

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：「我控制不住我自己！」為什麼總被情緒帶著走

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

我不是有意的！那些影響我的「壞習慣」

快遲到路上卻塞車、排隊被插隊、網路跑不動、慣性拖延到時間不夠用...

種種災難總是讓人感到焦慮、脾氣暴躁的想抓狂，保護人體的生存本能因為焦慮、過度反應，變成傷害自己的主要原因。

生存本能為何？

生存本能是一種保護自己的機制，當我們感受到外界事物的刺激，會引起的身理上的反應。而這些反應被傳送到大腦的邊緣系統，將會觸發一些原始的情緒，如：憤怒、恐懼、沮喪。當接收到這些負面情緒感到不舒服時，大腦會想辦法製造一些「快感」來平衡不舒服的感受，這種想結束不舒服的需要就是生存本能。

如果長期放任保護機制不斷反應，長期下來會對自己造成傷害。

自我傷害的 6 個階段

1、引起焦慮

當遇到壓力情境時，會容易緊張、心煩意亂，也就是「焦慮感」。

2、隱形的不舒服

心理產生焦慮，大腦卻告訴自己不要太緊張，情緒不斷被壓抑，只是暫時掩蓋不適感，但體內的不適卻不斷加強，暗中的影響我們，這種隱形的焦慮會導致血糖與血壓升高，造成身體輕微的疼痛感，俗稱「發炎反應」。若沒有適時的排解壓力與焦慮，相當於在心理埋下一顆不定時炸彈，當超出自己可承受的範圍就會崩潰。

3、產生恐懼

大腦中的基底核主要掌管生理運作，當我們感受到不舒服時，基底核會發出警告的訊號給大腦的邊緣系統，觸發恐懼、憂鬱的情緒，為了平衡這個狀態我們會做出反應找回安全感。

4、生存本能

人的生存本能會在心理感受到不舒服時產生行動，藉此保護自己，如：感受到餓時就會去覓食。

以前人們要得到一樣東西的過程中是需要付出許多等待與行動的，而現代科技的發達及方便性，人們對「等待」的忍受度下降，焦慮感無法透過行動降下來，基底核就會一直處於緊繃的狀態。隨著社會的快步調，也讓我們越來越不願意等待，越來越依賴「立即滿足」，使我們被習慣帶著走。

5、引起嚴重的身心反應

例：職場新鮮人因為對環境不熟悉、對工作不上手，而感到緊張與焦慮，若肯給自己一點時間透過學習與練習去適應新環境，透過行動給基底核反饋，就能較安然的度過新手期。

反之若太著急想馬上學會，想竭力完成自己所有的工作，卻又無法馬上解決眼前的問題，只會讓自己更焦慮。當不適感越來越強直到臨界點，就會引發一連串失眠、過敏、頭痛等一系列的身心症狀，若沒有找到健康的方

法讓邊緣系統冷靜下來，則會養成「壞習慣」。

6、依賴或求助不良的習慣

當我們感受到不適時，大腦會追求能立刻我們有快感的事物，分泌多巴胺來解除不適的感受，輕微的症狀如：洗手、抖腳等；嚴重的症狀如：藥癮、酒癮等，長期下來都對我們的身體和精神狀態極其有害。這種下意識的條件反射在不良習慣形成中起到了很大作用，雖然條件反射不一定是習慣形成的最初動因，但會影響習慣的形成過程和習慣的嚴重程度。當壞習慣養成後，每當產生焦慮，就會陷入無限的循環，導致生存本能不僅無法保護自己，反而還會不斷地傷害自己。

打破無限循環的魔咒

生存本能是連貫的反應，若想打破循環可以有意識的幫自己建立中斷點。

為自己設立一句能夠讓情緒安定下來的話，避免自己陷入災難式的思考，並且打斷慣性思維。

有時我們太心急的想完成一件事情，反而會超出內心的承受能力，我們可以試著放慢速度，或適當休息片刻，調整自己的狀態再繼續，效果會好很多。

結語

俗話說山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。

當內心感受到焦慮時，不妨先停下正在做的事，找出焦慮的原因，然後試著轉移注意力，抽離當下的情緒。

也可以透過運動的方式來緩解壓力，運動能讓人保持平和的心態，與腓肽效應有關。腓肽是身體的一種激素，被稱為「快樂因子」。當運動達到一定量時，身體產生的腓肽效應能愉悅神經，甚至可以把壓力和不愉快帶走。轉換心情也是很重要的事情，不要讓情緒綁架自己。

參考資料

<https://kknews.cc/zh-tw/news/5vobpyk.html>

<https://kknews.cc/zh-tw/health/ba83qj6.html>

https://www.youtube.com/watch?v=__INOFm8YoI

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則