

腦的美麗境界 — 優築生命

胡海國 教授
臺大醫學院精神科
臺大理學院心理系(所)
臺大公衛學院流病所
財團法人精神健康基金會董事長

精神健康基金會曾在 2003 年針對全國 1650 萬成人人口進行精神健康指數調查中發現，近 5 成的人，也就是約有 740 餘萬人的耐壓力不佳，一旦在生活壓力變動下，便可能出現精神健康不良情況。2004 年調查中發現，450 萬的民眾缺乏歸屬感；有四分之一的人，也就是約 400 餘萬人覺得沒有足夠的放鬆與休息，其身心健康、個人價值、心理掌握與家庭健康四個指標所組成的精神健康指數均偏低。調查中也發現我國社會，人際關係疏離擴大，找不到生命的著力點，容易陷入孤立，產生精神健康問題，可見精神健康是我國社會的普遍議題。而 2006 年調查中發現，**關心與分享是維持精神健康的兩大重點**，能每天關心他人者，能每天與他人分享者，精神健康指數明顯高出全國平均；若以次數多寡來看，越常關心分享者，其分數越高。可見國人精神健康水準之提昇是有具體方法可循的。

提到健康、講到精神一定是講到人，精神是人活著的一個基本要素，是人與外界互動的工具。人活在一個活生生的世界中，活在社會急遽變遷、經濟快速成長及科學文明昌盛的今日，有一些事情的發生是無法預期的，卻又不得不去面對它。每個人的成長背景、生活環境和人生體驗不同，在面對生活中的種種事件時，有一些人可以輕鬆應對，有的人卻常適應不良，對未來感到憂心忡忡，精神上容易陷入低潮而呈現身心失衡。也有一些人，雖然對生活中衍生的種種變數感到無力，卻也仍積極認真的面對，只是，偶爾不免挫敗於調整及適應環境之間，沈重的腦力負荷，就容易顯現出「腦力不濟」的現象。學習認識生活中可能會「腦力不濟」及早標認腦力之限制與有限性，在日常生活中做適應腦力的生活安排，是追求精神健康的第一步驟。

21 世紀是腦科學的時代，大腦是一切行爲的主宰，是人類學習的重要器官，我們都是要藉由「腦」這個器官來處理日常生活中所會面對到的人、事、物與時間等交織而成的種種場景。一個人面對外在世界而產生互動，理當存在有「心理調適的意義」，而心理調適的目的是要學習具「自我成長意義」的有效應對方法，使一個人能在社會化的過程中，學習認識自我、開拓自我、與瞭解環境、掌握環境，自我能落實心理發展的任務導向工作，在經歷、面對衝突與承受挫折心理的處理過程，以豐富自我的內容，開創自我的意義與價值，因此以用心生活之生活經驗，操練頭腦，改變腦之內在結構，開創腦內多元思考之功能。這些心理發展

工作、心理處理體驗與自我意義的開創，都是以精神功能為基礎，也就是說，精神是心理的工具，或心理功能是精神的表現。我們認為一般的心理調適技巧已不敷所需，必需要從對腦科學知識的瞭解，從腦力健康開始，逐步建構心理健康與自我健康。**同時具備腦力健康、心理健康與自我健康，才是完整的精神健康。**

活在 21 世紀的時代，人們要以當代 21 世紀腦科學之知識為基礎，追求精神健康、心理健康與自我健康。每個人要能自覺保養頭腦的重要，並能以悠然的人生態度去面對生活中的種種挑戰，要把經歷生活挑戰之人生經驗，不管是酸甜苦辣澀鹹之經歷，均建構為豐富人生的素材，追求精彩人生的厚實度與幸福感。

人生可以是亮麗，也可能是黑白，要有什麼樣的色彩，盡在面對困境時的處置態度，如能掌握自己的情緒、行為與認知等腦的精神功能，是擁有精神健康的基本條件。我們希望台灣社會每個人，以腦科學為基礎，以腦操練為手段，學習心理調適技巧，這就是「心腦操練」的理念，也是台灣每個人都需要去營造的生命建設工程，而這個生命建設工程就是需要實踐、體驗精神健康之道（精健道）。當我們懂得「精神健康」的意涵，破除對「精神」這個語意的迷失時，「精神疾病」的偏見自然破除，人人在這個活生生的環境當中，面對種種不可預期的事情時，能輕鬆地面對生活的挑戰，享受生命的愉快、快樂與幸福。當腦力負荷過重時，也能隨時偵測過度之壓力負荷，自己進行腦力與壓力平衡之調整。自我若失去壓力與腦力之平衡，就要盡早尋求專業人員之諮詢、協助或治療，如此，可以永保精神之健康與腦力/壓力之平衡狀態，因而可以在腦力範圍內活出最精彩的人生，逐步地，創造腦的美麗境界。

