



# 具身認知：身體如何影響思維與行為

你認為心靈和身體比起來哪個更高貴呢？現代人普遍認為心靈比起身體更加高貴，就像許多人總是說只要心靈善良純潔，外表好不好看並不重要，但矛盾的是在社會中，當我們得知某人曾經或是現在是利用身體賺取金錢時，又會投以鄙視的眼光，明明大家都在傳遞心靈比身體重要的訊息，但卻又背地裡批評那些用身體工作的人，就算他們有著一顆善良的心，他們終究會被社會的輿論批評和唾棄。

而其實這本書要告訴我們的就是顛覆我們一開始的認知，心靈的重要性並不大於身體，而相同的身體亦不大於心靈，心靈和身體是在一個天秤上的，只追求某方面時天秤便會失衡。

引用講師當時的舉例，一個人會笑是因為開心，而開心是因為嘴角上揚的動作，透過動作傳遞訊息給大腦；又或是上台時感到緊張不安時，可以抬頭挺胸減緩緊張，並給自己帶來自信心；反之，駝背時會感覺不安，或是有畏畏縮縮的感覺出現。老師還舉了另一個有趣的例子，當在面對顧客時，可以奉上一杯溫熱飲品，這是因為，在不考慮環境氣溫時，一杯溫熱飲品比起一杯冰涼飲品，更能讓人感受到你是一位溫暖且貼心的人，而冰涼飲品則是給人冷酷的感覺。因此，由以上例子得知，身體的感受確實會影響心理。

因為剛好我所學的科系是行銷管理，所以藉由這次的課程，我可以藉由幾個身體帶動心理的案例，思考該產品要帶給顧客感受是什麼，並透過什麼方法傳遞這個訊息給顧客，藉由該課程了解，心留與身體是會互相影響的，也知道原來許多企業行銷上不可告人的祕密，就是利用心靈和身體作用影響的。