

新北市立碧華國中 109 學年度第 2 學期 3 月份心靈導讀

導讀：閔推老師陳思恩

2020.2.3 換日線網

每當你學會一次「不害怕」，你的大腦都會跟著改變

有一次這美國的即興喜劇團和某間跨國公司合作，因為這家公司正在進行一項高潛質幹部培訓計畫。入選者在兩年內每 6 個月就要輪調到不同的單位，因此他們必須習慣快速融入新的群體，即興喜劇團要做的事就是協助這些入選者能夠順利和新團隊混熟。

這對一般人來說很不簡單：要一次又一次地為自己開場，在陌生的同事面前表現出吸引人的樣態，從無到有地建立關係，光是想到就令人坐立難安，大多數人對這樣的挑戰都難以招架，甚至是焦慮不安。

即興喜劇團的培訓遊戲，找出了人們感到不安的原因，所以即興喜劇團在第一次的培訓中，和入選者玩了一個「亮相」的遊戲：請一半的成員上台，另一半坐在台下，再讓雙方人馬互相對視。這時幾乎所有人都顯露出不安的行為，不是扭動身體就是拉扯衣服。隨後，講師請台上的人數一數牆上有幾塊磚塊，沒過多久，大家都專心致志地數著磚塊，放鬆了下來，不再如剛剛緊張難安。

為什麼台上的人接受了新的指令以後，便慢慢地安定下來了呢？關鍵就在於，他們把注意力從自己身上轉移到磚塊上。藉著這個故事可以得知，因為新情境而心生畏怯或忐忑不安，長期下來導致你總是低估自己，迎來挑戰時，下意識認為自己做不到，錯失了許多發掘自身潛力或讓自己成長的機會，其實都是由於你把焦點集中在自己身上。

當換到了一個陌生的環境、遇到陌生的人們，不妨專注於當下，尤其是你的任務。將自己的工作做好，如此一來神經緊張或是過度擔憂的情況也就自動消散。

「每一次當你學會不害怕，你的大腦就會跟著改變。即興訓練就是讓神經路徑改變的最快方式，幫助你在面對自我恐懼的同時，學習處之泰然。」

喜劇即興療法是治療社交焦慮症的新穎方法，因為這種療法幫助社交焦慮患者在四種模式中探索，包括團隊凝聚力、遊戲、曝光、幽默，有助於他們在不確定的環境中能更加自在，並開始緩解社交焦慮。

累積一次次成功擊退恐懼的經驗，你將會擁有對抗畏懼的「即興力」。當然不是嘗試一遍就能成功擊退不安，任何事情都必須藉由累積來掌握。當我們每一次都訓練自己聚焦於當下的任務，而不是將焦點放在自我意識上，慢慢地大腦會跟著改變，未來再遇到這些忐忑甚至是恐懼，皆能冷靜地面對處理。這個方法不僅能用於解決在新環境下的不安，還能培養從無到有開展一件事的心理能力。

導讀：你有以上的經驗嗎？這故事是藉由面對恐懼來說明大腦的改變，事實上大腦隨著經驗、學習，不斷刺激皮質、活化大腦。科學家發現腦內的化學傳導物質的生化反應能加快學習的速度。學會新事物、成功解決問題，都會釋放多巴胺，而多巴胺會刺激大腦改變，善用這個學習循環，強化學習，重塑大腦。換言之，當不斷學習、閱讀，都在刺激大腦細胞的發展，而正向的思考、體驗最能加快學習。新的一年、開學之初不妨動動大腦、重塑大腦，加快學習，來本書如何？

