



## 剪貼自生的故事

浮人

**人生** 的歷程和進程中充滿了和大自然演化的必然性之適應。然而人類大腦的情感系統機制的演化已經有一億年以上的歷史，可是認知系統機制的演化歷史只不過區區數十萬年。尤其是人類大腦的新皮質層之演化是專屬、獨特的，其寬厚的程度遠遠大於地球上任何所知的一切生物。我們就是靠著這個隨機演化出來的優勢，發展出「這樣」的一個人造的社會系統型態；然而它卻是處處與演化的適應性相對地抵觸著。

另外，又加上了知識文明的過速進展，使得人類對於「科學」的迷戀、認知系統的無限上綱使用；以及只有可驗證的事實才是可以相信的依據、邏輯思考是至高無上的方法、理性是終極的準據。最後的結果就是造就了現代人類無數的「不適應」的徵兆——卻又用以科學方法所訓練出來的醫學體系加以定義：那就是「**疾病**」。

情感系統是以大腦中的邊緣系統為主幹而運作著。任何與外部環境的互動，都會牽扯到邊緣系統的三個的神經系統的面向：共鳴、調節、修正。並且在互動的過程中這三個機制會交相參插著反應。受到基因天制的人類必然過著群集的社會生活。複雜的日常互動是免不了的。如果生物性的生理機制上對應不了社會環境給予的刺激，而產生了負向回饋時，就是一種「失調的適應」行為。另外記憶的「沾黏作用」(possessed association)更是雪上加霜，添加了不相關的情緒反應而徒增了負向回饋的強度。

全球化和廣告跨國化促進了競爭的範圍，同時也加大了「失調的適應」行為的發生機率。在人類的初始社會中(成員大多數低於120人數)，任何的一個成員都會具有被同胞們所依賴和稱許的專長。其間所發生的壓力、沮喪、焦慮、悲傷和情緒，大多數會因為成員之間的互動中所產生的正向回饋過程而化解。

可是身處於人類的後現代社會中，任何人都得與地球上的可能性的任何人發生已知和未知的競爭；因此，壓力、沮喪、焦慮、悲傷和情緒的「失調的適應」行為更是產生巨幅的情感性徵兆。有時還會「染上」了「本領恐慌症」。一切的周邊商品和機構應需而生…參考書、補習、證照、認證考試…等等。無法被社群所肯定的「假象」，使得現代人的大腦與心靈上產生了集體性的焦躁不安。



一部分的人卻是因爲天生的適應敏感度低而發生了「低焦慮症」的現象。對現狀所發生的情境變化無法因應以對。表現出徬徨、退縮、閃躲和藏閉的「失調的適應」行爲。這種演化上自我保護和防衛的機制，會被貼上「失敗者」的刻板烙印標籤，不爲人造社會的約制所允許，演化上的機制反而成了約束。許多在學的學生就是因此機制而喪失了上進的機會。

家庭個小化使得情感的出路更爲窄小。人類的依附關係之發展受限於雙親的範圍內，而個體的情感系統就限於這點些許的形塑；進而造成了大腦的邊緣神經系統的結構恆久化，自然地成長後的「失調的適應性」大大地提高。有時候問題到了嚴重程度時，還會超過大腦的依附系統所能調控的範圍，而演變成重鬱症或躁鬱雙極症者比比皆是。而這些疾症會關閉主使情感的邊緣系統的迴路，導致僅能施予藥物治療並且成了唯一的選擇，徒增療愈的困難度。

瞭解了演化上的遺產約制，如何洞察自身的切合的「適應性」特質，以及如何調適切當的反應和行爲，全是處於後現代社會的人類之身心健康的重要課題。儘量去避免社會環境給予的「人工性」刺激對邊緣系統所產生的激發，而引起基因之顯性活化後所造成的「失調的適應性」，是現代人們日日時時應作的健康活動。

雖然，詩人阿福雷得·添尼松(Alfred Tennyson, 1809-1892)曾說過：「有時候把悲傷訴諸於文字，我認爲這樣的作法一半是罪惡，正因爲文字像極了大自然，它將靈魂內在的一半隱藏，而另一半卻予揭露。不過，對於焦躁不安的心靈和大腦而言，精細的文字是有用的；將這悲傷的機器開始運轉，而後就像麻醉劑一般，使得一切的感覺消失而痛苦也就麻木了」。

鑑於視覺是人類獨有優勢的感知系統，而圖像又是心像運作的符碼系統；把悲傷訴諸於圖像會是個直接了當和實實貼切的工具。在「單維人」的後現代社會之中，個人所能連結的親近關係相當有限；但是大腦的神經系統的建制又有需要作出連結性的互動，來維護著記憶和運作的順暢，因此更需要地透過文字書寫（勤寫日記、生活摘要和書法練習…等等）和圖畫創作等「表達性」的活動，來達到和「另設的自我」(outside ego) 做出同頻共振似的神經系統的互動，以維護著個體的身心衛生。

透過這樣的活動過程中，我們可以調適和化解「失調的適應性」的徵兆和記憶。也可以以意識性地加入理想的情境，來滿足大腦天性建制的好奇、幻想和創作的需求；並且加以編串合理化的心靈情境來撫平「失調的適應」。不要讓醫生來定義爲罹患了精神性的「疾病」。同時也可以撕掉「失敗者」的刻板烙印標籤。



◎調適性心理學·剪貼自生的故事

活在當下以及活潑自我就是…來剪貼個自己一生的故事！

順暢和優雅地人生就是需要與自我對話，也就是與自身的靈魂（隱藏的另一半）對話。自己一生的故事就是和心靈攜手合作地剪貼和撰寫的。

■為自我（inside ego）與另設的自我而順暢和優雅地生活著罷！

Aug. 18, 2007友聲

- 僅供國立交通大學校友雜誌：交大友聲免費刊載。
- 作者：林毅（錦堂），筆名：浮人。【交大高階管理學碩士、藝術治療學會一般會員、失智症協會會員、智力健固研究者、商人、美術造形作家】
- e-mail: dartleco@ms26.hinet.net 手機：0937-967-830
- ※ 保有所有著作權（June 15, 2007 <Sun>）非經許可，不得轉載且以任何方式、技術、平台予以流通。

## 校園回憶

國立交通大學工學院五十九學年度第一學期一年級科目表 五十九年八月十一日

科 目	教 員	學 分 數	附 註
CR 101 Chinese	董正之，藍若天，黃玉笙	4	必修
CR 103 English	趙麗蓮，李燦然	4	必修
CR 105 Dr. Sun Yen San's Doctrine	甘益三，翁偉湛，徐先誼	2	必修
Ch 107 General Chemistry I	林均輝	3	必修
CR 111 General Chemistry Lab. I	林均輝，彭旭昇，陳志銘	1	必修
CR 113 Shop Practice	戈 武	2	必修
AM 101 Calculus I	楊翠華	4	必修
EP 101 Physics I	魏天柱	4	必修
CR 000 Physical Education I	梁晴輝	0	必修
CR 010 Military Training I	翟全悌，凌興勛，吳子明，貢自奮	0	必修

- 1 -

▲63級校友大一課表(電信63級李宗裕學長提供)