

106 學年度第 1 學期通識教育講座記錄

講次：第七講

講題：情緒、生活與成長

講者：陳永儀老師（中央大學認知神經科學研究所助理教授）

時間：2017/11/03（五）am 10：15～12：00

地點：圖書資訊館 1F 湖畔講堂

紀錄：劉冠賢

陳永儀老師一開頭以「你覺得我們是用眼睛看世界嗎？」作為開頭，接著又說了這時代在倡導科學的重要性，科學可以用量化、有根據的、可以測量的來解釋，既然如此，情緒怎麼測量？科學無法證明的東西，並不代表它不存在，只代表以我們目前的科技來講，用科學還無法證明而已。常常看到「用心看世界」，那是要怎麼科學化呢？每個人的心都長得不一樣，那麼，要怎麼體會別人的體會呢？

接著老師秀出了兩張閃爍會動的投影片，並詢問每個人是否都有察覺到哪裡在改變，很顯然地有些人有發現到其中的不一樣，那麼，沒注意到的地方就稱作為盲點，大腦每天都在不斷的接收這個世界的變化跟演進，而且必須要在短時間內做出要將注意力放在什麼重要的地方的選擇，如果要選擇將每一個事件都接收進大腦的話，那就甚麼事情都不用做了，所以其實我們人是用腦再看世界，用腦在詮釋體會這個世界。

大腦透過了五官得知環境中的訊息，不過每個人使用的五官頻率並沒有相同，大腦有個很重要的特質是用進廢退，用得越多，大腦上的皺褶就越多，每個人都是獨一無二的，所以腦部發展也長得不同，花時間多了解自己，感受只有自己知道。

人的情緒是主導行為的力量，想法一改變，情緒就馬上跟著改變。老師說：認識情緒就可以了解人心，以及預測行為。情緒的存在可以幫助生存和滿足需求。越使用情緒，連結得越快，就如同寬敞的高速公路，反之，長期性的忽略、壓抑或是轉移情緒，可能會造成忽略了重要的警訊，而且有累積效應，並可能造成不預期的反彈。

最後談到如何傳遞/溝通情緒這件事情，需要時間與經驗以及有強烈感情的經歷與因應，才能學習到這件事。並提到了現在科技與電子產品的發展，降低人們面對面互動的經驗與學習，也缺乏學習面對強烈情緒的機會，藉由監獄犯來對比大學生，連監獄犯的情緒表達都比大學生來的要好，只是他們表達的方式不太正確罷了。別太相信自己的感覺，那會被情緒所蒙蔽了雙眼，要三思而後行。