

行政人員職能培訓 黃一庭教導如何正向思考緩解壓力

學校要聞

【記者曾晨維淡水校園報導】人力資源處114學年度第一學期「行政人員職能培訓課程」第二場，11月25日上午10時在驚聲國際會議廳舉行，邀請諮商心理師黃一庭，以「雲縫中的曙光—正向思考創造轉機」為題，教導大家如何透過正向思考，緩解工作與生活中的壓力與困境，逾90位教職員參與。

黃一庭在開場指出，社會上常見的鼓勵語如「你不要想太多」、「加油就好」雖能帶來短暫安慰，但多半無法真正協助問題改善。他強調，真正有效的正向思考並非強迫自己樂觀，而是一套可以訓練的大腦能力與思考架構。他以諮商中的「焦點解決短期治療法（Solution-Focused Brief Therapy, SFBT）」為基礎說明，其治療法的核心精神在於「先把注意力從問題的成因移開，並透過分析自身已有的優勢和資源，將焦點放在想要的未來和解決方案，而非問題本身。」

談及人類容易陷入負面循環的原因，黃一庭認為這與「負向認知偏誤」有關。大腦傾向快速注意到風險，因此會出現對負面訊息特別敏感、容易記得痛苦的經驗，及把注意力放在負面訊息等特性。他笑著舉例：「你拍一張穿搭照，99個人說好看，只有一個人留言『是不是變胖了？』，而你可能整天只記得那一句。」並指出現代人常接觸媒體大量聚焦的負面事件，更強化這種負面思維傾向，使大家習慣性地忽略美好。

為協助參與者練習轉換焦點，他現場發放學習單，請大家寫下生活中「其實做得還不錯、值得繼續下去」的事情，並鼓勵彼此討論分享，現場氣氛輕鬆且互動踴躍。他指出，在教學與生活中，我們時常忙得只看到問題、壓力與挑戰，但其實許多「正運作得不錯的小事」會悄悄發生，只是我們很少停下來注意它們。「而若能看見自己做得好的地方，並發掘哪些部分是值得被看見、值得被延續的，才能把力量帶進下一次的行動。」

在訓練正向思維的具體方法中，黃一庭提出數個思考轉換的句型，例如：「我不想要的」轉為「那我想要什麼？」、「情況很不順」轉為「如果順利時，它會是什麼樣子？」、「這超出我能控制」轉為「我能掌握的部分是什麼？」他還以親職教育為例，展示如何把問題句變成可採取行動的方向：「孩子為什麼都不主動？」轉為「我能先做什麼，引導他更主動？」、「每天都要提醒、好煩」轉為「有什麼做法能讓我不那麼累？」等，透過將問題「向前推進」的方式，就能逐漸形成具體可行的改善策略。

此外，黃一庭進一步介紹兩項在正向思維中常用的技巧。其一為「探索例外」，即在

低潮中尋找「問題沒有發生」或「比較不嚴重」的時刻，這些往往藏著真正的改變線索，也是重要的突破口。其二則是「量尺思維」，透過0到10分的刻度，協助大家跳脫僅「全好或全壞」的二元判斷。這些方式除了能降低情緒化判斷，使現況更為客觀外，還可協助找出已有的努力與力量，並明確下一步的行動方向，使改變「小而可行」。黃一庭最後分享幾項能每日實踐的小技巧，包括微笑、呼吸、放鬆及每日感恩等，可調節緊繃感並引導大腦補充正向思維，協助同仁在忙碌日常中都更能保持正向心理。

財務處約聘行政人員林小姐表示，聽完講座後讓她重新思考日常工作的心態調整，「我學會了看事情的另一面，不再只盯著負面或讓人焦慮的部分，也更懂得以正向角度面對每日繁瑣的公務。」講師帶領大家填寫學習單也讓她印象深刻，「平常我不會特別去想正向的事情，但透過書寫以及與同事彼此交流，反而看見生活中很多值得看見與分享的好事。」





