

《超神奇！腦內物質工作術》

图书基本信息

书名：《超神奇！腦內物質工作術》

13位ISBN编号：9789861736983

10位ISBN编号：9861736980

出版时间：2011-11-1

出版社：麦田

作者：樺澤紫苑

页数：272

译者：陳柏瑤

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《超神奇！腦內物質工作術》

內容概要

你從來都沒發現過的奇蹟力量，藏在你大腦裡面的工作力，一口氣湧出。

首本與「腦部結構運作相結合的工作術書籍」誕生！

每個人的大腦裡都存在著超過五十種的腦物質，其中與我們最密切的大約有七種，而這七種大腦物質分別肩負著不一樣功能與特性，只要了解並充分運用，便能成為改變工作與生活的奇蹟物質。

- 一、利用幸福感，增加工作動機、實行長遠計畫：多巴胺工作術
- 二、利用恐怖和壓力，提高工作效率、短期目標衝刺：去甲腎上腺素工作術
- 三、利用怒氣和興奮，瞬間增加爆發力，成為好的幫手：腎上腺素工作術
- 四、利用療癒功能，讓早上工作更有效率、轉換心情：血清素工作術
- 五、利用睡眠物質，完全重振精神、神清氣爽，讓身心健康：褪黑激素工作術
- 六、利用 波，刺激靈感、大量增加創意：乙醯膽鹼工作術
- 七、利用腦內麻藥，一口氣大舉提升專注力與想像力：腦內啡工作術

單就此七種腦內物質，即足以改變你的動力或工作方式，甚至可說是改變你未來人生的奇蹟物質。

目前市面上廣為流傳的工作術，多半未涉及討論到腦部的結構，那些工作術經常所抱持的是「奮發向上」、「堅持到最後」等喊口號般的論點，或是自創卻沒有根據的理論，實做後往往會發現不僅違背常理，而且不易達成。

違反腦部構造的工作術，
就像用手拉手煞車卻又踩著油門開車一樣，
百害而無一利。

現在，也該試試簡單又有科學根據的工作術了！

其實在我日常生活中常接觸的電影、漫畫、童話裡，處處充斥著你不知道的神奇腦內物質功效：《新世紀福音戰士》主角們與這七種腦內物質的關係；《鹹蛋超人》、《北斗神拳》是利用多巴胺打敗敵人；寓言故事裡的《北風與太陽》，北風代表的是去甲腎上腺素、太陽則是多巴胺；《死亡筆記本》的L利用甜食激發腎上腺素，打擊罪犯；《賣火柴的女孩》會看見「幸福幻影」，是因為分泌腦內啡使然。

增加腦內物質分泌不如想像中困難，只要稍微改變既有的生活習慣或工作方式，讓腦部能因應狀況分泌出所需的腦內物質，即能大幅提升自我能力，並大大改善工作的效率與品質。

《超神奇！腦內物質工作術》

作者簡介

樺澤紫苑

精神科醫師、作家。1965年出於札幌，1991年畢業於札幌醫科大學醫學院。2004年前往美國芝加哥的伊利諾大學精神科留學三年，回國後設立了樺澤心理學研究所。以提供淺顯易懂的精神醫學、心理學等情報為宗旨，製作了電子雜誌《商業心理學》、《電影之精神醫學》等，並藉由推特配送給7萬人以上，在網路擁有22萬人次的會員。身為「日本網路上最詳盡的精神科醫師」，因而經常接受報章媒體的採訪。著有《自殺這種病》、《精神科醫師教你賺取1億的心理戰術》、《mail專家教你Gmail工作術》、《利用推特提升業績的方法》（以上皆暫譯）。

