

如何產生幸福感 胡延薇說分明

學校要聞

【記者宋品萱淡江校園報導】體育事務處與通識核心課程中心11月8日中午12時在B115聯合舉辦「青銀共榮-正向心理學與道家養生」系列演講，首場邀請通核中心講師胡延薇，以「幸福感—從大腦情緒與認知探索」為題，分享如何透過大腦的反應，感知並產生幸福感，逾15位同學到場聆聽。

胡延薇說明，根據研究，人類的情緒反應和大腦有關，接著介紹大腦演化過程，從爬蟲腦（腦幹）、哺乳腦（邊緣系統）到靈長類腦（新大腦皮質），人類的大腦在演化過程中產生了特有的高等能力，如語言、思考、溝通等，也發展出記憶與情緒。「要讓自己維持快樂，進而發展出幸福感是要訓練的」胡延薇表示，幸福是綜合性名詞，跟靈長類腦息息相關，要先認識情緒，才能善用靈長類腦的認知層面處理情緒，進而產生幸福感。

歷史一陳藝方分享，「本來對心理學就感興趣，聽說胡延薇和徐佐銘老師是這方面的專家，所以特地來聽聽看他們的演講，聽完真的覺得不虛此行！」

2021/11/14



青銀共榮-正向心理學與道家養生系列演講，通核中心講師胡延薇分享如何產生幸福感。（攝影／陳國琛）