善用70項科學多重迷走神經訓練技巧，調校內耗心態、養成安心體質

停止焦慮的有感練習



淺井咲子／著　王盈潔／譯

前言

你是否被焦慮或煩躁困擾已久，毫無寧日呢？

但我要不好意思地說，我並沒有這個困擾（笑）。

寫這本書的目的，是希望各位把「自己的焦慮」當成朋友。

把焦慮當成朋友？

相信很多人會心想，這種事做得到嗎？

所謂焦慮，是混合了感情、知覺、思考、記憶這些要素的東西。

而焦慮的相反是什麼呢？我認為是安全感。

安全感是指內在的狀態。也就是指自己的心理、身體的狀態。

以前，我為了獲得安全感而竭盡所能去改變外在的狀況。

認為只要自己去行動、去努力，或是對方有所改變、環境有所改變——抱著這樣的想法試圖去控制。然而，這麼做卻沒有太大的改善。

接觸到多重迷走神經理論是一個轉捩點。我了解到，即使再怎麼改變外在的環境，也無法獲得安全感。

其實只要了解迷走神經，並在日常生活當中，稍微有意識地從呼吸、動作、發聲、遊戲等方面，讓神經發揮作用就可以了。

每天回到家時漱口、煮菜時哼歌、坐辦公桌時做簡單的伸展。這些日常實踐的練習不僅只是放鬆，更能將「慣性焦慮」轉換為「安心習慣」，進而養成「安心體質」。即使感到焦慮時，也能同時意識到「現在自己正感到焦慮呢」，而不再深陷於其中。然後，身體裡一定會慢慢產生「某種平靜的感覺」。

接著，就漸漸不需要練習（控制）了。

本書中介紹了許多小練習，其中包含了我自己日常生活中也經常運用的項目。期盼各位都能輕鬆實行，直到漸漸不再需要仰賴練習。

不妨從喜歡的項目或容易實行的項目開始，將它們融入日常生活中，請試著做做看。

淺井咲子

Check

搞不好這些也是「慣性焦慮」

總是被憂慮、不安、煩躁等「掛心的事」左右，無法專注於眼前「有趣的事」……。本書中將這些習慣稱為「慣性焦慮」。



不知為何總覺得悶悶不樂

工作、私生活上的憂愁、人際關係的煩惱永無止境，總覺得無法發自內心感到快樂。



擔憂「可能也會發生在自己身上」

只要看到案件、事故或災害的新聞，或是社群網站上關於惹上麻煩的貼文，就馬上擔憂是不是會發生在自己身上。



容易心浮氣躁

與人交談時，常感到「被攻擊」、「被懷疑」，容易為了自保而動怒或咆哮。



抗壓性低

工作一忙碌或個人煩惱一多，就會肚子痛或頭痛。或老是擔心會不會肚子痛或頭痛。



情緒劇烈起伏

一旦和他人的意見相左，或事情不盡人意，便無法控制情緒，並對這樣的自己感到懊悔。

Check

所謂「慣性焦慮」是什麼樣的習慣？

本書將以多重迷走神經理論（Polyvagal Theory）為基礎，逐一介紹把3種自律神經當成助力的訣竅，以緩解「慣性焦慮」。

「總是擔心是不是遺漏了什麼」

「每當準備要睡覺，煩惱便接二連三地浮現腦海」

「只要工作或家事一忙，就忍不住心浮氣躁」

你是不是也會像這樣子，總是有事情掛在心上，或是為煩躁所困擾呢？這可能是在不知不覺中所養成的「慣性焦慮」。

焦慮是對未來可能發生之危險所產生的感覺，是保護自己的自然反應。因此感到焦慮是人之常情，不需要因為焦慮而感到自責。

然而，最近愈來愈多人由於過度焦慮，而導致身心俱疲。長期盯著智慧型手機或電腦看，以致無論身在何處，都持續受到聲光的刺激，與人相處時則充滿了顧慮……。不知不覺間，我們無時無刻處於刺激和緊張的狀態之下。