譯者：陳柏瑤

日本女子大學畢，曾居日本6年。目前專職翻譯，並從事日文教學工作。譯有《狐狸庵食道樂》、《紅色疑惑》等等。

書籍目錄

- 序章 你的工作方式由你的腦部決定
- 徹底發揮腦部功能就能改變你的工作
 - 「科學根據」可以轉變每日的工作
 - 精神科醫師才寫得出來的「獨一無二商業書籍」
 - 每種「腦內物質」，各有不同的作用與應用方法！
- 不為人知的「腦內物質基礎知識」
 - 人類的情緒來自於腦內物質
 - 《新世紀福音戰士》與七種腦內物質
 - 多一點都不行，重要的是「均衡」
- 第一章 多巴胺工作術：自在操控腦部的幸福物質，一舉提升工作動力
- 多巴胺取得「報酬」，才會衍生「幹勁」
 - 幸福就在我們的「腦中」
 - 「A10神經」與多巴胺，令人意外的關係
- 大幅提升多巴胺的「報酬循環」！
- 促使多巴胺分泌的七個步驟
- 步驟 1 設定明確目標
- 步驟 2 想像「已達成目標的自己」
- 步驟 3 反覆確認目標
- 步驟 4 行動且樂在其中
- 步驟 5 達成目標後，給予自己獎勵
- 步驟 6 立刻設定「下一個更高的目標」
- 步驟 7 反覆「達成目標的過程」
- 以「七個步驟」引領走向成功的秘訣
 - 「適度的課題」才能激發動力
 - 以重新建構將「痛苦」轉化為「快樂」
 - 對腦部來說，「讚美」是最好的報酬
 - 「多，還要更多的多巴胺」之迷你工作術
 - 改變過程的「北斗神拳工作術」
 - 嘗試新事物的「挑戰工作術」
 - 充滿自我巧思的「籌備工作術」
 - 有時間急迫性的「鹹蛋超人工作術」
 - 猶如電玩的「勇者鬥惡龍工作術」
- 改變生活型態，即能大幅改變「幸福感」
 - 運動也可以刺激多巴胺的分泌
 - 「柴魚汁燉竹筍」可以提升動力？
 - 分泌過剩也會造成心理的不良影響
 - 腦部的欲求無限，自我的可能性也是無限
- 第二章 去甲腎上腺素工作術：利用「恐懼」與「壓力」提升工作效率！
- 「適度的緊張」可以促進去甲腎上腺素的分泌
 - 人氣講師的授課秘密
 - 稱為「戰鬥與逃走荷爾蒙」的源由
 - 擅用「壓力」，提升專注力
- 去甲腎上腺素是「短暫集中」、「一擊逆轉」
 - 「期限工作術」，大幅提高工作效率
 - 去甲腎上腺素工作術，適用於短期集中型的工作
- 區分運用去甲腎上腺素與多巴胺
 - 「北風與太陽」的寓言，提供了理想的工作方式

