

# 正向思考的力量

臨床心理師 張馥媛

# 你覺得幸福成功跟什麼最有關係？

- ◎ 外在的環境？
- ◎ 天生的條件？
- ◎ 自己的心態？

在一間公司，阿偉和大雄負責不同的企劃案，他們工作都很認真。主管後來評估他們的工作成果，也指出這兩個企劃案的一些缺失。

- ◎ 阿偉：「我花了那麼多時間和精力在這個企劃案上，結果還是搞砸了！我永遠都沒有辦法把這份工作做好，不論我多麼認真，還是做不好，那為什麼還要這麼努力？」
- ◎ 大雄：「老闆指出我的企劃案有哪些做得好的地方，但他也告訴我幾個做錯的部分。我從這次的經驗學到很寶貴的一課，這樣我下次就可以做得更好。」

# 你認為？

- ◎ 6個月後，誰會成為更出色的員工呢？是阿偉還是大雄？
- ◎ 假如你是老闆，你會想要雇用誰？想要誰留下來為你工作呢？
- ◎ 面對令人失望的情況時，你的反應會像誰呢？

小蕾和小常常感到孤單寂寞，但她們各有不同的方式來應付這樣的情況。

- ◎ 小蕾除非別人先關心她，不然她不會主動跟別人接近。她認為：「我去關心別人，別人也未必會在乎我，為什麼要讓自己受傷，又得不到對方的回報呢？」
- ◎ 小蘭真心善待別人，不論對方是否心懷感激，她仍然對人親近友善，對小蘭來說：「認識朋友與人親近交流就是一件快樂的事，不用計較那麼多。」

# 你認為？

- ◎ 你比較想跟小蕾還是小蘭做朋友呢？
- ◎ 她們兩個，誰會有比較好的人際關係呢？
- ◎ 如果你像她們一樣要忍受寂寞，你的應付方法會比較像小蕾還是小蘭呢？

# 正向思考的人

- ◎ 較長壽、健康狀況佳
- ◎ 友誼、愛情、人際關係容易成功
- ◎ 容易找到工作、生產力較佳
- ◎ 增加容忍度和創造力
- ◎ 遇挫折能比較快重新站起

# 如何養成正向思考的習慣？

- ◎ 了解自己：覺察

注意悲觀的想法或情緒通常在何時出現。

看著這個負向念頭，放下，想正面的事物。

- ◎ 表達感恩與喜悅

每天想想三件以上令你心存感激的事情。

所有正向情緒中，感恩的振動頻率最強，最有利，也最有力。

- ◎ 創造正向的圖像

給自己建立一個美好的期待。

平靜的心覺察自己真正想要的，而不被貪欲和執念迷惑。

- ◎ 慎選朋友

和思想正面的人們為伍，與耗盡你能量的悲觀者保持距離，多和樂觀者往來。  
多給周遭的人正面能量。

- ◎ 保持體能活動

體能活動可燃燒壓力激素，並釋放出多巴胺，增加舒適感，使你更容易脫離糾結，進入正面思路。

- ◎ 祝福他人

忌妒、怨恨、怒氣都是負面能量，會讓我們想要的東西離自己更遠，為別人成就開心，也會招喚同樣的能量到自己身上。

# 今天我會心想事成

- ◎ 夢想句要正面

避免「不要」、「不會」的負面語意。

- ◎ 夢想句要實際且清晰

你要的東西要具體、清楚，同時也說出你想要的原因，好讓上帝知道你真正想要的是什麼。

- ◎ 夢想句要聚焦在自己身上

要對自己負責，不是讓別人負責

~讓快樂成為我的人格時裝~

