

學校名稱：東莞台商子弟學校

年 級：2

班 級：3

科 別：國文

名 次：甲等

作 者：湯子賢

參賽標題：大腦如何影響人生每一步

書籍ISBN：978-986-479-372-3

閱讀書名：從大腦看人生

原文書名：從大腦看人生

書籍作者：洪蘭

出版單位：遠見天下文化出版股份有限公司

出版年月：2018.01

版 次：第一版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

洪蘭，女，一九六九年臺灣大學畢業後，即赴美留學，取得加利福尼亞大學實驗心理學博士學位。曾在耶魯大學哈斯金實驗室及加州大學爾灣醫學院神經科接受博士後訓練，之後進入聖地亞哥沙克生物研究所任研究員，並於加州大學河濱校區擔任研究教授。一九九二年回臺任教於中正大學心理所；為中央大學認知神經科學研究所所長、臺灣陽明交通大學神經科學研究所教授暨認知神經心理學實驗室主持人。

二、內容摘錄：

大腦雖比我們先知道，但我們也不是大腦的奴隸。(第28頁) 社會的安全你我都有責任，多幫助一個孩子，以後你的孩子走在路上時，就會少一個人去搶他！(第37頁) 一旦真假不分，社會就沒有了公義，公德一墮落，私德一定敗壞，星火可以燎原，蟻穴可以潰堤，當謊言滿天飛，人們無所適從時，這個社會就瓦解了。(第92頁) 因為記憶本質的關係，學習的歷程是緩慢的，因此教育不能立竿見影。(第140頁)

三、我的觀點：

《從大腦看人生》。這本書讓我用一個很新的角度來看大腦的運作機製，來幫助我理解人的各種現象和經歷，讓我有了許多特別的感悟。

書的開頭就帶著我走進了大腦那神秘而又復雜的世界。大腦並非一個簡單的整體，而是由許多不同的區域組成，每個區域都有著獨特的功能。比如說，額葉就像是我們生活中的「指揮官」，它負責著我們做決策、規劃事情以及控制自身行為等。這讓我想到了在學習生活中，我們每天都要面臨各種選擇，像是如何安排一天的讀書時間、該怎麼選擇我們未來的方向等，這些決策的背後都有額葉在默默工作。還有顳葉，跟我們的記憶和語言緊密相連。我們能記住老師課堂上講的內容，能和其他人流暢地溝通自己的想法，這都是顳葉的功勞。以前我從來沒有想過這些事情跟大腦的不同的區域有關，這些特別的大腦機製也從未聽聞。通過閱讀這本書，我仿佛揭開了神秘的面紗，對自己的思維和行為有了更深刻的了解。我印象比較深的是書中提到了大腦神經可塑性概念，這是我沒有聽說過的事。改變我以往對大腦先天固定的認知。我之前覺得自己的能力和天賦好像是天生就決定了，事實也讓我覺得我努力也改變不了什麼，學習不好或者在某些方面不擅長。但這本書告訴我，大腦在我們的一生中都有著適應和改變的能力。代表只要我願意付出努力，大腦就能夠隨著我的學習和成長不斷調整。比如說，我的英文成績一直不太理想，但是我有機會通過不斷地閱讀、背單字，大腦就會逐漸適應這種學習思維的模式，相關的神經連接也會變得更緊密和高效。這讓我一直想要放棄英文的心破碎了，讓我明白無論現在處於什麼狀況，都有機會通過努力去改變和提升自己。

在探討大腦與情感、行為的關係時，這本書也讓我有了新的理解。我之前只知道自己不定時開心、難過，但不知道為什麼會有這些感覺。現在我明白了，我們的情感其實是大腦對各種外界刺激的反應。當我感到開心時，是因為大腦分泌了多巴胺等快樂物質，這些物質會給我們帶來愉悅的感覺，同時也影響我們的行為和決定。而且，我們的行為習慣竟然也是大腦為了提高效率而形成的一種自動化模式。這讓我反過來自己的一些小習慣，像是我在放假時會習慣的拖延作業，原來是大腦形成了這樣的一個不好的行為模式。不過現在知道了原因，我就知道可以努力去改變它，讓大腦建立起其他更積極、更有效的行為模式。從大腦的角度來看人生，我對壓力、挫折以及人際關係等也有了不同的看法。以前面對學習上的壓力和考試失敗等挫折時，我會後悔當時不好好努力，等到事情結束了，才在那裡悔不當初。但現在我知道，那些焦慮、沮喪的情緒其實是大腦的一種自我保護機製。它在提醒我要調整自己的狀態，尋找更好的解決辦法，而不是自暴自棄。同時，我也認識到人際關係的重要性。和同學們友好相處、互相交流，不但能讓我心情愉快，還能對大腦產生積極的影響。因為良好的人際交往能夠刺激大腦分泌一些有益的腦部物質，這些物質讓我的心理健康和認知功能都有好處。這讓我更加珍惜在學校裏和同學們相處的時光，也明白了要積極主動地去維護好這些人際關係。

總而言之，《從大腦看人生》這本書雖然有些內容對於我來說理解起來還有點難度，但它卻實實在在地為我的人生裡加了一扇窗，讓我能夠從大腦的角度去重新審視自己的處事、人生以及和他人交流的方式。讓我更加了解自己的大腦，也讓我如何知道如何利用大腦的特點和潛力來應對生活中的各種挑戰。我在書中學習到的知識，可以幫助我在未來的人生道路上解決很多問題，讓我成為一個更好的自己。

四、討論議題：

大腦與人的關係和科學原理為何？是什麼大腦什麼部分影響著人們的思考？人的腦部還有什麼奧秘是沒有被探索的