《超神奇！腦內物質工作術》

- 與其痛苦學習，不如快樂學習
- 「兩種動機」所潛藏的商機
- 「記憶力」與「憂鬱症」的意外關連性
- 去甲腎上腺素也會影響「記憶力」
- 掉以輕心的犯錯，可能是「憂鬱症」的開端
- 「不想做的工作」之順利完成術
- 休息的方式也會影響去甲腎上腺素
- 「只要樂在其中，即使再忙也無所謂」，其實是妄想
- 行動電話的開關 = 去甲腎上腺素的開關
- 去甲腎上腺素可從「日常飲食」獲得
- 第三章 腎上腺素工作術：化「憤怒」與「興奮」為得力助手
- 較為日本人所熟悉的主要腦內物質
- 不斷刷新世界紀錄的金牌得主的秘密
- 在美國，腎上腺素有著其他的名稱
- 腎上腺素可以提高身體體能
- 為日本室伏選手帶來金牌的「喊叫」
- 面臨走投無路時，往往危機就是轉機
- 過度興奮，也可能招來自我無法控制的不良影響.....
- 自我掌控腎上腺素的開啟 / 關閉
- 決不可二十四小時工作
- 腎上腺素有「天使的一面」與「魔鬼的一面」
- 最後的成功，是屬於妥善運用休息時間的人
- 關閉腎上腺素的「七個習慣」
- 緊張或不安是可以控制的
- 心跳急促其實是「成功」的前兆
- 「深呼吸」是最簡單方便的舒緩緊張之方法
- 人滿為患的車廂是強烈的腎上腺素壓力源
- 《死亡筆記本》的L，以甜食活化腦部
- 第四章 血清素工作術：利用「療癒物質」使得早上的工作既有效率又能轉換心情
- 改善關鍵的起床時刻，工作時會更加輕鬆愉快！
- 「早晨的黃金時間」可以讓工作提升三倍的效率
- 想成功，就敞開窗簾睡覺吧！
- 僅是睜開雙眼，也能讓頭腦清醒
- 三個活化血清素的方法
- 轉換情緒的「七個工作術」
- 血清素為工作帶來「療癒」
- 轉換情緒工作術 1「外食午餐」促進午後血清素的分泌
- 轉換情緒工作術 2一邊步行一邊思考
- 轉換情緒工作術 3深呼吸
- 轉換情緒工作術 5轉頸運動
- 轉換情緒工作術 4朗誦
- 轉換情緒工作術 6搭配交替達到轉換情緒
- 轉換情緒工作術 7養成習慣
- 鍛鍊血清素神經，提升「共感力」！
- 「感動的眼淚」可以活化血清素
- 磨練共感力的電影鑑賞法
- 每天的生活習慣，可以大幅提升「共感力」
- 吃肉，讓頭腦與心靈皆平靜
- 吃早餐，才能盡全力工作

《超神奇！腦內物質工作術》

- 從「不耐早起」轉型為「習慣早起」
- 早起卻無精打采時，試試「早晨淋浴」吧！

血清素不足所引發的駭人症狀

- 血清素的異常與「心理疾病」之關連性
- 簡單輕鬆增加血清素的魔法藥物？

第五章 褪黑激素工作術：利用「睡眠物質」徹底神清氣爽
睡眠的好壞，由腦內物質決定！

- 「睡眠」是最強也最首要的工作術
- 調整睡眠與覺醒的「誘發睡眠荷爾蒙」
- 「睡眠」的品質，是身心健康的指標

擁有「舒適睡眠」的七個習慣

- 分泌褪黑激素的方法 1 睡覺時房間要全暗
- 分泌褪黑激素的方法 2 入睡前提在昏暗的房間放鬆
- 分泌褪黑激素的方法 3 睡覺前不要待在日光燈下
- 分泌褪黑激素的方法 4 不要待在深夜的便利商店看雜誌
- 分泌褪黑激素的方法 5 睡前不使用電腦或玩遊戲
- 分泌褪黑激素的方法 6 白天時活化血清素
- 分泌褪黑激素的方法 7 早晨，多曬太陽光

褪黑激素意想不到的放鬆效果

- 是一種「長生不老的妙藥」
 - 「永保青春的身體」，從體內做起！
 - 睡得久不如睡得熟
- 第六章 乙醯膽鹼工作術：提升「認知功能」與「靈感」的方法

從「姑且」的心態衍生出的「幹勁」

- 沒了幹勁，也姑且動手開始吧！
- 三十分鐘的午睡，即能幫助腦部神清氣爽
- 喚出提高創意力的「 α 波」
- 創意誕生在當下，而不是在會議室！

不同的時間處理不同的工作

- 中午前……處理需要依「邏輯」來「決斷」的工作
- 下午與晚上……處理需要「想像力」與「創造力」的工作

從睡眠時間激發靈感的生活習慣

- 睡眠時間也是孕育創意的重要時間
- 效法天才們激發「靈感」的方法

孕育靈感的生活習慣

- 期待乙醯膽鹼的分泌，請先戒菸吧
- 乙醯膽鹼與阿茲海默症
- 「蛋汁淋飯與豆腐味噌湯」可以萌生靈感？
- 感冒藥的可怕副作用

第七章 腦內啡工作術：利用「腦內麻醉劑」的極究工作術
在「極限狀況」中獲得能量

- 格鬥技選手不顯露出疼痛的真正理由
- 「賣火柴的女孩」看見「幸福幻影」的理由
- 辛苦卻又感覺幸福的馬拉松選手們
- 「靜謐的療癒物質」 腦內啡
- 處在放鬆的狀態也會分泌腦內啡？
- 釋放 α 波的「腦內啡休息術」

