

EQ 好不是天生的！教養可以改變孩子的大腦結構與 EQ



(故事)

祥雲說她結婚前不怎麼了解夫家，也因為族繁不及備載，婚後花了不少時間才消化完全。她驚慌的發現除了自己的丈夫以外，其他人差不多都有情緒調節的問題。

[像甚麼？]大家異口同聲。

[喔！不勝枚舉！常見的例子像是，經常因自己情緒不好而到處得罪人。例如：鄰居阿姨拿水果來送，婆婆當面就批評對方，自己上次給她的比這個大兩倍！]

[節日送禮給他們，公婆總是嗤之以鼻。要不就說先生賺錢不容易，不要假大方！甚麼跟甚麼！]

[偶發的事件像祖廟興建，開會時會去鬧場，意見不同就硬說別人污錢。差點要叫警察了！]

[就別提說我工作一天回家，只要談到辦公室的人事問題，公公馬上會說，世上的錢有那麼好賺就好了！一肚子苦水從來沒得到過同情！我與先生努力的紓解他們的情緒，他們卻無一點以回報啊！]

[還好妳先生不是這樣，關起門來還可以安慰安慰妳。]我說。

[問題不在這裡！我看我先生的兄姊及子女也差不多是這樣。最大的姪子騎摩托車超速被攔下開罰單，竟然跟警察吵架！長輩也跟著跑到警察局去吵！我害怕的是，這種情緒調節差，EQ 低，是不是與基因有關啊？還是後天環境使然？唉呀！沒弄清楚我可不敢生啊！]

(研究報告怎麼說?)

我們的腦可區分為下層腦(情緒腦與腦幹)與上層腦(理智與認知)；上下層之說，除了位置關係以外，演化時間長短也不同(遠古的下層與近代的上層)。

情緒腦(下層腦)在幾億年前就存在了，而大腦上層(新腦)的發展不過幾百萬年的歷史，難怪我們的理智經常輸給情緒，而做出後悔莫及的事。例如：明知道孩子還小，一定會做出很幼稚的事，當然需要耐心與指導，但就是忍不住憤怒與挫折，為人父母不光動口也會動手。於是就說自己是"一時失去理智"。其實是我們的理智是膽小鬼，不是"一時"才失去的，大腦平時只要看到情緒腦爆發就立時縮頭不見影蹤！

當孩子很憤怒而摔壞玩具時，我們想像他的下層腦火山爆發，而上層腦束手無策，其嚴重度較之大人為甚。因為我們的大腦皮質成熟要到二十五歲之後才真正完全。因此幼兒"盧"，青少年"灰"，青年衝動都很常見。

情緒腦與理智腦中間有一條連結線，稱為鉤束(uncinate fasciculus)。你可以把它想像為消防隊的出水管線。情緒爆發時需要消防系統送水(理智)來滅火。所以一個 EQ 高的人出水管粗，一有火，馬上可以救火；EQ 低的人出水管細，下面燒得旺，上面水來的少。

另外一個腦傷的核磁共振攝影掃描追蹤報告也發現，如果情緒與理智連結的鉤束因腦傷受損而變小，那麼在往後的追蹤測驗中，其情緒調節力會低於鉤束沒有受損的病人！所以這個連結的線路確實是與 EQ 相關的！

上下層腦連結的神經"配線"(鉤束)需要時間形成，但卻非只靠時間就能達成。這種鉤束的形成與固化是需要後天經驗的學習。科學家一再證明，上下層腦的連結是可以被訓練的！！理智(水)與情緒(火)的通路夠不夠暢通是可以被教導的，這代表後天的環境是一定有影響的。學的好，水路通暢；學不好當然"遠水救不了近火"。

而且不光是神經連結可以訓練加強，其實構造本身也會因後天經驗而改變。例如：。一些被虐待的孩子，其情緒腦的杏仁核(生氣中樞)就比較大，而新腦就比較小。其他一些研究也發現，連基因都可以因後天不同的對待而決定要彰顯或隱匿。所以有些具焦慮或害羞基因的孩子也可以因家庭教養而改變性格，變得不焦慮或大方了。

這些運用來使整個情緒腦與理性腦發展較好，加強其連結的教養方式就稱之為"情緒教養"。情緒教養的目的，與協助孩子溜滑梯，騎三輪車，拉小提琴或彈鋼琴一樣；只是我們要幫助他們的部位由運動神經，手部肌肉或聽覺系統，轉到情緒與理智的系統。

那先天因素呢？父母親最常說的就是：[平平這樣生，怎會差這麼多??]高 EQ 的先天因素是存在的，所以氣質是一個 EQ 的變數之一。過去也曾有科學家在研究荷蘭一個幾乎人人都有重罪紀錄的家庭之後，以為找到犯罪基因了。但很快被推翻了！因為這個家族都有的基因，在許多人身上也有，但其他人的犯罪率並不特別高。結論是，基因的表現是可以因成長的環境而發揚光大或隱匿不顯。

因此，若要使下一代的情緒腦與理智腦溝通良好，成為高 EQ 的人，一定要重視後天的情緒教養。

情緒教育要從嬰幼兒期開始，因為情緒發展就是這麼早。假如我們知道爬行對孩子運動機能發育的重要，因此鼓勵他們多爬爬；我們也知道認知能力需要刺激，所以經常與他們玩遊戲。那麼情緒發展也始於嬰兒期，我們怎麼就可以不管它呢???

(衍伸來應用！)

1. 情緒教育影響腦部結構(杏仁核，前額葉)，情緒腦與新腦的連結(鈎束)，以及一些基因表現。
2. 情緒教育越早越好，對整個情緒腦構造及連結系統都有幫助。
3. 情緒教育需要學習與練習---學習情緒發展的來龍去脈，練習情緒教育的作法與技巧。
4. 嬰幼兒期就是父母的情緒教育操兵演練期！
5. 成人應學習情緒教育與多多練習情緒教養方法。
6. 學校課程應加入社會情緒教育(social emotional learning)方能與家庭合作以最大化情緒教育的成效。

(叮嚀)

發現了嗎？經由後天的教養來改變大腦的結構絕非天方夜譚。大家加油了！

文章作者介紹：廖璽璿醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作 20 年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在 10 年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，精神科醫師雖

已發現飲食障礙症的發生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立**社團法人杏璞身心健康關懷協會**，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

插圖繪者介紹：程廣莉 學歷：中國醫藥大學 嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布