

每週十分鐘，人際關係好輕鬆

身心科

胡海國 教授



精健道第十道 是建議我們每週運用短短十分鐘，做些人跟人互相的關心，這是考量我們現在的社會，大家都太忙，要抽個十分鐘好像很難，因此有意地安排進入常規行程或是待辦事項中，每週至少要安排個十分鐘，當然多一點更好。

每週至少
要安排
十分鐘

當然
多一點
更好



有意識地過生活及安排活動，不過於忙碌

我們都忙，要工作，要學習，在台灣社會中，我現在所接觸到最典型的例子，讓我覺得很擔心，就是有不少科技新貴每天忙碌，尤其是在跨國公司工作的人，一般人白天做事，他也在做，加上業務地點涵蓋在歐洲或美國，為了跟對方聯繫或開會，晚上他也要工作，他到底怎麼過時間，真的是很難想像。有不少企業家，為了產品推銷或者工廠產量，不只要管理生意，擔心產量不夠，還要擔心員工情緒，處理這些事情，真的很不簡單。

台灣社會多數為中小企業，老闆及員工經常是身兼數職，員工人數不多，部門也不多，從上到下都是緊抓著時間工作，分秒必爭，從上到下都太忙了，我總覺得這種生活太過單向性、工具性。總體來說，現代社會的資訊過多且快速，生活、家庭、職場或學業等各方面要求，已經超過一般人一天8小時可運用的範圍。

理想上，也是基本上，我們順應大自然節律的生理時鐘是8小時工作，8小時休息，8小時睡眠，但因為現代生活型態及各種要求讓我們把工作時間拉

長，縮短睡眠及生活、休息時間，有些人的睡眠時間甚至被壓縮到少於6小時；休閒也大概只剩下兩三個小時，大部分時間都是在做生產力工作，整個人及其生活好像變成工具，這是現代生活的寫照。

有些人更是想著「只要我喜歡，有什麼不可以」，晚上忙到很晚才要睡覺，不做完手上的事或追完劇，滑完臉書、IG等社群媒體，就覺得好像缺了什麼東西，把生命使用到所謂的淋漓盡致，但這有違健康原則，大腦該休息卻沒有休息。父母跟孩子在一起，本來要一起玩的，父母忙碌，拿手機、平板給孩子自己看，自己玩，機器跟孩子在一起，父母有時間去做其他事情。

有些人更是想著「只要我喜歡，有什麼不可以」，晚上忙到很晚才要睡覺，不做完手上的事或追完劇，滑完臉書、IG等社群媒體，就覺得好像缺了什麼東西，把生命使用到所謂的淋漓盡致，但這有違健康原則，大腦該休息卻沒有休息。父母跟孩子在一起，本來要一起玩的，父母忙碌，拿手機、平板給孩子自己看，自己玩，機器跟孩子在一起，父母有時間去做其他事情。



這當然造成很多的問題，親子間的聯繫少了，以後當孩子2、30歲，父母一直抱怨孩子怎麼不打電話給他，怎麼都不關心他，孩子已經養成習慣，認為父母「你根本不需要我」，打電話給父母，他的了解反而是「對你麻煩，對我也麻煩」，事實上，年紀大的父母，很喜歡孩子能夠打電話給他，但是，在目前這個時代，就會造成人跟人的疏離太明顯了，也太嚴重，在這樣匆忙的現代生活場景，人跟人的互動就被剝奪了。

人與人要有連結，至少經驗裡面要多連結

為了解決這樣的情況，在精健道中，非常強調、重視人與人要有連結，至少從小到大，經驗裡面要多連結。人與人在一起，喜怒好惡都有，成年子女與父母間的相處，不是只有給錢單獨一項，關係與相處中還有很多諸如見解不同，要互相理解，互相磨合，這些現在都逐漸減少、消失，人與人經驗的連結變得很貧乏，腦細胞連結網絡變成非常單調，好像彼此間就用line傳一句話就結束了。

假設朋友之間，或者孩子給父母，或者父母給孩子，一天只有用line傳張圖片、貼圖，或者兩個字、兩句話，人跟人的連結度就變得不渾厚，不能享有人情的溫暖與幸福，在這種很淡薄的人情

互動當中，就容易產生精神生活的不良後果，最大的問題就是孤寂感太強，這就有損精健道所追求的「精神健壯」，孤寂感會傷害腦功能，腦功能受傷害會造成孤寂感更嚴重，孤寂感又會造成生活上的種種困擾，像是憂鬱、焦慮，整個頭腦的壓力反應就太強，影響身心健康。

在每週行程中排入10分鐘空檔，用心與親友聯繫

精健道是為了解決現代生活困境，所提倡的精神健壯生活方法與技巧，講的都是要去操練，要去落實。有實際的方法與目標，為了達到人際連結的正向循環與降低孤寂感，至少要一個禮拜十分鐘，來跟你的家人、你的親友、好朋友聯絡聯絡，給自己建立跟別人的連結，讓自己好，也可以給別人好。

又因為人情淡薄，溫暖度不夠好，不夠明顯，在感受上，好像容易陷入孤寂感之中，事實上，不一定要明確的十分鐘，主要是要有一段時間用心關心親友，即使用Line、Facebook Messenger等通訊軟體，也不妨用十分鐘寫段較長的文字，表達更深、更廣的情義，比起，只用幾秒鐘發張貼圖，相對上感受會更為深厚，藉此達到上面提到人的互動經驗要多，與人連結就要多的要點，也可