在「愉快」刺激下分泌多巴胺與腦內啡

- 物理性的「舒服」也是很重要的

《超神奇！腦內物質工作術》

- 物理性分泌腦內啡的六種訣竅
- 利用腦內啡獲得「極究的專注力」
- 實踐上班族所期待的理想狀態！
 - 進入全新體驗的「心流狀態」
 - 體驗「異次元的表現」
- 「感謝之心」可以提升你的高度
- 「感謝」是與結果產生連結的成功法則
 - 面對工作的態度，足以大幅影響工作效率
 - 就算失敗也能心懷感謝，更能加速邁向成功
- 寫在最後
參考文獻

《超神奇！腦內物質工作術》

章节摘录

序章 你的工作方式由你的腦部決定 徹底發揮腦部功能就能改變你的工作 「科學根據」可以轉變每日的工作 精神科醫師才寫得出來的「獨一無二商業書籍」 截至目前廣為流傳的工作術，多半未涉及討論到腦部的結構。那些工作術經常所抱持的是「奮發向上」、「堅持到最後」等喊口號般的論點。事實上，懷著不愉快情緒工作時，大腦會分泌出「去甲腎上腺素」（一種在面臨必須決定留下來戰鬥、或逃走的危機狀況時，所分泌的腦內物質。而去甲腎上腺素長期處在分泌的狀態，即可能罹患「憂鬱症」）。而且由於腦部的結構趨向無意識地躲開不愉快感，所以即使耐著性子繼續手邊令人不悅的工作，最後還是完全無助於工作效率的提升。一旦這種厭惡感持續幾個月後，就會形成巨大的壓力，進而腐蝕自己的心理與生理。最後，既無法提升工作效率，又損及健康。

違反腦部構造的工作術，就像用手拉手煞車卻又踩著油門開車一樣，百害而無一利。為此，我才希望提供給大家，能與腦部結構、運作相結合的工作術。腦部自然分泌出多巴胺時，即能激發動力，不僅能提升工作效率，就連學習效率或記憶力也好轉。也就是說，只要稍微改變既有的生活習慣或工作方式，讓腦部能因應狀況分泌出所需的腦內物質，即能大幅提升自我能力，並大大改善工作的效率與品質。「腦內物質工作術」，可以讓工作更有效率化，還能將壓力降到最低。而且，這套迎合腦部構造運作的工作術，不至於工作過度而弄壞身體，也同時降低了罹患憂鬱症的風險。身為精神科醫生，那正是我所極為盼望的。同時也希望每個人在閱讀本書之際，能因而獲得身心的健康，這也是我之所以動筆寫下這本書的真正理由。所以，本書堪稱是「神經科醫師才寫得出來的商業書籍」啊。