在此，我建議在日常生活中每個人都要努力實踐簡單易做的精神健康之道（精健道），以確保精神健康，進而優築生命。

腦的美麗境界
優築生命
臺灣新精神健康促進運動

精神健康之道
[精健道]

人在那裡？
人是活在
活生生的世界
— Living World —

壓力
腦力
腦力有限

[精健道 1]
評估壓力反應度

[精健道 2]
從事足定氣靜的腦基本操練法：不亂

足定氣靜的腦基本操練法：四步驟

- 平穩呼吸。擴胸、挺胸、拉下肩膀，體驗肩胛放鬆的舒適感。
- 做五次深深的腹式深呼吸。學習體會腹部肌肉放鬆的舒適感。
- 再做五次腹式呼吸，這次用較小的力道。而且吸氣的時候腳趾用力向下壓，彷彿你走在很滑的地板上，要用腳趾抓地。吐氣時再慢慢將腳趾頭放開。學習細細體會，腳趾頭放鬆的舒適感。
- 再五次平穩呼吸。體驗每次吸氣與吐氣時平穩呼吸的舒適感。更要深深去體會腳趾頭放鬆的舒適感，把這樣放鬆的舒適感，引導致整個腳底。

[精健道 3]

保養頭腦十全大法

- ① 日常生活起居有規律
- ② 每天認真地做事情
- ③ 每天至少有一段放鬆的時間
- ④ 早上醒來精神飽滿
- ⑤ 晚上定時上床睡覺
- ⑥ 晚上上床睡覺時覺得今天過的充實
- ⑦ 每星期有機會和別人聊聊天
- ⑧ 每星期有機會參與各種活動
- ⑨ 每天肯定自己過得有意義
- ⑩ 每天肯定自己有關心到別人

[精健道 4]

活出優質生命的源頭

當下 足定氣靜 而不亂
當日 節律充實 而不忙
當生 用心關懷 而不惑

[精健道 5]

活出幸福生命的源頭：不惑

[精健道 6]

善用壓力：自我覺知

[精健道 7] 精神健康評估

- 定期檢測 精神健康指數
- 定期檢測 生活滿意度
- 每個月做 腦保養活動的檢測
- 隨時偵測 病理性壓力反應
- 每年至少做一次 精神健康檢查

[精健道 8] [精健道 9]

一個世界兩個面向

豐富自我：腦功能之提昇

甜、酸苦辣澀鹹之豐富性發展

■ 輕反應性 →重經驗性

■ 輕工具性 →重目的性

■ 輕應用性 →重基礎性

[精健道 10] [精健道 11]

每週十分鐘，人際關係好輕鬆

450萬台灣成年人缺乏歸屬感

拉近人與人的距離

相互(鄰里)關懷

精健志工

■ 關懷家人、同事、親友、鄰居

親友與 鄰里關懷

關懷方法的四個互動

◎ 快樂之分享

◎ 困擾之分擔

◎ 軟弱給支持

◎ 困境給協助

[精健道 12]

歸屬感的追求

呼朋引伴

加入

臺灣精健伙伴家族

每一村里有3~5位

精健志工

掌握精神的動態性

現代生活的煩擾

生活習慣

心理調應

豐富自我

腦科學與精神

腦力 有限

缺 腦操練

精神健康12步驟

1、評估壓力反應度

2、從事足定氣靜的腦基本操練法：不亂

3、從事保養頭腦十全大法

4、活出優質生命的源頭：當下、當日、當生

5、活出幸福生命的源頭：不惑

6、善用壓力：自我覺知

7、評估精神健康：精神健康檢查

8、從事兩元的思考：兩個面向、兩個取向

9、豐富自我：輕反應、重經驗

10、精健道踐：每週十分鐘關懷親友

11、從事精健志工：精健道的社會運動

12、呼朋引伴：每一村里有 3~5 位 精健志工

最終目的

■ 守護全國人精神健康

創造個人的幸福度

■ 增強國人耐壓能力

化壓力為助力

成功順應當代生活的挑戰

■ 締造敦厚實在的

臺灣社會品質

■ 及早發現精神功能障礙

及時尋求協助、就醫

■ 消弭烙印、保證 病人與家屬

安全、安心與尊嚴

精健滿溢

幸福堆疊