

## 【心靈花園】學習正向思考 創造健康快樂人生

趨勢巨流河

資料來源／諮商輔導組提供

心理學家研究顯示：正向思考的人，內心充滿希望，在困境中看到光明與機會；習慣負向思考的人則較多退縮與絕望，在遇到困難時，容易先看到黑暗與失敗。

正向思考的人比較健康：科學家們發現，當人們處於正向思考時，腦部會分泌出一種神經傳導物質，不僅刺激身體細胞生長，同時會讓人體免疫細胞變得較活躍。相對悲觀的人卻因負向思考，導致免疫細胞失去保護人體的作用。因此，正向思考的人較不易生病。

練習轉化成正向思考的能力：在忙碌而複雜的高競爭環境中，人們難免會遇到挫折與沮喪，因而產生焦慮不安的情緒，甚至對自己與人生失去信心。因此，如何正面思考是一個值得學習的課題，且學習正向思考的關鍵在於改變自己，只要用對方法，正面思考的能力是可以練習的。以下提供正向思考的方法：

1. 尋找有意義的幸福：快樂分成快適感，例如看一場電影；另一種是有意義的幸福，例如母親照顧子女，儘管付出時間與心力，卻能享受其中。
  2. 停止憂鬱與抱怨：遇到日常煩人的瑣事，以包容的心來看待，儘量不說批判及攻擊性的言論，用正向的思想與語言做為情緒的出口。
  3. 常懷感恩心：仔細觀察生活周遭，並懂得抱以感恩的心。
  4. 找到適合放鬆自我的方式：如聽音樂、閱讀、安排旅遊，或是多接近大自然，讓自己放下壓力，找到再出發的力量。
  5. 不斷提醒自己任何危機都可能成為轉機，克服恐懼心理、成為生命勇者。告訴自己「事情好像沒有想像中那麼難」，絕對能帶來無比勇氣，讓你越挫越勇。
  6. 跟正向思考的人做朋友，讓自己處在快樂環境中，漸進習得樂觀的習慣。
  7. 收集可以鼓勵人心的正向語言、集結成冊，在需要時拿來自我鼓勵。
- 學習察覺自我內在思維，懂得轉化負向思考是面對挫折的好方法。試著學習正向思考，藉由一些提醒與練習，使我們更有能力面對生命中的挫折與挑戰，創造快樂的人生。