

諮詢心聞報

【第 522 期】

練習放鬆，讓生命自然流動

諮詢輔導中心 賴佳樺 心理師 整理提供

「心理師，我最近生活中發生太多事情，讓我整個人精神緊繃，無法放鬆，已經好幾天沒有辦法好好睡覺了...」。在諮詢室中，這是來談個案常見的主訴。以下透過自律神經的介紹與放鬆方式的說明，提供大家調解自身狀態的方式：

一、了解三種自律神經(多重迷走神經理論)：

1. 交感神經：為踩油門的系統。作用為保護重要的東西免受外部刺激或異物的傷害。外部的刺激(如別人的否定或批評)、內在刺激(身體或內心狀態)都有可能啟動交感神經作用，產生擔憂、焦慮、害怕、煩躁等情緒。
2. 背側迷走神經複合體：踩剎車的系統，是在靜止與休息時發揮作用的神經，當該神經系統強烈運作時會出現倦怠感，身體變得沉重，容易疲倦。
3. 腹側迷走神經複合體：調解油門與剎車的系統，當個體覺得身處於安全環境、能產生安心感時發揮作用的神經。提升該神經系統的運作功能，有助於個體更好的適應環境，出現沉穩、平靜的感覺。

以下內容將進一步介紹如何在日常生活中練習提升腹側迷走神經活性：

1. 觀察：尋找自己在什麼時刻會感到放鬆、安穩：是與重要的人聚餐的時刻、到戶外運動看見自然景色的時候，享受美食的時刻？
2. 創造有利於腹側迷走神經出現的環境：例如：當我看到自然景色時就會感到情緒平靜且舒適時，我決定將當下的景色拍下來，方便我可以不時的回顧...等。
3. 專注於五感：在日常生活中，進行能讓五感(視、聽、味、嗅、觸)覺得愉悅的練習。

諮詢心聞報

4. 練習肌肉放鬆與肢體伸展：透過將全身肌肉一次次緊繃→瞬間放鬆的過程，可讓個體體驗什麼是適度緊繃或適度放鬆，腹側迷走神經會在這來回交替的過程中獲得活化。(有興趣的讀者，可自行上網搜尋「肌肉放鬆」，尋找適合您練習的影片)。

透過以上的自我覺察與反覆的練習，能讓腹側迷走神經活性提升。如此一來，當生活中另兩種神經反應出現時，腹側迷走神經可即時發揮其調解作用，個體的不適感會明顯下降，能夠有機會以較平穩的狀態面對生活中發生的事件與刺激，找回安穩的自己。

參考資料：

李瓊祺（譯）(2025)。你的煩惱，身體有解：釋放壓力，驅散焦慮，了解多重迷走神經的第一本書（原作者吉里恒昭）。究竟出版社。

諮詢心聞報

各學院院心理師，歡迎各位老師指教

諮詢輔導中心主任	游慧光 (2200)
工程與科學學院 (機電系、纖複系、工工系、化工系、精密系、航太系) (電聲碩士學位學程、綠色能源科技碩士學位學程)	紀明學心理師 (2264)
工程與科學學院 (應數系、材料系、光電系、環科系) (數據科學碩士學位學程)	宦宇宣心理師 (2285)
資訊電機學院、創能學院	李宜臻心理師 (2286)
建設學院、建築專業學院	張怡文心理師 (2292)
商學院 (企管系、財稅系、國貿系、財經法律研究所) (商碩、商學博、商進、國企全英班(BIBA)、科管碩)	廖嘉齡心理師 (2263)
商學院 (合經系、會計系、行銷系、行銷系全球行銷碩士班、經濟系) (統計系、統計與精算碩士班)	李婉瑜心理師 (2293)
國際科技與管理學院、經營管理學院、 通識中心全校國際生大一不分系學士班	余孟恩心理師 (2283)
人文社會學院	蔡孟瑋心理師 (2284)
金融學院	賴佳樺心理師 (2290)