



用原子習慣釋放焦慮小怪獸

身心一體的焦慮緩解法



國立勤益科技大學
學務處 諮商輔導組
實習心理師 鄭家暉

115年 03月號

你也曾經有過這種感覺嗎？明明天氣不熱，手心卻一直冒汗；明明沒在運動，心跳卻快得像要跳出喉嚨；坐在電腦前趕報告，腦袋卻像壞掉的齒輪轉不動，只能無止盡地滑手機，結果越滑越心慌。有這些情況並不是你的錯，而是**大腦系統卡頓的警訊**！當壓力爆表時，大腦負責情緒的區域會過度通電，導致你陷入原地打轉的困境。這時如果利用「**神經可塑性**」的相關知識，就有機會幫助自己找回身心平靜。

「神經可塑性」的相關研究提到，大腦其實像黏土一樣，可以被重新塑造，而運動時大腦分泌的一種「神經生長因子」，就像大腦的營養液，能修補被焦慮磨損的神經細胞，把大腦從驚慌模式「重新開機」，回到平穩狀態。此外，只要微調一些生活習慣，也能讓你的生活遠離焦慮，找回掌控權。一起來試試看吧！

1. **生理性嘆息**：短促地連續吸氣兩次（最好用鼻子吸，如果做不到也可以用嘴巴），閉氣一秒鐘，用嘴巴長而緩慢地呼氣。多做幾遍，感受身心變化。



2. **偶爾變化一下**：今天下課後，換一條路回家，或去探索一家新店吧！新的視覺刺激促進神經新生，讓思緒變靈活呦！



3. **不要滑手機**：剛起床的大腦最敏感，一早滑手機會讓大腦被動接收過多資訊，誘發焦慮。試著把滑手機的時間延後到早餐後，給大腦一段清靜的「開機時間」，如果可以，改成五分鐘的冥想練習，你會發現一整天更加神清氣爽。



4. **微流汗運動**：快走到三蕃街買晚餐、騎單車繞校園一圈，或原地在宿舍開合跳 30 秒，就能有效代謝壓力荷爾蒙。