第二章 利用「恐懼」與「壓力」提升工作效率！ 去甲腎上腺素工作術，適用於短期集中型的工作 「外派到北海道工作一年，希望你能抱著必死的決心努力工作。」如果聽到上司如此布宣布時有何想法呢？想必不是盤算著這一年該如何努力工作，而是覺得一年的時間未免太漫長了吧。但換成「期限是一個禮拜，希望你能抱著必死的決心努力工作。」方才的絕望感應該也消失殆盡，取而代之的會是滿滿的工作幹勁。本章所介紹的「去甲腎上腺素工作術」，換個簡單易懂的方式來說，就是利用恐懼或壓力，以提升專注力的方法。想當然，這樣的工作方式並不適用於長時間且持續性的工作，僅在緊要關頭才最能發揮成效。部屬犯了錯誤，上司嚴厲訓斥，此時部屬必能繃緊神經聆聽上司的訓話。但是，訓斥若變成了家常便飯，部屬恐怕就會心生厭倦，儘管態度恭敬，心裡卻想著：「又來了」或「就當作是耳邊風吧」。所以，去甲腎上腺素工作術很容易流於「疲乏」。例如平林老師的授課方式，也因為是短期的研修，才能發揮出最佳的效果。在體育界，經常可見已處於疲態的球隊開始延請「魔鬼」或「猛將」型的教練，最初的一、兩年的確能發揮驚人的效果，但最後終究還是軟弱乏力。因為夾雜著怒罵的嚴厲指導，一開始確實能凝聚團隊的精神，選手在練習時也更能專注，那是去甲腎上腺素所激發出的動力。但長時間下來，就會出現疲乏，無法再展現最初的效果。於是當選手們再度出現疲態時，過去原本奏效的懲罰或斥責，反而會淪為愈加「欲振乏力」的致命原因。聽到「外派到北海道工作一年，希望你能抱持必死的決心努力工作。」這樣的話，許多人第一個反應即是抗拒，也是因為身體的本能知道去甲腎上腺素型的動力無法長期持久。期待去甲腎上腺素發揮作用，就得利用在速戰速決型的工作上。

部分企業為了消減人事經費，企圖以最少的人力，逼使員工長期承受龐大的工作量。其實這並非明智之舉。去甲腎上腺素型的動力，頂多能維持半年或一年，隨後即會露出破綻。若再勉強持續下去，則恐引發憂鬱症。抱著必死決心奮戰工作，最長僅能撐一個月左右，再下去僅會累積疲勞，反而適得其反。

區分運用去甲腎上腺素與多巴胺 《北風與太陽》的寓言，提供了理想的工作方式 大家應該都聽過伊索寓言的《北風與太陽》。有一天，北風與太陽相互較量誰的力氣大，於是決定「誰先讓那個路人脫掉外套，誰就贏了」。北風先吹起強勁的風，彷彿欲吹飛了路人的外套。但是，冷得顫抖的路人連忙緊緊扣住外套。最後，北風終究無法讓路人脫掉外套。接著輪到太陽上場。在燦爛的陽光照射下，路人暑熱難耐，終於脫掉了外套。最後，勝利的當然是太陽。

這個蘊含各種見解含意的寓言故事，就我看來，其實就象徵著去甲腎上腺素與多巴胺的作用。人類的行動動機分為兩種，一是「逃避不快感」，再者是「尋求舒適感」。故事裡的路人遇到北風時，為了逃避寒冷（=不快感）而緊扣住外套；相反的，在太陽的照射下愈來愈暖和，為了尋求舒適的溫度（=愉快感）而脫掉外套。前者是「去甲腎上腺素型的動機」，後者則是「多巴胺型的動機」。

去甲腎上腺素型的動機：為了逃避「恐懼」、「不快感」或「遭到斥責」而做的努力。
多巴胺型的動機：為了尋求「快樂」、「讚美」或「受到褒揚」而做的努力。 此理論也可以沿

用到孩子們的學習態度上。「為了不讓父母親或老師責罵而努力」是去甲腎上腺素型的學習動機，而「為了得到父母親或老師稱讚而努力」則是多巴胺型的學習動機。兩者看似相同，其實卻截然不同。

去甲腎上腺素的動機在於迴避危險，由於是迴避危險型的反應，也具有相當即效性的效果。另一方面，多巴胺型的動機在於獲得成果與報酬後，才會燃起「再繼續加油」的動力，因此需要些時間才能發揮本質上的效果。

總而言之，短期性的就交給去甲腎上腺素型的動機，長期性的則交給多巴胺型的動機，區分運用才是最理想的工作術。關於多巴胺的分泌，可參照第一章的說明。第四章利用「療癒物質」使得早上的工作既有效率又能轉換心情。血清素工作術。想成功，就敞開窗簾睡覺吧！話說我還在貪睡無法早起的那個年代，有一天清晨不知為何突然醒了過來，而且是毫無痛苦、神清氣爽地起床。當時喚醒我的就是「早晨的太陽」，因為前一晚碰巧忘記關上窗簾，翌日旭日東昇時陽光就從窗戶灑了進來。清晨從窗戶透進來的陽光，其實既不刺眼也令人舒服。

