

## 什麼是正向思考？

美國賓州大學教授Martin E.P. Seligman 於 2000 年提出「正向心理學」，目的在幫人找到內在的心理能量來面對挫折，而 Seligmann 認為正向心理學包括三大要素：

一、正向情緒：擁有正向情緒可以增加心理健康，能調適負向情緒。正向情緒有以下三種類型：對過去能：感激他人、感謝自己、原諒、滿足的情緒；對現在能：大部分是愉快的感覺；對未來能：希望、相信自己的情緒；二、正向特質：特質是個人長期表現出來的行為，可透過學習加以改變、正向特質像是：創造力、好奇心、喜歡學習、欣賞他人 及自己的優點、合作（如：分組時盡責做好自己的工作）、團體精神，及調整自己的行為；三、正向環境：打造與維持正向組織環境可以提升人們的正向情緒，有助於培養正向特質。

正向心理學認為擁有這三大要素，讓人在面對事件時，能夠冷靜且理性的分析現實狀況，看見事件為個人所帶來的意義，慢慢培養出「正向思考」的能力。「正向思考」是在面對學習困境時可以針對事實思考，並且找適合的方法面對，即使失敗也繼續嘗試，過程中不斷調整自己、改變作法。

情境1:

問自己：「為什麼我的人生會這樣？」

正向思考：

你可以問：「我每天可以做什麼，讓自己覺得充實？」

可以列出一個清單，寫下會讓你感到開心的事物，並設下目標，每天做一件清單上的事。你也可以想辦法讓喜歡的東西與工作結合。

情境2:

問自己：「為什麼我的工作那麼糟糕？」

正向思考：

你可以問：「工作時要有什麼，我才能享受工作？有什麼事是我在工作中不能妥協的？」

想想看，什麼狀況下，會讓你對這份工作失去熱情。例如缺乏與人交流、失去工作與生活的平衡。

情境3:

抱怨：「我覺得好累，為什麼我一直在掙扎？」

正向思考：

你可以問：「這些症狀，是在告訴我什麼？我是否應改變我的工時、工作，或是行程表？」

不要讓自己待在原地掙扎，你可以向外求救，徵詢同事或是家人的建議。告訴自己，想要脫離這個困境，就必須要做出改變。

情境4:

抱怨：「為何我無法升職？」

正向思考：

你可以問：「我要怎麼累積經驗，讓它成為推動我前進的燃料？」

想想看哪種經驗，能為你提供最多價值。評估你的技能、成就，以及興趣，再思考什麼職位更適合你。

情境5:

問自己:「我的工作時間怎麼好像永無止盡？」

正向思考:

你可以問:「我要怎麼在減少工時的情況下, 仍然維持生產力?」、「我要怎麼改變自己工作的環境, 進而改善我的工時?」

你可以找出一天當中最有生產力的時間, 嚴格規定空下這段時間給自己, 移除所有外務。此外, 評估你的辦公環境, 能夠幫助你完成工作, 還是讓你要花更多時間才能把事情做好。例如, 你的手機提醒聲總是開到最大, 又或者你辦公室的門一直都開著。

情境6:

覺得自己學習新技能很慢

問自己:「為什麼別人學得這麼快, 而我總是跟不上？」

正向思考:

你可以問:「我可以如何找到更適合自己的學習方法?」、「我是否有設定適當的步驟來循序漸進?」

每個人的學習速度不同, 與其比較, 不如專注於自己的進步。你可以嘗試不同的學習方式, 例如透過實作、筆記或向他人請教, 找到最適合自己的方法。

情境7:

早上起床覺得很累, 不想開始一天

抱怨:「天啊, 我好累, 不想面對今天的一切……」

正向思考:

你可以問:「有什麼方式可以讓我今天過得更輕鬆?」、「我可以先做一件讓自己心情變好的小事嗎?」

你可以試著從喜歡的事情開始一天, 例如喝一杯喜歡的飲料、聽一首喜歡的音樂, 或是伸展一下身體, 讓自己慢慢進入狀態。

情境 8:

出門時下大雨, 導致全身濕透

問自己:「為什麼每次出門都要遇到這種倒楣事?」

正向思考:

你可以問:「這件事有什麼好玩的地方嗎?」、「我要怎麼讓自己心情好一點?」

雖然被淋濕不舒服, 但你可以想想回家後泡個熱水澡, 或者換個乾淨的衣服, 感覺會特別舒服。有時候, 生活中的小意外也能成為有趣的回憶。

情境 9:

朋友臨時取消約會, 讓你白跑一趟

心裡想:「太過分了, 我都到這裡了, 他居然說不來!」

正向思考:

你可以問:「現在有什麼事情是我可以一個人享受的?」、「這段時間我可以拿來做點什麼?」既然已經出門了, 不如找個咖啡廳坐坐, 看看書或追劇, 讓這段時間變成自己的放鬆時光, 或者逛逛附近, 說不定會有新的發現。

情境 10:

想運動，但懶得動，覺得「好懶喔，運動真的好累，我不想動……」

正向思考：

你可以問：「我可以做一個輕鬆的版本嗎？」、「如果只做 5 分鐘，會不會比較容易開始？」  
與其強迫自己做很累的運動，不如先從簡單的拉伸或短時間運動開始，等身體習慣了，自然就會想繼續動下去。

情境 11：滑手機太久，結果什麼事都沒做，覺得「又浪費了一整個下午，自己真的很沒自制力……」

正向思考：

你可以問：「我現在可以馬上做一件有生產力的事嗎？」、「如果下一次還是這樣，我要怎麼提醒自己？」

你可以先從一件小事開始，例如整理一下桌面、倒杯水，讓自己動起來，然後設定一個計畫，比如先做 20 分鐘的事情再休息，這樣就不會覺得時間白白浪費掉了。