以達到有目的地跟人相處在一起，而不是只有跟你講幾句話，或給幾句安慰而已，是更有那種歸屬在一起的感受。

每週用十分鐘與親友保持聯繫，是精健道用來做心腦操練的基本方法，目的是為了化解現代社會追求資訊與功利的迷思或是單調的人生價值，人生該追求的不是只有物質上或權力上的滿足，可以選擇讓它多一些體驗、經驗與幸福感的經營，這一道用意是如此。除了知道用意之外，更重要的是實際操練，不操練就不容易達到，我建議要排進入行程表去做。

給內向者的人際關係起手式—— 從覺知自己的個性開始

為了精神健康的經營，我鼓勵每一個人都要自我覺知。處在複雜的生活環境中，每一個人都有個性的長處和短處，只要順應個性特質及生活型態，以精健道要義為核心要素，持續心腦操練，一樣可以累積點滴成就感，堆疊幸福。精健道很強調藉由用心體驗，拓展經驗，增加神經連結網的密度，達到多元思考與見解，那麼，如果是個性內向，不擅交際的人，他所處的環境又恰好是封閉的生活圈或職場，不能認識、結交很多、很好的朋友，該怎麼辦呢？

自我覺知自己的個性特質

首先，我建議他要先了解自己的個性特性，是一下子不能放開來跟別人好好建立這種人跟人連結、歸屬的感覺，事實上，可以先從與動物、山水草木開始，或者找相同興趣、相同嗜好的交友圈。我很鼓勵嘗試爬山，爬山時有時候路上看到人，要練習跟人家點頭打招呼，甚至可以參加爬山的小團體，如登山同好會、山友社等，因為爬山時大家都很認真爬山，不會談很多私事。

我在臨床上有個很成功的例子，有位病人是做會計的，他是很笨拙地跟人家在一起，我鼓勵他嘗試爬山，他因此上網找爬山的團體，不是很大的團體，他去報名，然後就參加活動，大家都互不認識，他在心情上就有安全、安心感。

爬山時大家跟著領隊指示，該往裡走就往那裡走，該準備什麼就一起準備好，該走路就走路，偶爾會聊聊天，但是大家都會很用心在爬山，都忙於繼續爬山，途中有人看到蟲蟻鳥獸、花草樹木還要照相，各自都忙得很。他定期參加活動，只要他體能可以的範圍，他就會去參加，所以他過得還蠻不錯的。

社交互動當中，他很少參加團友們登山以外的聚會，像是喝酒、吃飯、唱歌，但還可以跟山林連結，時間上運用就很豐富，不會單調，不會像以往假日就坐在家裡面滑手機消磨時間，所以在精神層面的各個面向都在成長中，是非常值得讚許的進步。

在這心腦操練的過程，他需要先了解自己的個性，透過對自己來說方便且容易操作的方法如上網搜尋登山同好團體，選擇成員組成單純的小型團體，然後，推一下自己，去參加看看。這讓他覺得，在那裡沒有像其他場合交朋友那麼困難，交的是山林的朋友，山水的朋友，跟他很接近，人，相對是遠的。心腦操練簡單三步驟就是了解自己個性，透過可用管道，參加活動，那邊人際互動不要太多，這樣做開頭，慢慢去發展，用這樣簡要的方式達到目標。

不要先打敗自己

特別要鼓勵大家，首先是不能先打敗自己，說我這個樣子真的是沒有用，沒有信心，會這樣是因為不了解自己的個性，而且不能善用所處的環境，還沒採取行動就裹足不前，自己打敗自己，而且會落入孤寂感的窟窿，一但落入孤寂，腦功能就開始產生病理性變化，這是因為

他覺得孤寂，進一步出現負面思考，接著內在壓力就產生。

「為什麼我沒有朋友？」

「為什麼我不能跟別人一樣？」


「沒有辦法跟別人分享？」

這是一個向外面發展的面向。

在我的案例裡面，第二種是鼓勵跟家人多聯絡、多互動，因為在家就可以聊天，經常分享生活點滴，盡量跟家人活動，當然先決條件是家人關係是溫暖的，假如跟家人關係緊繃，或是從小一直批評他，自然不想多接觸。當然，家人也要了解他的個性，才可以有溫暖度，讓他不會壓力太大。

精神生活出發點的三個覺知—— 腦的本性、環境、願景

精神生活的出發點有三個覺知最為重要，首要是了解自己的本性、個性，也就是腦的特性，這是與生俱來的天性，或天生天性與小時候環境交織而成，長大後難以改變，需要很有心、很用心才能改變，平常就顯得很固定的樣子。



第二就是環境，了解所處的環境如何，我建議不要埋怨、責怪環境，而是找到有利的條件後善用，沒有利的部份暫時放開，然後，運用本性、個性、腦力與有利的環境條件相互調配，以達到可以成功達到的願景，這是**第三個**出發點。

願景太高，要警覺知道這太高了，期待和標準要降下來，如果願景是「我要交很多朋友」，我想最好要調整，現階段一個就很了不起了，慢慢來，降低願景、期待到容易達成的目標，然後一點點達到。如同上面提到的例子，假日去爬山，有幾個人講講話，就很大的成就了，要給自己有成就感，這是一個面對上述個性比較內向的情況的重要基本原則。

