親子「**一起吃飯**」、「**一起煮飯**」。

現代的家庭結構以核心家庭為主流，雙薪家庭也越來越多，家長或許真的已經不太容易撥出時間來陪伴孩子。但若想讓孩子變得更聰明，陪小孩一起吃飯、愉快地聊聊，多花一些時間互動，會比「吃了這個就有效」之類的短淺思維更理想。

相反地，家長和孩子都盯著手機、電視，彼此互不交談的用餐環境，對於腦部發展就相當不利，請各位務必留意。

烹飪會運用到大腦的前額葉，能培養孩子的創造力，所以也有助於提升腦力。建議可以帶著孩子一起，採買多種食材來烹調，或發揮巧思，想想如何妥善運用冰箱裡剩下的食材，促進動腦思考。

若你真的太忙，只能準備簡單的餐點，也可以彈性變通「非在家吃飯不可」的觀念，全家大小一起出外用餐，絕不是什麼壞事。

與其講究一定要讓孩子吃些什麼，不如先找出機會讓全家大小一起吃飯、一起煮飯，來得更重要。如此一來，孩子們就可體驗新事物，對「學習」的態度也會轉趨積極，成績自然就會提升。

## 五分鐘「記憶回想」，練出聰明頭腦

所謂「頭腦聰明」，從醫學的角度來說，就是大腦能充分發揮它該有

的功能，且能力相當傑出。

事實上，大腦的功能五花八門，舉凡考試成績好、記憶力強、工作上充滿創意想法、運動能力像鈴木一郎一樣卓越、音樂才華如莫札特一般天才橫溢等等，都是「腦力傑出」的表現。

我們總用「頭腦聰明」來描述的「腦力」，大致可分為以下四種類型。基本上，這些能力是以均衡發展為宜——

**①記憶力：**近年來由於電腦等方便的道具出現，人們已經可以不必再動腦記住許多事。不過，「記住」其實是件很重要的事。除了人名、電話等單純的記憶之外，我們還得熟記那些代替自己記憶事物的方便機器究竟該怎麼使用，更要熟知工作如何進行。別忘了我們總要記得住簡單的事，才能學得會複雜的作業。

**②理解力：**大腦不僅要逐一背下所有事物，更要確實理解記住的每件事之後，才有餘力思考，應用能力也才能隨之提升。與其機械式地硬記，不如先理解內涵之後，再將各種事物串聯起來一併記住，更能增強記憶力。

**③回想力：**光是把記下來的事囤積在大腦裡，其實就不記得一樣。適時適度地想起這些記憶，並落實執行，大腦才稱得上是在運作。運動健將能在比賽場上發揮出色的表現，就是因為身體確實記住了練習成果的緣故。

**④妙想力：**要讓我們的能力發展到更高層次，創造力、創意的重要性，自不待言。

究竟該進行哪些訓練，才能鍛鍊這四種腦力呢？我的建議是讓孩子每天寫圖畫日記——早上花五分鐘時間，請孩子試著回想前一天發生過的事，並將內容寫成一份圖畫日記。

不妨從今天起，就請孩子開始回想昨天發生過的事吧！不論是吃過的餐點內容，或其他什麼都好，讓他盡量用最簡潔的語言，以條列式的型態寫下來。

放進大腦裡的知識，若不努力回想，便派不上用場。所以建議你不妨讓孩子養成習慣，回想日常生活中發生過的事。

接下來，請家長針對圖畫日記的內容，向孩子提問。透過這些提問的應答，可讓你了解孩子是否確實理解日記中所描述的事實。

不僅文字重要，會選擇以圖畫日記的方式留下記錄，當然也有它的意義。若孩子不擅繪畫，只簡單畫個地圖也無妨。用地圖呈現出昨天去過的地方，有助於提升孩子的**空間辨識能力**。

孩子們必須要有很清楚的記憶，才有能力在日記中加入圖畫或地圖。事實上，讓孩子記住「我得在這個日記上畫圖」，有助於強化他們「記住前一天發生過什麼事」的念頭。

未來再回頭閱讀這些圖畫日記時，孩子就能連結自己經歷過的各種體驗，並且更容易發想出新創意。

創意發想絕不是無中生有。每天持續書寫簡單的日記，日積月累之下所獲得的知識，再由孩子自行排列組合，創意發想和創造力便得以應運而生。

若孩子腦中沒有過去長期累積的這些日記，只能枯等靈光一現，其實就像是在沒有魚的池子邊垂釣似的，絕對想不出任何好點子。

要培養孩子的腦力，不妨試著先從這個每天早上五分鐘的習慣開始做起吧。

---

<sup>1</sup>資料由日本厚生勞働省發表。

<sup>2</sup>日本文部科學省於二〇一四年發表。

<sup>3</sup>編註：《頭痛・めまい、首・肩の痛みを動かしながら治す アゴトレ》，光文社，二〇一七。

## 結語 順著大腦習性，再難「心願」都能達成

面對困境時，我們總不免會覺得「做這些事根本沒用」、「怎麼可能辦得到」，於是常常就在達成目標前決定放棄，或心裡突然踩了煞車。這種思考習慣，似乎是許多東方人特有的現象。

