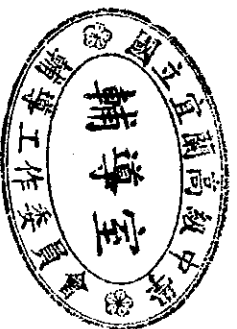


宜心



第 16 期
2012/3/15
輔導室
指 導：陳美璿、蔡舒嫻
總 編 輯：曾貴鴻、黃哲界

本期主題：心想事成

讓你夢想成真的「正向思考術」

除了努力和運氣，新的一年要實現心願，只要正向思考，就能心想事成。賓州大學心理系教授賽利曼最新提倡的「正向心理學」，將讓「心想事成」這句中國俗諺，真的成真。

提倡「正向心理學」(positive psychology)的賓州大學心理系教授塞利曼(Martin Seligman)早在一九八八年的研究就曾對美國泳將麥特·畢昂迪(Matt Biondi)做過實驗。實驗是故意請教練對隊上謊稱畢昂迪表現不佳，但畢昂迪不受影響，保持樂觀，當其他隊友表現失常時，他表現反而更出色。這種樂觀的特質，使他在當年奧運前兩項比賽被第二名超前的壓力下，仍拿下接下來的五面金牌。

樂觀的態度還與健康有關。一篇在梅約醫學中心論文集的研究發現，北卡羅萊納大學在一九六〇年代評估六九五八位成年人的樂觀程度，然後四十年後，發現最悲觀的一組的死亡率，比最樂觀的一組，高了近四二%。此外，研究還發現正向的態度能啟動身體的免疫系統，甚至能降低血壓、減少焦慮。

儘管在某些情況中，心理學家認為悲觀謹慎的想法能提醒可能的風險，讓人預作準備；但理性而有邏輯的正向思考仍不容忽視。從認知、情緒和行為下手，為自己創造正面的循環和運動，新的一年，就能「想出健康，想出快樂」。

1.情緒面：政大心理系副教授楊建銘建議，不只要學會「偵測」到負面情緒，還要能找到發洩出口，例如大叫、大笑，甚至是看喜劇、與人談談等，都有幫助。

2.行為面：正面的行為會刺激正面情緒。楊建銘建議要多做「接觸世界的行為」，走出自己侷限的世界；或多做「滿足需求的行為」：如吃一點甜點、睡一個好覺，這些正面行為都能引發正面情緒和想法。有的人則會對自己使用「自我暗示」的方法，甚至用錄音的方式，向自己不斷描繪成功的情境。

3.認知面：負面思考的人有三項特徵：第一，覺得自己是失敗者，對自己否定；第二，對別人否定，認為別人對自己的失敗一定幸災樂禍；第三，全面性、整體性的類化，認為這次不成功，將來，或者做其他事也不可能再有改善。此時應學會分析事件ABC：把前因(antecedent)、行為(behavior)和對應(consequence)寫下來，自己的哪些行為和情緒的來源，想法有什麼道理和邏輯？自己又如何處理？並嘗試釐清這些元素中，內外部的因素各是什麼？避免過度的往內歸因。

資料來源：天下雜誌 2007 年 1 月 17 日 Health

試試「正向思考」



有陰影陪伴



有一堆衣服要洗滌，
因為那表示我有衣服穿。



有各種對政府不滿的抱怨，
因為那表示我們有言論自由

書籍介紹：秘密-吸引力法則

《秘密》這本書主要傳達出來的一個核心思想是「吸引力法則」(the law of attracting)。

吸引力法則：「在生活中，你會吸引到你所注意、關心、聚焦的東西，不管是好是壞。」



表示當一個人努力的期望某些事情的時候，只要你是「打從心底」的認定，宇宙自然會有力吸引這些你需要、期盼的東西靠近你，最後這些力量會引導你到你想要的，最後你就會美夢成真。不過這中間有一個很重要的因素，也是最難突破的關卡，就是要讓自己確定相信自己已經在願望達成的狀況，如果你始終抱持的懷疑的態度，那吸引力法則的效果就會減弱，但是如果能夠突破自己矛盾的情況，而把自己心中的心境徹底轉變成為達到相信的境界，那將會無往不利，也就是把自已想像在已經達成願望，並且真心的認定，不帶有遲疑，宇宙將會順從你的思考，將你真的放到你認為的那個情況之中。

資料來源：<http://eyewithouts.blogspot.com/2007/12/secret.html>

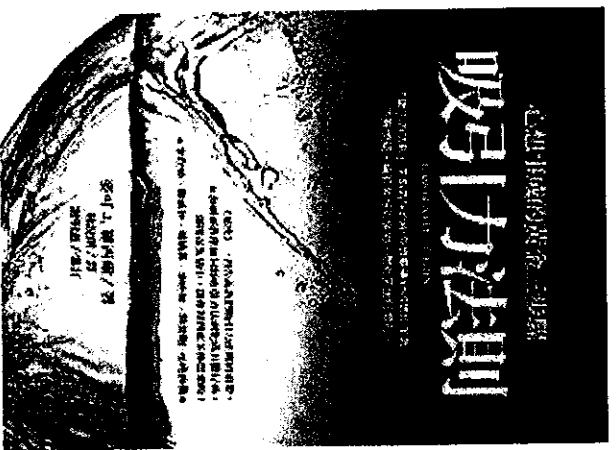
書籍介紹：吸引力法則：心想事成黃金三步驟

《秘密》一書告訴我們吸引力法則的重要，本書則要教你如何將吸引力法則化為具體行動，運用在生活中，讓你得到更多你想要的！你可以利用「吸引力法則」，來徹底改變和翻新你的人生。

◎自主性的吸引 3 步驟：

- 1.釐清願望
- 2.專注自己的願望
- 3.與願望合一

(★要知道你要什麼，並且必須用正面的描述，將你願望說出。在用正向 話語說出時，心中沒有懷疑或抗拒！！)



許願文 (要申請或考上大學範例)

- 1.感謝我正在吸引所有必要的一切，來達成我考上×大××系！
- 2.我越來越朝向×大××系的道路上！
- 3.我決定我這一次要考上×大××系！
- 4.我想到要去念×大××系，我就很興奮！
- 5.我很喜歡當我進入理想的×大××系時，可以讓我快樂去學習，讓我的生命更充實、更自在！
- 6.我越來越常專注念書、能全盤理解、過目不忘、成績突飛猛進！
- 7.我很喜歡有那麼多貴人、師長來幫助我的感覺，我很感謝這麼多已知和未知的貴人、師長和同學！
- 8.我很喜歡看到自己四周都充滿和諧、智慧、自信的感覺！而且我樂於明白我是用喜悅的心來學習與考試！
- 9.我想吸引更多資訊，好迅速展開我申請上×大××系的新願望！
- 10.我想到在接下來的日子中，有很多好事情可能會發生，能迎向光明的未來，就讓我更興奮、更期待！
- 11.非常感謝吸引力法則加以作用！讓我的願望成真！

姓名：_____

趕緊試試吸引力法則，堅定志向、擺脫陰影、努力向前，用力地感受成功的滋味吧！