

目的: 人間理解や日常生活に役立つ応用神経科学のポイントが知りたい!

@sanada3730

クリエイティビティ ③

人間の脳の不確実性が「クリエイティビティを生む!

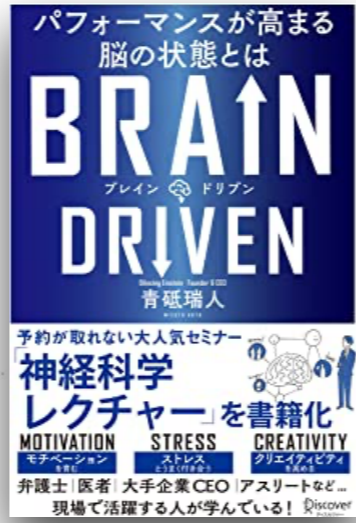
クリエイティビティを発揮するための大前提

- ① 心理的安全状態をつくる
- ② 後天的に育まれる点を信じる

雑談がクリエイティビティを高める可能性が「ある

未来の生活をするのも効果ありそう

感情的な要素などもふまえて脳に情報処理すること



ブレインドライブン 青砥 瑞人 著

② ストレス

ストレスによりパフォーマンスが「高まる場合もある

避けたほうが「いい」ストレス

- ① やりたいこと、やろうとしていること以外から受けるストレス
- ② 過剰すぎるストレス
- ③ 慢性的なストレス

ストレスとうまく付き合うための15のヒント

- 1. 何かおかしいという感じがするお知らせに気づいてあげる
- 2. ストレッサーを整理し、想いを集める
- ...

① モチベーション

「自分を高める」ために「必ず必要」なもの

→ X 認知 自分自身を客観的に俯瞰視した認知の状態

人間の行動と思考を理解するのに密接に関連する「感情」を理解することには「難しい」

ボトムアップ(無意識に近い状態)のモチベーションとトップダウンのモチベーションの栄養に転用する方法

モチベーションを生み出す4つの情動

- ① SEEK ② WANT ③ LIKE ④ 期待値 予測値差分

ストレスの持つ3つの大切な役割

- ① 受け取った情報が「どのよう」種類のものかによって伝わる
- ② 記憶力を高める
- ③ 直感に影響する