如此一來，**對身心造成了很大的壓力，有些人還可能因此而自律神經失調。**長期處於這種狀態，正是「慣性焦慮」的本質。

藉由多重迷走神經理論，緩解「慣性焦慮」

自律神經是遍布於全身的神經，為了維持呼吸、體溫、血壓、心跳、消化這些人類生存所不可或缺的活動而持續運作。當我們承受壓力，或經歷環境變化時，自律神經會細微地調整身體，以幫助我們維持在一個穩定的狀態。它就如同默默調節著我們身體狀態的幕後功臣。**緩解「慣性焦慮」的關鍵在於，如何保養自律神經，讓它均衡地運作。**

相信很多人都知道：

「聽說只要調整好自律神經，身心狀態也會變得均衡」

「自律神經分為交感神經和副交感神經」

交感神經是負責「戰鬥、逃跑」、副交感神經是負責「休息、消化」的神經。

一九九四年，史蒂芬・W・波吉斯（Stephen W. Porges）博士所提倡的「多重迷走神

3種自律神經



經理論」，將其中的副交感神經又分成「背側迷走神經叢（以下稱為背側迷走神經）」和「腹側迷走神經叢（以下稱為腹側迷走神經）」。多重迷走神經理論逐年發展，現在已經是廣為人知的改善壓力、治癒創傷之最新理論。

本書以這個多重迷走神經理論為基礎，介紹3種神經的功能，以及焦慮、煩躁的發生機制，獲得安全感的練習等等。尤其是「雖然嘗試過各種心理控制的方法，但感覺效果不彰」的人，更期盼你們能了解多重迷走神經理論，並試試這些能輕鬆實行的練習。

接下來要介紹一些人的經驗談。他們由於接觸了多重迷走神經理論，而減輕了焦慮、煩

躁，每天過得神采奕奕。

將練習融入生活，擺脫了「慣性焦慮」！

30多歲男性・A先生（上班族）的案例

A先生不擅長與人接觸，尤其只要與人視線交會就會緊張。由於部門調動而轉任業務工作後，他每天都憂心「這份工作能不能繼續做下去」。他給人的印象是臉色蒼白、面無表情，在神經治療師面前也神色緊張。A先生認為：「如果能不緊張地直視他人的眼睛，應該會輕鬆許多。」於是我在進行諮商的同時，也請他嘗試了一些基於多重迷走神經理論的練習。

實行了呼吸時刻意緩慢吐氣、皺起臉部、假裝嚼口香糖這些練習，A先生**漸漸掌握了呼吸逐漸緩和下來的感覺。**接下來，我請他練習直視布偶的眼睛後移開視線。幾個月後，他不再害怕直視人的眼睛，也減輕了對工作的焦慮。

20多歲女性・B小姐（派遣人員）的案例

由於公司人力短缺，B小姐的工作繁重，薪資待遇卻很差，經常感到壓力很大。即使週末也因為擔心工作的事而無法好好休息，對未來更是感到憂心。針對希望能更自在、愉快地工作，不想再被工作耗盡的B小姐，我請她在自己方便時嘗試做一些練習，例如鼓起臉頰，發出「噗——」的聲音、吐舌頭、獨唱卡拉ＯＫ等等。

在實行這些練習的過程中，B小姐**逐步掌握了放鬆的要領。**此外，進行諮商時，我請她做了「想像自己向主管說出真心話」的練習，結果她才意識到，自己因為「畢竟每個地方都人手不足……」的想法，而一直在忍耐。過了不久，她說已經打算在適當的時機找新工作了。

40多歲男性・C先生（教職員）的案例

C先生跟年輕後輩怎麼講都講不通，卻又擔心過度責罵會構成職權騷擾，而只能忍耐。累積了煩躁情緒的狀況下，他養成一回到家就喝2罐高酒精濃度罐裝調酒的習慣。

C先生「理想中的自己」，是不去在意後輩的言行和態度，能在職場中感到舒適自在。於是我請C先生在感到心浮氣躁時，先離開現場，並試著做一些平復情緒的練習，例如輕觸腎臟一帶、長而緩慢地吐氣等等，以作為因應對策。同時也推薦他將職場上無法說出口的話，向ChatGPT訴苦這項練習。

