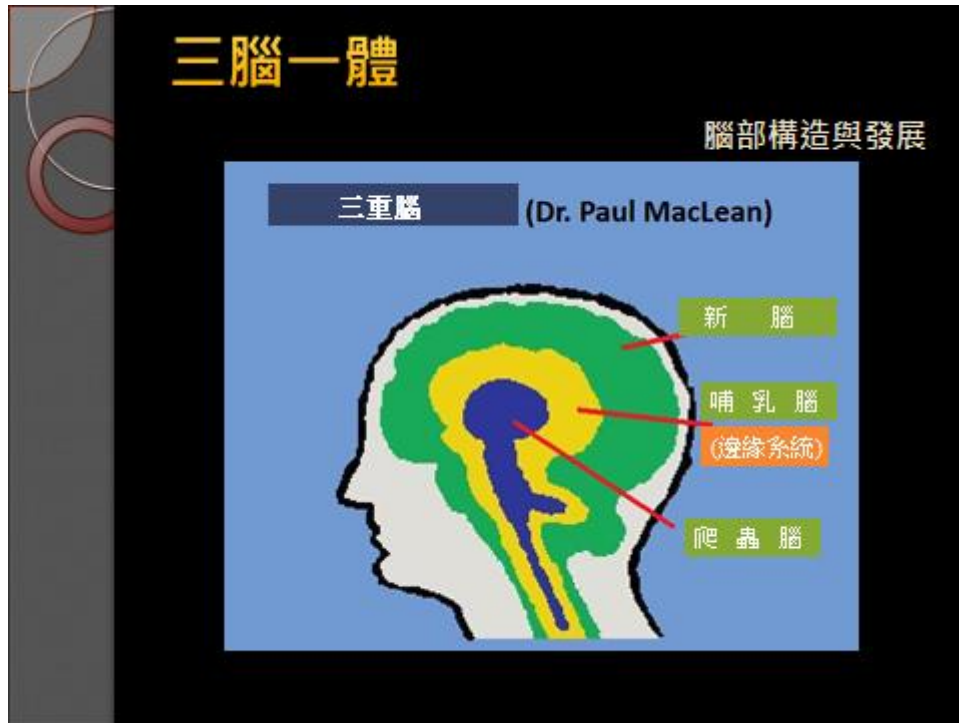


10月20日在杏璞與芯福里合辦「EQ教育基礎志工暨種子教師培訓課程」的第二節裡，楊俐容老師提到了大腦構造與情緒的關係。

幫忙大家了解起見，Dr. Paul Maclean 的這種分法（請參閱圖片--三腦一體：腦部構造與發展）是最便於了解的。



人類的腦反映出幾億年來的演化過程。大自然很精簡地保留了最早及最原始的腦結構，為了生存需要而將腦逐漸加大以增加內涵。

從演化的觀點來看，腦部最深層的是最古老的遺跡(5億年，500M)-爬蟲腦(腦幹位置，也就是判定腦死後還支撐著你生命現象的地方，主司心跳、血壓、呼吸等)---這是一個反射中樞(不經大腦思考，去或留的二元論，深植於你的系統內，沒有討價還價的餘地，無須經過學習，數億年來早就烙印在基因中，這叫本能)

比較後來才發展出來的是--哺乳腦 (1.5 億年前，150M) ，這是哺乳類動會有而爬蟲類沒有的構造，主司情緒動機記憶、性慾、食慾等等，會使哺乳類有情緒、有愛，會哺育下一代，這就是主控我們情緒的邊緣系統。

演化上直到靈長類才出來的就是新腦(2、3 百萬年)，主司語言、思考、規劃、執行、認知!

情緒產生的路徑，簡單說就是邊緣系統一邊向腦幹傳，一邊向大腦傳，做出的反應。(請參閱圖片--腦部構造與發展)



重點是：向下傳到本能中樞(本能)的速度比向上(理性)快好幾倍!!講的誇張一點，就是"行為"是理性與情緒的對決!為了避免這種失控(無論從演化或傳導速度來說，都是情緒佔上風)，人類必須學習!這就是為什麼需要學習情緒調節的最重要理由!!