自從那次以後，我終於開始較以往提早了兩個鐘頭起床，而且是睡到自然醒。而且也養成了敞開窗簾睡覺的習慣，沒想到貪睡無法早起的習慣竟不藥而癒，從此每天都能神清氣爽地早起了。原我還以為那是個人感受的問題，但後來觀察的結果，才發現擁有這樣習慣的人竟不在少數。本田直之的著作《給怕麻煩的你的55個幸運法則（面倒くさがりやのあなたがうまくいく55の法則）》（大和書房出版），也出現相同的方法，讓人不禁竊喜「原來本田先生也與我一樣，是敞開窗簾睡覺啊」。敞開窗簾睡覺的好處是，早晨即能自然而來清醒起床。不過，也是因為血清素的緣故，才會讓人有那樣的感覺。

旭日東昇，太陽光的刺激會從視網膜傳遞到「縫核（Raphe Nucleus）」，並開啟了血清素的合成。來自血清素的「脈衝（神經內的情報傳達）」擴及腦部整體，使腦部處於「冷靜覺醒的狀態」。就像指揮家揮舞著指揮棒提示樂團即將開始演奏般，隨著光的刺激活化了血清素，腦部整體也開啟了一天的活動。而愉悅的一天，就始於血清素。相反的，血清素低下，情緒也會顯得低落。欲起床時若感覺到「什麼都不想做」、「不想起床」、「想就這樣一直躺在床上」，那肯定是血清素神經衰弱的徵兆。長期處在那樣的狀態下，再加上血清素分泌的惡化，即有罹患憂鬱症的危險。憂鬱症病人的共通特徵是「無法早起」，無幹勁、無精神、也無活力。假設

現在鬧鐘設定在早晨七點。由於關上窗簾睡覺，室內當然一片漆黑，即使第二天早晨鬧鐘會在設定的七點響起，但腦部卻無法跟著清醒過來。因為血清素的腦內物質，會對腦部發出「起床」的指令。但前提必須在陽光照射下，也就是敞開窗簾的狀態下，血清素才會開始進行合成。使用鬧鐘叫醒自己，若無陽光的配合，此時的血清素仍非常低下，幾乎可說是等於零的狀態。也因此，有人即使使用鬧鐘仍起不了床，最主要還是因為血清素不足的緣故。若敞開窗簾，約莫早晨六點戶外就天亮了。待陽光透入室內，等到七點鬧鐘響起時，血清素也早已開始合成分泌，腦部接受到「開始工作」的命令，自然能毫不費力且愉快地起床。若要以數字來表現血清素的活化度，例如睡眠時是0，白天最活躍的時間是100。那麼以鬧鐘強迫自己起床的人，起床時的血清素約是0的狀態；而敞開窗簾睡覺的人，起床時約有10。雖然0與10看似差距不大，但其實卻大不相同。

想像F1賽車，在起跑的燈號亮起前，各賽車的引擎無不開始啟動。一旦起跑的燈號轉為「綠燈」時，各車立刻加速油門迅速往前狂飆。因為賽車引擎已經轉熱，蓄勢待發，隨時都可以加速前進。在關上窗簾的房間睡覺，並依賴鬧鐘起床，就像賽車直到起跑燈號亮起才開動引擎一樣，理所當然，也無法立刻加速起跑。在引擎尚未轉熱的情況下，一味地狂踩油門，容易造成引擎的負擔，甚至引發引擎故障。

