

~正向思考~

「正向思考」是遇到挫折、逆境時很重要的自我激勵、自我對話方式。隨著《秘密》、《吸引力法則》等勵志書籍的暢銷和正向心理學(positive psychology)的推波助瀾，不僅是個人生活或企業組織激發效能的有力工具，醫學文獻也不斷強調樂觀、正向思考對癌症或其中重大疾病之病情改善大有幫助，大家也越來越認同「隨時都要保持正面」才會有更多朋友，或是有好事發生…

事實上「正向激勵」已成一種產業，也有人說它像一個新興宗教，令信徒們趨之若鶩。但近年已陸續有些論述深入探討過度放大之後的影響，因此有人遇到困境時會告訴自己「想開一點」、「別再浪費時間煩惱」，但實際上發現愈是極端正面積極的人，在事情不順利時往往越容易爆炸與崩潰。

近幾年的相關研究發現，過度或不當使用正面思考，可能會造成情緒壓抑、自我迷失，甚至產生焦慮、憂鬱或自律神經失調，追究原因為何？可能就出在太習慣「凡事往正面想」而迷失了真實的自己，容易變得逞強、不願承認失敗，造成心理失衡。

雖然太多負面信念易讓人陷入沮喪、無力或自憐，但太過樂觀也可能造成無法好好覺察真實的內在狀態，甚至變得脫離現實。究竟該如何正確、合宜運用正向思考？專業顧問提出3個作法建議，提供同仁們參考

【EAP 小幫手】

1. 「正向思考」是「看清現實，從中釐清轉機」

樂觀和正向思考原本都是健康的人生態度，讓人不怕困難和更勇於嘗試。就筆者所了解的正向心理學(positive psychology)來說，它的真正目的是要幫助人們找到內在的心理能量，這能量隨時可以作為對抗挫折的緩衝、掌控住逆境與困難，使個人在遇到困難時不會輕易落入憂鬱狀態。

所以**真正的正向思考**，不是一種心靈自我安慰，而是一套解決問題的方法。幫助人們在遇到婚姻、工作、人際關係障礙時轉換情緒、調整心態；即使面對無法控制的改變或狀況，也能不讓情境或引發的感受來決定自己的反應。

比如以公司可能要裁員為例，先承認當下焦慮與憂懼的感受(面對問題的第一步)，但不是讓這些負面情緒與想法主導反應，而是放眼「未來的可能性」與「冷靜面對現實」，思考該如何回應可能的變化與挑戰。

2. 「正向思考」是「不會自我貶損，也不會太自我膨脹」

生活有悲有喜，卻不是每個人都能坦然面對。容易負面思考和悲觀的人，面對生活重大改變或不順時，就覺得所有事情都不如己意或衰運當頭，也常會以過去的失敗經驗與消極態度來看待；而擁有正面能量的人，除了能盡情享受快樂，遇到重大挫折、危機或棘手挑戰時，不只告訴自己「我完全可以應付」，更可透過「正向思考」和自我激勵幫助我們不被緊張、焦慮或恐懼這些負面情緒淹沒而力氣耗弱，同時也積極增進或學習因應危機的能力。

3. 「正向思考」是「接受真實情緒，兼顧正負面信念」

世事無常，沒有人能永遠處在正面能量的高處，雖然挫折跟失敗都是負面經驗，但「失敗經驗」卻可能帶來巨大的力量與機會。過度正面思考的人容易忽略或否定脆弱和失敗的力量；有句話說：「**成功，從承認失敗開始**」，有時設想接受最壞的情況未嘗不好，但不是一直以受害者自居，陷在不如意的情節或悲觀未來發展或只看事情的陰暗面。適度運用正向思考，可以幫助我們痛定思痛，修正錯誤，定出更有效改善或解決的策略。

【EAP 小叮嚀】

消極負面是多數人存在的自然情緒反應，過度壓抑、否定內在真實的感受，反而不利身心健康。”適度”還是”過度”運用正面思考的差別，關鍵就在於是否刻意打壓自己的負面情緒或想法，以及是否過度樂觀而逃避問題或忽略該負的責任。善用正向思考，會避免讓自己搞得慌亂無措或怨天尤人，也不會因過度樂觀而期待危機「奇蹟」般解除，關鍵也在逆境與困難中看見自我優勢與資源，並採取正確的行動。因此面對挑戰我們可以很樂觀積極充滿信心，但它同時也允許「人有脆弱一面」的彈性。

~ 人事室關心您 ~

資料來源：<http://kms.secda.info/xms/content/show.php?id=10892>