二〇一六年十月，於各界惋惜聲中過世的平尾誠二，在日本素有「橄欖球先生」之稱。當年他擔任橄欖球國家代表隊教練時，曾發生過這樣的一段插曲——據說他曾問過日本隊的主將安德魯·麥克科米克

(Andrew Ferguson McCormick)：「你覺得我們球員還缺少什麼？」當時麥克科米克毫不遲疑地說：「堅毅的心。」看來在外國人眼中，日本人是「一旦辛苦就會放手」的。

東方人普遍在一個重視協調性的社會中長大，因此「為求成果而趁人之危」的競爭意識，或是「無論如何都要堅持到底」的拚戰心態，或許的確都比較薄弱。

然而，我認為這種競爭意識和拚戰心態，將成為下一代今後必備的資質。懷抱有夢想、有目標的人，若在臨門一腳之際退縮，就只是要為了不成功找藉口罷了。因為他們下意識裡，都被烙上了「失敗很丟臉」的觀念。

事實上，已有研究結果發現——只要肯努力，就算事情最後不成功、不盡如人意，仍舊能夠得到相對的成果。美國一項針對六千三百九十一位三十五歲以上肥胖者所進行的流行病學調查便指出，「曾為減重努力，且體重實際減輕」的族群，死亡率比「從不曾為了減重努力，體重一成不變」的族群低二四％。

換言之，這些肥胖者不能因為抱持著「反正再怎樣都瘦不下來」的心態，就輕言放棄。即使最終並未達到「瘦下來」的結果，只要曾經努力，就已足以大幅改善死亡率，而且成效驚人。

即使丟臉、悲慘，都要堅持努力到最後一刻。就算結果不如預期，這段朝著自己勾勒的夢想或目標，不斷努力向前邁進的過程，豈不正是我們人類最能切身感受幸福的時光嗎？

就算路途再怎麼艱辛、險峻，其中必有幸福。

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

順著大腦習性, 懶人也高績效 : 靠意志力只會中途放棄, 腦神經醫師教你指揮大腦不拖拉, 恆毅力、專注力大幅提升! / 菅原道仁作 ; 張嘉芬譯. — 初版. — 臺北市 :

方言文化, 2019.08

面 ; 公分

譯自: 「めんどくさい」がなくなる100の科学的な方法

法

ISBN 978-957-9094-37-5 (平裝)

1. 動機 2. 腦部

176.85

108012154

## 順著大腦習性，懶人也高績效

靠意志力只會中途放棄，腦神經醫師教你指揮大腦不拖拉，恆毅力、專注力大幅提升！

「めんどくさい」がなくなる100の科学的な方法

作 者 菅原道仁

譯 者 張嘉芬

副總編輯 黃馨慧

責任編輯 林雋昀

版 權 部 莊惠淳

業 務 部 古振興、葉兆軒、林子文

企 劃 部 顏佑婷

管 理 部 蘇心怡

封面設計 張天薪

出版發行 方言文化出版事業有限公司

劃撥帳號 50041064

電 話 (02) 2370-2798 / 傳真 (02) 2370-2766

定 價 新台幣320元，港幣定價106元

初版一刷 2019年8月28日

I S B N 978-957-9094-37-5

“MENDOKUSAI”GA NAKUNARU 100NO KAGAKUTEKINA HOHO by Michihito Sugawara

Copyright ©2017 Michihito Sugawara

All rights reserved.

Original Japanese edition published by DAIWASHOBO CO., LTD.

Traditional Chinese translation copyright © 2019 by BABEL PUBLISHING COMPANY

This Traditional Chinese edition published by arrangement with DAIWASHOBO CO., LTD.

through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and KEIO CULTURAL ENTERPRISE CO., LTD.

方言文化

版權所有，未經同意不得重製、轉載、翻印

Printed in Taiwan

## 「怕麻煩」與懶散，都是大腦惹的禍！

### ★ 大腦天生愛偷懶，不懂方法硬逼，恐破壞「腦力」

本來覺得任務簡單，拖到最後發現時間不夠用；事情堆如山，但一點幹勁也沒有；年初計畫落落長，每次都是想心安的……，你的生活也像這樣，累人、壓力大，而且容易失控嗎？

其實，這不是你的錯！根據研究，人腦消耗的熱量，高達人體每日所需的20%。因此，大腦喜歡自動開啟偷閒的「省電模式」。如果不懂得跟隨腦習性，啟動活力電源，在這股「趨閒避忙」的本能下，內心的拉鋸和抵抗就會讓你越來越累，甚至因而破壞了記憶力！

### ★ 掌握大腦習性，它就會聽話，自動幫你做到好！

預防腦病變、抗失憶專長的腦神經外科醫師「菅原道仁」，要傳授給你掌握大腦習性與情緒的高效科學方法，幫助強化腦神經迴路、體內紓壓，讓你能活用腦力，最有效地提升幹勁和恆毅力。

只要實行書中日常可做的方法，轉換「壞壓力」為「好壓力」，就能自然激發腦內多巴胺，產生鬥志與愉悅感。不靠意志力也能徹底改掉拖延症，做事高效率、最輕鬆，記憶力、學習力突飛猛進！



建議分類：潛能開法、大腦科學、壓力與健康