



運用腦科學5步驟，
幫助孩子培養
情緒健康的大腦

腦袋 也要斷捨離！

卡洛琳·麗芙 (Caroline Leaf) 著
葉壯、尚哲 譯

**HOW TO HELP YOUR CHILD
Clean Up Their Mental Mess:**

A Guide to Building Resilience and Managing Mental Health



腦袋也要斷捨離！

運用腦科學 5 步驟，幫助孩子培養情緒健康的大腦

作者：卡洛琳·麗芙

翻譯：葉壯、尚哲

督印人：唐榮敏

責任編輯：謝曉沁

裝幀設計：胡敏

出版兼發行：麥餅文化

香港九龍青山道 485 號九龍廣場 18 樓 03-12 室

電話：(852) 2336-0161 傳真：(852) 2336-4186

電郵：info@bapress.org 網址：www.bapress.org

印刷：新世紀印刷實業有限公司

© 2026 麥餅文化

繁體中文譯文編譯來源為機械工業出版社有限公司，非經書面同意不得任意翻印、轉載或以任何形式重製。

2026 年 10 月初版

產品編號：MB007

國際書號：978-988-13747-6-9

版權所有

香港印刷

How to Help Your Child Clean Up Their Mental Mess:

A Guide to Building Resilience and Managing Mental Health

Author: Caroline Leaf

Translators: Ye Zhuang, Shang Zhe

Executive Director: Eric Tong

Editor-in-charge: Cony Sia

Designer: Man Woo

Published & Distributed by: Bread Books

Rm. 03-12, 18/F., Kowloon Plaza,

485 Castle Peak Road, Kowloon, Hong Kong

Tel: (852) 2336-0161

Fax: (852) 2336-4186

E-mail: info@bapress.org Website: www.bapress.org

Printer: New Century Printing Industrial Limited

Copyright © 2026 by Caroline Leaf

Originally published in English under the title *How to Help Your Child Clean Up Their Mental Mess* by Baker Books, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

Traditional Chinese Edition © 2026 Bread Books

First Edition: October 2026

Code No.: MB007

ISBN: 978-988-13747-6-9

All Rights Reserved

Printed in Hong Kong

推薦序

在這個 AI 急速發展的時代，出現了前所未有的深偽技術，新型機械人也不斷湧現，加上極速電腦軟件推陳出新。生長於二十一世紀的孩子，在大量以假亂真及追求高速效能的氛圍下成長，對他們的認知、情緒、社交及行為發展，帶來了前所未有的衝擊和潛在危機。

孩子追求一步到位的答案，不願思考、不願等待，恰巧與我們教導孩子凡事學習忍耐、堅持、毅力並建立抗逆力唱反調。此外，社交媒體上紛亂的資訊、層出不窮的詐騙案件，以及日趨嚴重的欺凌事件，實在是家長、老師、社工都束手無策的痛點。

本書在此時出版，正是一劑為孩子清除心靈雜質和毒素的良藥，這是一套以科學研究為基礎，並提供具體良策供家長與教育工作者在日常生活中應用的指南，期望能重塑孩子心智與神經網絡之間的互動關係，釐清孩子雜亂的思緒，

腦袋也要斷捨離！

送他們一支正向及健康成長的潤滑劑。

卡洛琳·麗芙博士 (Dr. Caroline Leaf) 把認知神經科學、發展心理學及心理健康實踐中的複雜理念，轉化為一條適合兒童與家庭的實踐路徑。

本書強調「早期介入」的重要性，即使是年幼的孩子，也能透過符合兒童發展階段的語言、遊戲、繪畫等等，學會基本的「心智管理」技巧，成人切勿誤把孩子的心理困擾視為「成長過程中的必經階段」，以致錯失了關鍵介入的時機。

本書提出「神經周期法」(the Neurocycle) 實踐的五個步驟，包括：

1. 覺察 (Gather Awareness)
2. 反思 (Reflect)
3. 寫、玩、畫 (Write / Play / Draw)
4. 重新檢查 (Recheck)
5. 積極行動 (Active Reach)

