

正向思考 「自造」積極正面的向上螺旋

心靈花園

文／諮商輔導組提供

請你用一天的時間，觀察自己和身邊的幾位朋友，並且記錄一下，每個人會對生活中的那些事情感興趣？會拿什麼當作話題？另外，說出來的話語背後，通常是隱含著正面(愉快、喜悅、開朗、希望……)或是負面(悲傷、怨恨、遺憾、焦慮……)的情緒？每個人當然會有不同，而這些不同，除了來自於生活背景與成長訓練的差異之外，更重要的是「你過去是怎麼受他人影響，進而自我催眠的」？

1960年代，哈佛大學心理學教授Rosenthal與Jacobson兩人做了個實驗，他們將小學裡的學生們找來做智力測驗，接著隨機地將他們分為實驗組與控制組（使兩組的測驗表現無差異），並作假地跟老師說實驗組的學生是比較聰明的，而對於控制組則無任何說明。一年後，這些學生再接受一次智力測驗，結果發現實驗組的學生表現遠勝遠過控制組。教授回顧過去一年來的觀察紀錄後發現，老師們對那些被標籤為「比較聰明」的學生，總是給他們較多的表現機會和讚賞；對其他的學生則是有意無意的忽略、少讚賞多責難。但是老師們都不覺得自己是有意這麼做的。

Rosenthal與Jacobson將這種現象命名為「畢馬龍效應」(Pygmalion effect)，指的是一種「在有目的的行為過程中，個人的行為表現會被外在他人的看法所影響，而使得行為結果朝向預期而去」的過程。換一個角度來看，我們其實也會受到自己對自己的各種看法而影響到生活的各個層面，心理學家以「自證預言」(Self-fulfillment prophecy)來說明此現象，亦即一種在無形之中「自我驗證的預言」。在這種「心想事成」的日漸累積之下，會大大地影響自己日常的心情、想法、行動、成就表現，甚至是身體的健康狀況。

想要幫自己喚醒愉悅的心情、培養積極正向的思維習慣，其實並不困難，正向心理學之父Seligman教授曾提出經過實驗驗證的技巧，可以有效地降低個體的憂鬱症狀及負面情緒，並且提升正面情緒，具體方式有：(1) 感恩拜訪：想出一位曾經對自己有恩，但自己一直沒有機會表示感謝的對象，試著寫出心中的感謝並寄給對方；(2) 生活中的三件好事：睡前寫下當天發生在生活中的三件好事，並對這些事件做出自己有所貢獻的解釋；(3) 以新方式使用個人長處：試著寫下自己具備的長處，並在生活中試著以不同方式來表現它們。

大腦如肌肉一樣，越鍛鍊才會越強壯、越有效率。若你本來就是積極正向的人，恭喜你，請繼續維持；而若是你想將心智鍛鍊得更正向，請從今天起進行前述提及的練習

，要有耐心、持之以恆，這就如同練習使用非慣用手來刷牙或吃飯，一開始或許會頗為彆扭，但是身心的可塑性會漸漸地讓你發現自己具有驚人的成長潛力。