而敞開窗簾睡覺，則像是先轉熱了血清素的引擎。三個活化血清素的方法。話雖如此，但有些人即使敞開窗簾入睡，仍難保能否自然清醒。畢竟所謂的「陽光照射」，僅是幫助開啟血清素生成的契機罷了。單單敞開窗簾入睡，並不意味著血清素即能順利分泌。當然，隨著醒來之後的行為，也足以影響到血清素的分泌。一旦血清素的分泌變得更加活性化，人的意欲也會提升，行動更加有活力，工作時也充滿幹勁。在如此全面提升的狀態下，也更能更善加利用頭腦的黃金時間。相對的，血清素處於極度低下狀態則可能引發憂鬱症，若能養成活化血清素的生活習慣，即能預防憂鬱症的發生。那麼，又該怎麼利用其他方是活化血清素呢？方法有三種，其中第一種是「曬太陽」，前面已敘述過了。

(1) 曬太陽 (2) 律動運動 (3) 咀嚼 第二項則是「律動運動」，就是要配合「1、2、1、2」節奏的運動。舉例來說有快走、慢跑、爬階梯、蹲踞、轉頸運動、游泳、高爾夫的揮桿運動、深呼吸等等。雖說是律動性的運動，但即使不是手足舞蹈也無妨，甚至是有節奏的閱讀或讀經或唱歌，也可以活化血清素。其中最推薦的是早晨的快走。起床後走出戶外，快走個十五至三十分鐘，不僅能「曬太陽」又能「律動運動」，真是一石二鳥。還有，進行有律動性的運動，必須持續至少五分鐘以上，但過度也會引來疲倦的反效果，宜避免長達三十分鐘以上。

《超神奇！腦內物質工作術》

第三項的「咀嚼」，也就是飲食的細嚼慢嚥。咀嚼會帶動下顎肌肉節奏性的收縮與鬆緩，也算是一種的律動運動。只要利用吃頓早餐的時間，每一口咀嚼二十次以上即可。這個方法雖然看似簡單，但實際執行其實一點也不簡單啊。首先許多人並無吃早餐的習慣，或僅喝個牛奶或營養補充劑打發早餐的人也不在少數。如此那般的飲食習慣，當然無法運用到咀嚼了。特別是貪睡不容易早起的人，更沒有多餘的時間吃早餐。於是「無法曬太陽」，再加上「無法咀嚼」，雙重地影響到血清素的活性化。因此，若忙到實在沒有時間吃早餐時，不妨就嚼嚼口香糖吧。常見運動選手在比賽時，口中咀嚼著口香糖，因為咀嚼可以促進血清素的分泌，血清素一旦增加了，即能紓解緊張的情緒。

血清素的生成主要在中午以前，尤其是早晨特別活躍。在此所介紹的活化血清素法，也應該集中在中午以前，特別是早晨時，才能發揮最大的功效。同樣的方法挪到入夜後再施行，則是徒勞無功。

早晨，血清素能否達到活化，足以影響整個上午的工作，甚至是一整天的工作。第七章 利用「腦內麻醉劑」的極工作術 腦內啡工作術 在「極限狀況」中獲得能量 格鬥技選手不顯露出疼痛的真正理由 在拳擊或K-1等格鬥技的比賽，常常見到選手被打得鼻青臉腫，甚至感覺似乎都已經骨折了。但儘管如此，選手們絲毫不顯痛苦，仍然勇敢持續比賽。這並不是因為格鬥技選手有經過訓練，才得以忍受痛苦奮戰到底。其實他們所受的重傷，多半是難以忍受的劇痛。此時若是傷處再受到撞擊，照理說應該根本無法承受了才是。在第三章提到，興奮狀態下會分泌「腎上腺素」。腎上腺素也具有鎮痛的作用，但還是無法抑制例如骨折等的劇痛。縱使難以忍受的劇痛，依舊能不露痛苦持續戰鬥，依靠的其實是「腦內啡」啊。腦內啡，是具有強力止痛作用的腦內物質，擁有超越「嗎啡」五、六倍的止痛作用。嗎啡屬於麻藥的一種，在醫療上，是引發劇烈疼痛的癌症末期患者等所需的鎮痛劑。而這個強過嗎啡數倍止痛作用的物質，就存在我們的腦內。腦內啡由腦部製造，在受到極大壓力時會分泌而出，發揮止痛功能。這就所謂的「壓力所引起的鎮痛作用（Stress-induced Analgesia）」。

