



住持永瀚法師(右)及芝加哥協會會長王克英(左)致贈星雲大師心經匾額及芝加哥伴手禮—爆米花,感謝教授分享幸福的智慧



洪教授融合神經科學、佛教與哲學,指出幸福是一種可學習的心態



大眾專注聆聽講座,幸福的智慧是給懂得感恩的人



芝加哥華僑文教中心副主任陳怡珍肯定佛光山在文化與教育的努力與貢獻



講座中,大家展開熱烈的互動問答



洪蘭教授為大眾親筆簽書



來時歡迎去時相送—芝加哥佛光人齊聚歡送老師,滿懷感謝與祝福



佛光青年代表馮紫桐向洪蘭教授獻花致意



佛光人與洪蘭教授及法師們合影

知名腦神經科學家洪蘭教授芝加哥談幸福人生

將科學理論融合佛教思想闡述幸福的智慧 講解幽默風趣迴響熱烈

【本報訊】結月13日舉辦「佛合神經科學與佛教智慧」講座,邀請知名腦神經科學家洪蘭教授主講《大腦與人生:幸福的智慧》。芝加哥佛光山於6月13日舉辦「佛合神經科學與佛教智慧」講座,邀請知名腦神經科學家洪蘭教授主講《大腦與人生:幸福的智慧》。芝加哥佛光山於6月13日舉辦「佛合神經科學與佛教智慧」講座,邀請知名腦神經科學家洪蘭教授主講《大腦與人生:幸福的智慧》。

想與東方哲學觀點,闡述「幸福是一種心態」,不在於擁有多少,而在於對當下的滿足與感恩。她引用愛默生名言:「最快樂的人,不是擁有一切的人,而是對自己擁有的充滿感恩。」並說明感恩能活化大腦報酬系統,提升幸福感受。她進一步指出,大腦具有「神經可塑性」,即使成年後仍能藉由學習與經驗重塑神經結構。她鼓勵終身學習,效法「普賢菩薩」的修行精神,強調積極學習向情緒可藉由生理

生活資訊

可降低罹患阿茲海默症的風險。同時,她以研究案例指出,「研究起跑點」的迷思應被打破,人即使僅有半點心得,也能學習與生活,只要教育方式得當,讓孩子從錯誤中成長,切勿扼殺助長。洪教授表示壓力管理,全然不是負面,適度壓力可促進成長。她提出三大原則:評估壓力來源、衡量自身能力、做出明智選擇並以「微笑減輕打針的疼痛」為例,說明正向情緒可藉由生理