



大腦是一個會學習的器官，會因應不同經歷而改變運作模式，以提升人適應環境的能力。其中處理危機和接受獎賞兩個系統對人的身心健康是很重要的。危機系統負責偵測危險，驅使我們馬上作出保護自己的反應。而獎賞系統就負責記得美好的事物，推動我們作出相應行為以得到開心愉悅的感覺。



腦神經科學發現，在過度活躍的危機系統和激活不足的獎賞系統下，人會過度保護自己，以負面的角度理解別人，忽略正面經歷。久而久之，我們便難以建立穩定的人際關係，容易出現焦慮和抑鬱。相反，擁有穩定的危機系統和活躍的獎賞系統的人，有較高的抗逆力，即使面對挫敗也不會輕易被擊倒，較能變通和有信心地解決問題，亦願意開放自己與其他人合作。

人的腦袋會不斷從經歷中學習。兒時不斷重複或深刻的經歷，對人的影響並不單單停留在孩童時代，亦會延伸至長大後對人對事的想法和情緒反應。



改變並不容易，但絕對是有很可能的，我們每一位都可以成為別人改變的媒介。當兒童及青年人感到被關心和理解後，往往較願意作出新的嘗試，並在新的經歷中發現結果可能並不如他們想像般負面。如此，大腦便能從正面的經歷中學習，放鬆過度活躍的危機系統，強化獎賞系統的敏感度，從而提升身心健康，建立積極的生活態度。

如想了解更多如何改變大腦的運作，請睇片：
查詢 2343 2255