聽說每天持續做這些練習之後，他漸漸不再那麼容易心浮氣躁，也不再需要靠喝酒來排解情緒了。

本書將會在後半部分，詳細解說這些案例中的練習該如何進行。

CONTENTS

目次

前言 …… 2
搞不好這些也是「慣性焦慮」 …… 4
所謂「慣性焦慮」是什麼樣的習慣？ …… 6

第1章 把3種自律神經當成助力 緩解「慣性焦慮」

漫畫 焦慮是保護自己的「警報系統」 …… 18
引發焦慮或煩躁的機制 …… 20
自律神經分成3種 …… 24
容易「慣性焦慮」的人之特徵 …… 28
為什麼要推薦「多重迷走神經理論」給想緩解「慣性焦慮」的人 …… 30
將多重迷走神經理論融入日常生活，提升「活在當下」的能力！ …… 36
這種焦慮從何而來？ …… 40
診斷你的「慣性焦慮」類型 …… 41
你的「慣性焦慮」是這種類型！ …… 42
具有「慣性焦慮」者的優點 …… 46

第2章 有助於理解身心運作模式的 多重迷走神經理論

漫畫 什麼是多重迷走神經理論？ …… 50
著眼於哺乳類的「連結」，將副交感神經分為2種類型 …… 52
3種自律神經的功能 …… 54
自律神經所引發的4種模式與「神經基礎」 …… 62
焦慮及煩躁的運作機制：過度警覺與過度抑制 …… 66
成長環境也可能是形成「慣性焦慮」的根源 …… 70
3種自律神經並無「優劣」之分 …… 74
培養「自我調節力」與「克服困難的能力」 …… 78

第3章 豐富工作及休息時光的 多重迷走神經技巧

漫畫 運用多重迷走神經理論的技巧，改變日常每一天 …… 84
讓人際關係更圓融的「多重迷走神經對話技巧」 …… 86
從容自在，樂於工作的「多重迷走神經工作法」 …… 92
充實休閒時光的「多重迷走神經休息法」 …… 98
透過簡單的練習獲得「安全感」 …… 104

第4章

困擾時立即見效的簡單練習

日常生活情境

漫畫 減輕焦慮不安、煩躁的對症治療 …… 110
不想上班、上學的星期一 …… 112
唱歌／用嘴巴呼吸 …… 114
吞太陽 …… 115
呼喊「哈囉！」／環顧四周 …… 116
邊走路邊聽高音、快節奏的音樂 …… 117
沒由來地輾轉難眠的夜晚 …… 118
輕撫腎臟 …… 120
打幾個呵欠／輕輕搖晃身體 …… 121
擔心「對方可能討厭我了……」而感到焦慮時 …… 122
吹口哨／以高音嘆氣 …… 124
擁抱布偶 …… 125
當煩惱在腦中打轉時 …… 126
顫動嘴唇／配合別人的步調 …… 128
利用瑜伽球等物品搖晃身體 …… 129
當著手新事物、困難的事物而感到不安時 …… 130
唱自己的主題曲／放聲大喊「耶耶喔！」 …… 132
走路的同時緩慢呼吸／8字呼吸法 …… 133
對於未來的人生感到茫然與不安時 …… 134
擁抱／將手放在心口 …… 136
蜂鳴呼吸法 …… 137
面臨重要的考試或會議而感到緊張的時候 …… 138
假裝嚼口香糖 …… 140
寫「人」字吞下／用暖和的東西輕貼臉頰 …… 141
容易為芝麻蒜皮的小事而心浮氣躁時 …… 142
膝蓋和手臂互推 …… 144
緊握肩膀附近／邊吹氣邊喝熱飲 …… 145
快被網路上的資訊或社群媒體的留言牽著走時 …… 146
字母呼吸法 …… 148
放聲說出「好氣喔～」／咂舌 …… 149
對處不來的對象之言行感到火冒三丈時 …… 150
學動物做出威嚇的表情 …… 152
向ChatGPT訴苦／鼓起臉頰 …… 153
因出錯而煩躁不已 …… 154
花朵呼吸法 …… 156
眺望遠方，感受自己的深呼吸／冷卻臉部 …… 157
專欄 對待自律神經要如同陽光照耀般溫柔 …… 158

