

#哈佛幸福課

愛團《哈佛大學【幸福課】第十七堂》

心得分享

文/046期羅裕欽 2012-09-19



根據統計，現今大多數都市人每星期平均的運動量都不足一小時；兒福聯盟文教基金會也公布他們所做的調查，發現有三一%的台灣兒童與青少年每天都會上網，而且其中的三分之一，更是每天上網時間都超過三小時。教育部也做過統計，台灣地區有將近四分之一的中小學生體重過重。這些統計數據，所反映出來的現象於健康而言都是一種紅色危險的警報訊號。人們往往因為忙碌或者不喜歡流汗的感覺，甚至是懶得運動，而忽略了運動對人體健康的重要性。身為現代都市人，在物質生活優渥充足的條件下，忽視了自己的體能已經出現每況愈下的趨勢，這都是因為缺乏運動所造成的狀況，很多都市人身體都患上了肌力萎縮、關節活動能力下降、

骨質疏鬆、提早出現老化現象、肥胖、心血管疾病等退化性病症，這些都跟缺乏運動有密切的關係；而心理方面則出現了失智、情緒容易緊張、失去自信心、人際關係變差、缺乏幸福感、社交偏差與狹窄。相反的，有一部份人士則是因為運動量超過自身體能負荷太大或運動的方法不正確，而導致身體機能出現早衰現象或退化性病變，這些都說明了不注重運動或過份超負荷運動都會對身體造成嚴重且永久的運動傷害，所以我們應先瞭解運動正面和負面的影響，再針對個人的興趣與能力狀況來選擇適合自己的運動項目來實施身體鍛鍊，這才是維護健康最有效且正確的做法。

運動對我們人體來說，是維持身心健康的重要方式之一，在生活中需要藉由運動來活化強健身體各部分機能，以應付工作、學業及生活之所需。運動除了對身體機能有幫助外，更可以調節心靈讓心情舒暢、情緒變好、產生幸福感、改善睡眠品質、注意力更集中，也可以減緩工作、課業及生活上的壓力。《哈佛精神健康學報》也曾刊載：「科學家發現，有規律的運動可以改善人們的情緒狀態、降低焦慮、促進睡眠、提高面對突發事件的反應速度和應變能力以及增強個人的自信心。而且，運動對情緒的積極作用不僅是因為它會讓人體重下降，腰圍變小，主要是因為它能夠促使大腦內部的神經細胞發生朝正向方面的改變。」國內著名教育專家、國立陽明大學神經科學研究所教授，也是《愛你一輩子守護團》團長的洪蘭老師，更舉出了國外針對五百名學童所做的一個實驗研究。發現孩子每天如果可以上一小時的體育課，考試成績表現就會比較好。洪蘭老師進一步解釋，這是因為運動可以增加大腦血液的循環流動，促進海

馬迴神經營養因子基因的表現，可以幫助孩子的記憶能力，所以讀書效果就自然會更好。

父母不但不可小看運動對孩子的影響，還要打破過去長久以來「運動是浪費時間和消耗體力」的錯誤觀念。須知，當孩子與同儕一起在玩、在運動的時候，本身就是一種很好的人際互動學習。其實運動除了不必花錢補習外，也沒有貧富差距，它給孩子帶來的影響卻是非常廣泛且有教育意義的。比如一群孩子提議一起打籃球，在需要眼快、手快、腳快、判斷快、決心快的這些過程中，除了鍛鍊體能外還可以訓練他們領導、協調、管理、耐心、毅力、專注力、挫折忍受力、創新思維、戰術運用與球技切磋，最重要的還是讓他們學習到團隊合作的重要性與從運動中得到彌足珍貴的自信心，這些都是學校老師、教科書所沒有教，也不是學業成績高低所能比擬的，而這些特質更是孩子未來最重要的競爭力。而近來有如旋風般橫掃美國籃壇也被紐約人選為最喜愛的運動員「豪小子」林書豪或許就是最好的實例吧！他不但書念得很好，還打進了NBA！他畢業於美國頂尖的哈佛大學，打破了我們東方人從古至今一直以為「運動員只是頭腦簡單、四肢發達」的刻板印象，在在都帶給我們台灣的家長無限的驚艷。

運動還可以幫助孩子抒發不良的情緒。和我們成人一樣，孩子也會有情緒不好的時候，要是找不到合適的宣洩對象和抒發管道，就會變得焦慮、緊張、心神不寧、脾氣暴躁、注意力無法集中、精神萎靡沮喪等現象。這個時候父母不但不可以採取威權來壓制他們，甚至只要沒有立即的危安顧慮就別急著去探究原因，這種情況下

還不如先讓他們出去找同儕打場球賽或獨自從事單人運動項目，當留了滿頭大汗回來後，由於不良情緒都在運動馳騁中隨著汗水一起抒發出去了，所以他們的心情自然也就會好很多了，先讓他們洗個舒服的熱水澡，吃頓可口營養的餐點及飲料，再心平氣和地與他們坐下來好好聊一聊所面臨的困擾，以利協助解決問題，如此一來不但讓孩子的體能愈來愈好，也增進了親子間的和樂，此種彼此間的雙贏親子互動，何樂而不為呢？

心跳率--運動時理想的心跳速度：

最高心跳率的65~85%

心跳率計算方法：

心跳率上限： $(220 - \text{年齡}) \times 85\%$

心跳率下限： $(220 - \text{年齡}) \times 65\%$

平常情況之下成人正常心跳速率是每分鐘60至100次，而不同年齡也有不同的正常心跳率。

例如：30歲的話，則是 $220 - 30 = 190$ ，達到它的85%則是161；65%則是123，所以運動時，保持在123-161之間就可以了，不必做得太過激烈