感應到壓力時，由腦下垂體分泌腦內啡，再與分布於大腦皮質、視丘、脊髓等「類鴉片接受器(Opioid Receptor)」結合，除了發揮止痛作用外，還具有減少腸胃蠕動、縮腫、欣快感、心搏徐緩、抑制神經傳達物質等功能。類鴉片接受器也能與嗎啡或海洛因產生結合。也正因为腦部有類鴉片接受器的存在，在麻醉劑的「欣快感」或「恍惚感」的驅使下，才有人因而成癮無法自拔。如此危險的接受器竟存在我們的腦裡，想來真是不可思議啊。但是，可不要誤會了其中前因後果的關係啊。類鴉片接受器並不是為了麻醉毒品而存在，而是人類體內本來就存在著與麻醉毒品相似的物質，那就是腦內啡。腦內啡的分泌，也可以產生與注射嗎啡同樣的「欣快感」或「恍惚感」。也因為如此，腦內啡有著「腦內麻醉劑」的稱謂。其實，腦內啡(Endorphin)這個名稱，是取自「endo」的「內在」含意，再加上嗎啡的「morphine」所衍生的。也就是說，腦內啡是我們自己所分泌的嗎啡物質，是「內在的嗎啡」。含有鴉片成分的嗎啡，碰巧擁有與腦內啡相似的構造，因而在與類鴉片接受器結合時，才會產生與腦內啡同樣的功效。也因此，嗎啡或從嗎啡所提煉製造的海洛因等，才被人們做為麻醉毒品使用。另外，腦內啡也不是單純一種類型的腦內啡，也許有人聽過所謂的「腦內啡」。的確，腦內啡有「 μ 」、「 κ 」、「 δ 」三種類。其中的腦內啡，尤其在去除苦痛時分泌旺盛。換句話說，腦內啡是三種腦內啡中，最具止痛作用的一種。

在本書中就以「腦內啡」一詞，來代替包含腦內啡在內的所有腦內啡。《賣火柴的女孩》看見「幸福幻影」的理由 眾所皆知的安徒生童話《賣火柴的女孩》，在我看來，並不是單純的童話，猶如是基於某個事實、事件所寫的真實故事。此時，也請大家再回顧一下這個童話故事吧。年關將近的除夕夜晚，小女孩獨自一人在寒冬裡兜售著火柴。沒有賣完火柴不得回家，但火柴卻怎麼也賣不掉。夜更深了，女孩想取暖而不得不點燃了火柴。隨著火柴的火焰一一浮現出溫暖的火爐、豐盛的火雞大餐、裝飾繽紛的聖誕樹等幻影，但在火焰熄滅的同時幻影也隨之煙消雲散。

接著再點燃一根火柴，出現的是最疼愛自己的祖母的幻影。害怕火焰熄滅時，祖母的身影也隨之消失，少女慌亂之下點燃了所有的火柴。於是祖母的身影在明亮的光影圍繞下，溫柔地擁抱著少女，一同飛向了天國。翌日的早晨，人們發現了那擁抱著火柴灰燼、並帶著幸福微笑的幼小屍體……

賣火柴的女孩瀕臨凍死之際，見到了「幸福幻影」，並在這份幸福氛圍下離開了人世。但為何女孩在死前得以看到幸福的夢幻呢？既然是童話故事，當然也沒有什麼正確答案。不過我個人認為，那都是腦內啡的作用啊。腦內啡具有「覺醒作用」，既可以提高注意力、專注力，但過度時則會引起「幻覺」。在攸關生死的時刻，其實是處於一種極度壓力的狀態，此時因而產生的欣快感與幻覺，無疑說明了女孩腦內正分泌著腦內啡。事實上，也唯有在那般極限的狀態下，才會促使腦內啡的分泌。

《超神奇！腦內物質工作術》

《超神奇！腦內物質工作術》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com