第1章

把3種自律神經當成助力 緩解「慣性焦慮」



第5章

養成安心習慣的簡單練習

平日及假日的1天

漫畫 適合當成日常例行的「安心習慣」……160
一起床感覺昏昏沉沉的早晨……162
咕嚕咕嚕地漱口／聽音樂……164
飲用氣泡水……165
搭乘電車，搖搖晃晃地通勤時……166
和電車一起擺動……168
手拉吊環、踮起腳尖／搜尋車窗外的自然景致……169
坐辦公室工作的空檔……170
抖腳／坐著移動重心……172
頸部伸展……173
利用午休時間喘口氣……174
總之先讓身體動起來／去水邊走走……176
軀幹伸展……177
午餐後感受休息、消化／睜大眼睛……178
與夥伴適度閒聊／隔絕外界刺激……179
會議前，緊張情緒升高時……180
扭轉身體的同時伸展……182
吞口水／清喉嚨……183
當疲勞累積，感覺很累時
好好休息／熱敷眼部……184
數位排毒／輕觸腦幹……186
沒有安排事情，在家度過的一天……187
貓牛式……188
以「正念」做家事／聆聽遠處的聲音……190
哼歌／身體掃描……191
專欄 何謂外感受和內感受？……192
前屈的姿勢……193
外出散心時……194
與店員隨意互動……196
送「當下」限定的東西給自己／查看活動……198
特別篇① 季節性活動
透過與人的連結
提升自我調節力！……199
特別篇② 季節交替之際
提升適應氣壓及氣溫變化能力的練習……200
204



焦慮是保護自己的「警報系統」

每個人或多或少都會感到焦慮。這是由於神經系統會無意識地察覺自身是否安全或危險、是否面臨生命威脅，並向腦部發出指令。這種稱為「神經覺」的判定機制，使我們的身體在思考之前就做出反應。

而焦慮正是當這個機制預測到惡劣的狀況、啟動警報系統時所產生的反應。無論是焦慮還是煩躁，本質其實是相同的。只是在察覺到威脅時，以不同的情緒形式呈現出來而已。

當自律神經失衡時，警報系統會將各種事物都視為危險，使人經常反覆感到焦躁或心情鬱悶……，逐漸形成所謂的「慣性焦慮」。



Theory

引發焦慮或煩躁的機制

自律神經通過幾乎所有的器官，主要的功能如下：

- 促進消化
- 減緩心跳加速
- 支配支氣管擴張及收縮
- 支配肌肉緊張及鬆弛

自律神經又分成「交感神經」和「副交感神經」，各具有不同的功能。

交感神經能促進亢奮以及清醒。如果以汽車來比喻，就相當於油門的作用。當交感神經適切運作時，會產生興奮期待、雀躍等等愉悅的情緒；然而，一旦過度運作，便可能導致煩躁、咆哮，或是憂心過度而陷入恐慌狀態。

交感神經



促進亢奮和清醒
如果以汽車來比喻，就相當於「油門」的作用

- ☑提高心率、呼吸數、血壓
- ☑將血液從消化道轉移至肌肉，以利迅速行動
- ☑為防範受傷而使血管收縮，使血液遠離皮膚表面 等等

副交感神經



抑制促進亢奮和清醒
如果以汽車來比喻，就相當於「煞車」的作用

- ☑促進肌肉緊繃的放鬆／降低心率、呼吸數、血壓
- ☑促進消化
- ☑將血液輸送至末梢血管，或恢復免疫系統的功能 等等

副交感神經則會抑制亢奮和清醒、使人放鬆，具有煞車般的作用。

當副交感神經的煞車平穩地運作時，會感覺悠閒而舒適；然而，一旦過度運作，便可能陷入低能量的狀態，像是凍結（僵住）、無法動彈，或是自我封閉等等。

舉例來說，各位是不是有過這樣的經驗呢？面臨必須在會議中報告這類緊張的場面時，肩膀和脖子變得僵硬、心跳加速、總覺得喘不過氣，或是冷靜不下來等等。

又或是曾經有過這樣的經驗呢？當報告順利結束後，鬆了一口氣，感到放鬆，呼吸和心