透過以上歷程，孩子學會：我的感受是重要的，我的想法被尊重，我的身體狀況也能改善。

現時兒童心理健康問題錯綜複雜，家庭極需要一套有效並易於實踐、充滿關愛，且具科學依據的指導架構，以便作出快捷和適時的介入。麗芙博士撰寫的指南，能幫助父母建立能力，在孩子經歷解難的過程中，培養出他們內在的堅毅、韌性與抗逆力。

願這本書能成為家長、老師及兒童工作者在陪伴孩子成長中的指南針。

馮麗姝教授

香港城市大學社會及行為科學系副教授

前言

每天，我們都會看到有關兒童和青少年陷入心理健康危機的新聞，尤其是抑鬱、焦慮和自殺率日益加劇的報道。最近，美國衛生局局長發布了一份指南，旨在保護青少年的心理健康。問題看起來相當嚴峻，的確，許多青少年正飽受着這些困擾。

心理健康問題並不是甚麼新鮮事，而且每一代人面臨的挑戰都有其特點。例如，欺凌並不是二十一世紀才出現的新現象。然而，今天的情況是，欺凌不僅限於校園，它還能通過手機、平板或電腦等設備「跟着」孩子回到家中。如今，似乎沒有甚麼地方是安全的。技術革命改變了我們社交互動的方式，拓寬了交流的廣度和深度。這些變化也改變了許多人（包括孩子）對自我和周圍世界的認知和感受；隨着大家花在上網和獨處的時間越來越多，各個年齡層的孤獨和疏離感日益加重。

腦袋也要斷捨離！

世界不斷變化，有時候我們可能會覺得自己只能勉強維持生存，無論我們是父母，還是那些在這複雜世界中努力尋找自己位置的脆弱孩子。在一些重大世界事件的影響下，這些感受也變得更加強烈，進一步加劇了我們的心理壓力。

在解決這些問題時，我們首先需要認識到，我們不僅是獨立的個體，擁有各自的問題，還是更廣泛社區的一部分。這意味着，心理健康問題不僅要從個人層面來解決，也需要從社區層面來干預。「世界心理狀態專案」(The Mental State of the World Project)的數據顯示，個人主義和績效導向較高的國家，在心理健康指標上往往得分較低，而那些重視團體和家庭等以集體主義為導向的國家，心理健康狀況則普遍較好。因此，我們不能僅將孩子視為一個個體，而是必須考慮孩子及其所處的環境，包括我們身為成年人如何管理自己的心理健康，以及這將如何影響我們的孩子。

我們需要審視，我們如何教導孩子適應並應對這個日新月異的世界：孩子是否學會了如何管理自己的心智(mind)？我們是否在教導他們如何應對生活中的高潮與低谷？我們是否幫助他們從小就理解，心智的走向將如何影響大腦和生活的方方面面？

這個過程從我們身為父母開始：我們如何管理自己的心理健康，將為孩子樹立如何管理心理健康的榜樣。研究顯示，成人未能有效管理的壓力，往往會傳遞給孩子，導致他們也無法有效應對。因此，幫助孩子維護心理健康的最佳方式之一，就是首先關注並改善我們自己的心理健康水平。

通過實踐本書中的方法，你將學會如何成功應對生活中的混亂和心理困擾，同時向孩子展示，在風暴中尋找平靜是完全可能的。

我們的心智決定了我們是誰——它影響我們如何思考、感受和選擇。它決定了我們早晨醒來後的第一感覺，決定了我們度過每一天的方式，影響我們與家人、朋友、老師，以及周圍環境的互動。我們的心智還決定了我們如何應對生活中的種種，無論是好事還是壞事。心智甚至影響着我們身體的運作，控制着細胞的生成，左右着我們的生理健康和對食物的吸收。心智掌控着與「生命力」相關的一切。我們可以3周不吃東西，3天不喝水，3分鐘不吸氧，但我們甚至連3秒鐘都無法停止使用自己的心智！

