

逆風高飛，不再懷疑人生

文／吳娟瑜（國際演說家、作家）

我曾經是一個情緒低落又猶豫不決的人，走在雨夜的暗巷，懷疑著人生的意義；也曾經在勸告粉絲勇往直前，一個轉身，卻受到情緒波動而頹喪不已。我，不想再讓自己長期處在這樣負面的感覺裡。

從心理學、社會學，一路往前走，當進入醫學、科學領域探索時，巧妙的變化出現了。原來大腦細胞是「用進廢退」，大腦裡頭可以調整的空間非常大。

動腦改變負面思維方法

過往，我從閱讀、運動、演講、寫作等各式各樣「動手動腳動口」的方式和家人相處，和聽眾互動，我卻獨獨把「動腦」這回事遺漏了。

當我明白「神經元組成人腦，而人腦的智慧來自神經元連結的數量。」「神經元連結愈多，能傳遞的訊息也愈多，得以擴充整個知識資料庫。此外，隨著腦部神經元的連結增加，我們的思考與感受能力也更上層樓，得以進一步辨識與調校。」（《全腦人格》吉兒·泰勒著，天下文化）

吉兒·泰勒博士是哈佛大學神經解剖學家，她的一席話彷彿暮鼓晨鐘，霎時敲醒了我的迷茫。

上面那一段話可以分為三個層次：

第一層次：促進腦神經元連結。

第二層次：加強思考與感受能力。

第三層次：（情緒）辨識與調校。

可見，動手動腳動口之外，「動腦」這件事刻不容緩。

按照吉兒·泰勒博士的說法，我若要做



到情緒穩定、積極樂觀而且活動力強，是有一條明確可遵循的「開發大腦」之路。

首先，第一層次的「腦神經元連結」不可少，那麼，如何促進呢？我給自己訂了目標，以一週為單位，至少閱讀一～二本書，電影至少三場，現場聽眾分享至少二百人，文章寫作至少二篇。

第二層次的「加強思考與感受能力」，則是在手邊札記寫下「自我探索」的心路歷程，或與家人分享日常生活所見所聞，在臉書、部落格也記錄所思所感。

第三層次的「（情緒）辨識與調校」這個部分最為挑戰，因為每個人多少有些不自知的情緒黑洞或為人處世的盲點，想把負面情緒最快調整到正面的、鼓舞的，需要更具

體可行的辦法才行得通。

大腦四大人格調校機制

幸好吉兒·泰勒博士書中提供「大腦四大人格」開會的說法，成了我進一步的功課。

「大腦四大人格」簡述如下：

一號人格：左腦上部——規律思考區

二號人格：左腦下部——負面情緒區

三號人格：右腦下部——樂天情懷區

四號人格：右腦上部——開闊思維區

我的思緒如果被「二號人格」主導，當然就進入不快樂、不開心的情緒狀態，這時，需要儘速進入「調校機制」，也就是開個大腦會議，看是儘快進入「一號人格」來找辦法、找對策；還是進到「三號人格」，做些轉移注意力的遊樂，讓自己放輕鬆；又或是找書看，找YouTube靈性提昇的影片看，快速海闊天空。

在「大腦四個人格」開會時，我們可以決定當下以那一個人格來主導，才不會長時間陷在「二號人格」的壓力裡。

當然，也有人長時間以「一號人格」為主過活，做事雖然有組織、有規律，但有時顯得過度理性、缺乏彈性。

若長時間以「三號人格」為主，難免變得玩性太重，過一天算一天；及時行樂終究非長久之計，仍需務實的生活節奏。

若長時間以「四號人格」為主，那真是天選之人，一切了悟，全無掛念，並且慈悲為懷，助人為樂，朝這個方向修身養性可是福中之福啊！

轉念走出困境積極面對

「大腦四大人格」開會，快速選擇其中一個人格來主導，可說是「轉念」的相同作用，但是在腦袋中進行選擇、考量、決定的過程，這更有科學化、具體化的軌跡可尋。

試舉我個人改變大腦機制，實際操作「大腦四大人格」的例子和大家分享。

從小到大，我常看心理幽暗面、家庭悲劇類的電影，這類屬於「二號人格」的負面故事，對人性多所探索，對民生疾苦多所理解，但看多了這些影片故事，思考容易趨向悲觀。

自從學習「大腦四大人格」開會，我改變了，我開始看屬於「一號人格」的推理邏輯、科技新知或法律辯論的電影，讓自己的大腦神經元有新的連結，知道每個主角思維上的差異，或推論導演的思維模式。

我有時候也會看「三號人格」一些無厘頭、搞笑的影片，讓自己和電影院觀眾同聲大笑，也了解到這世界上還有不少人的想法、做法和我全然迥異。

至於「四號人格」的電影，也是不可錯過，尤其走在人生十字路口，看看主角如何身心調適，重新開拓人生，可以讓自己豁然開朗、減少罣礙。

在如何克服人生困境上，三年多的疫情，我和多數人一樣面對工作停擺、收入驟減的窘境，每天看著電視疫情報導而毫無對策也不是辦法，如此下去，會被「二號人格」的負面情緒占滿、全無動力。我的「大腦四大人格」開會啟動了。

我決定由「一號人格」主導，我的筆記本開始記錄「開拓局面的十大步驟」、「線上合作的十大契機」、「精算度日的改進策略」等。

人生難免碰到這種危機時刻，更何況這是全人類共同的課題，只有沉潛、面對才是辦法。

總之，大腦是我們緊密的好朋友，過去我明白它的重要性，但不清楚如何運作，如今，一步一腳印，逐漸連結更多腦神經元、加強思考和感受能力，以及情緒的辨識和調校，讓自己熟練「大腦四大人格」開會的平衡機制，果然有了不一樣的成長了。 ❀