因此，我們應該投入大量精力去理解和發展心智管理技能，以幫助我們自己和孩子應對生活的變幻莫測。缺乏心智管理能力的孩子在面對混亂時，往往容易感到困惑和不知所措，因為他們缺乏理解和表達自身經歷的必要心理技能。身為父母，我們的任務是幫助孩子在這容易讓人感到恐懼和不知所措的世界中找到前行的方向。賦予他們心智管理的能力來應對挑戰，是我們能送給他們最好的禮物之一。

在本書中，我提供了一套基於科學和臨牀實踐的心智管理方法，幫助你應對孩子的心理健康危機。我將介紹一些簡單、實用的技巧，幫助你教導孩子如何管理他們的心智，讓他們在成長過程中能夠更好地應對挑戰，過上更好的生活。此外，在這個過程中，你也可能學到一些關於如何管理自己心智的知識，從而擁有一個充滿韌性、平靜和快樂的生活。

本書的核心在於理解心智的運作方式。我講述了我們常用的思

腦袋也要斷捨離！

維模式是如何形成的，大腦如何與環境互動，以及心智如何推動這個過程。我選用簡明的方式解釋了如何與孩子輕鬆溝通，闡明了一個未被管理的心智如何造成混亂，並解釋了這種混亂如何通過神經可塑性（neuroplasticity）改變大腦，進而導致恐懼、困惑、悲傷和不知所措的情緒。

這遠沒有結束！通過有方向的心智管理，心智和大腦可以改變。我花了近四十年研究心智和大腦的運作方式，並開發了一個簡單的、基於臨牀實踐的系統——神經周期法（the Neurocycle）。在本書中，我將詳細介紹這個系統。神經周期法的運作方式，是先識別有毒的思維，並在 63 天的周期內，通過建立積極、健康、重新概念化的思維，來瓦解有毒思維的結構。我將教你如何與孩子一起使用這個系統，並為你提供步驟、練習和案例，幫助你教導孩子如何擁抱、處理並重新定義他們的經歷。

當你學習本書的內容時，你將學會如何為孩子創造一個安全的環境，幫助他們改善自己的心理健康。你將掌握如何賦予他們必要的技能，讓他們能夠表達自己的故事。我不會教你去學習如何解決他們所有的問題或讓他們的痛苦消失，因為這是不現實的。你將學會如何幫助他們提出正確的問題，並獲得他們所需的心理支援。

當我們幫助孩子在各個方面實現自我調節，包括管理自己的情緒、行為和觀點時，他們就有可能學會傾聽來自心智、大腦和身體的信息，並將這些信息轉化為自身的優勢。在這個過程中，我們為孩子創造了一個空間，讓他們能夠討論和處理他們在現實生活和網絡世界中看到、聽到的事物。我們幫助他們學會面對不舒適的情境，教會他們如何擁抱自

己的情緒，並接納這些情緒所傳遞的信息，而不是害怕感到悲傷或困惑。這樣，我們能避免將童年病態化，幫助孩子接納自己的真實人性。

在本書的第一部分，你將學習如何幫助孩子理解心智功能的基本原理。第二部分將向你展示如何教孩子使用神經周期法進行心智管理。第三部分則教你如何引導孩子在不同情況下應用神經周期法，比如日常挑戰、創傷經歷、睡眠問題等。

為了幫助你順利踏上這段旅程，我還想向你介紹腦寶寶（Brain-ee）！



腦寶寶是我設計的一個卡通角色，將伴隨孩子一起踏上心理健康的旅程，幫助他們更容易地談論自己的心理挑戰和困境。在整本書中，腦寶寶將以視覺呈現的方式解釋關鍵概念，是幫助孩子理解自身情緒和經歷的絕佳工具。