**正向思考**

【大紀元2月10日訊】(大紀元記者唐依旋綜合編譯報導)

在現代社會複雜的生活中，人們較以往更容易遇到令自己挫折與沮喪的情況。有許多人因此而產生焦慮不安的情緒，甚至對自己與人生失去信心。面對心理脆弱的問題，許多人只單純的認為是天生的個性差異。然而，從心理學的角度來說，是否能時時保持正向思考，除了先天的因素以外，更重要的是自己內心的選擇。

樂觀與悲觀之間，也不過只有那麼一線之隔。 樂觀的人內心總是充滿著希望，在困境之中看到的多半是光明與機會；而悲觀的人內心多充滿著怯懦與絕望，在遇到困難時，往往只會看到黑暗與失敗。

**正向思考對人體的影響**

科學家們發現，正向思考的神經系統所分泌出的神經傳導物質，經過實驗證明具有刺激細胞生長發育的功能。一個樂觀的人，因為常常使用正向思考的神經系統，所以經常分泌出讓細胞健康的神經化學物質。因此，樂觀的人比較不容易生病。而一個悲觀、憤世嫉俗的人，神經系統則會不斷的使用負向思考的神經，而分泌出一些使細胞凋亡的神經化學物質。

醫學上也發現，神經系統與免疫系統是相關聯的。當正向思考的神經系統分泌出能讓細胞生長健康的神經化學物質時，人體的免疫細胞也同樣會變得比較活躍，並分化出更多健康的免疫細胞，對於疾病也就更有抵抗力。但是，一個悲觀的人卻會因身體中的免疫系統被負向思考的神經系統影響，導致許多免疫細胞死亡而失去了對人體的保護作用。

從心理學實證方面來說，研究學者寇菲 (Cofer)指出：當人們遇到挫折時，高達九成以上的人會有攻擊、退縮、壓抑、固執等反應，而正面思考的人會有這些反應的比率則低於一成。

**保持正向思考的好習慣**

人在面對挫折時，心裏非常容易不由自主的一次次回憶那些令自己傷痛的感覺與事物。若是仔細的觀察自己的內心世界，便會發現，自己已沉陷在那些不愉快的思想之中而無法自拔；開始怨恨曾經傷害過他的人、害怕面對生命中的挑戰、或是覺得羞愧沒有達到應做到的標準。剛開始也許只是一種很微小的挫折感，但隨著思想的強化，很可能會被擴大成很大的一個心理影響。

在《今日心理學》中，凱瑟琳‧馬格溫(Kathleen McGowan)表示：人如果能夠學習控制自己的思維，尤其是在面對一些負面情緒時，生活也相對會變得容易許多。人們會更容易忘掉那些使自己感到挫折及生氣的人、事、物。藉由訓練，人可以更瞭解自己的負面情緒以及應對的方法，並使自己不被負面的情緒所操控。

美國內華達大學的心理學家海斯(Stephen Hayes)表示：「更有效的辦法是接受那種負面的想法，但是學習使自己與那種會強化它的力量區隔開來。」讓自己脫離那個已在大腦中形成的思維軌道。將自己脫離出那個不愉快的記憶當中，並反問自己：我為什麼不選擇放鬆些及快樂些呢?當負面的感覺出現時，對這種情緒保持警覺，但不在思想中強化它、看重它。例如：當你因工作時犯了錯誤而感到自責時，試著告訴自己，我已經意識到自己所犯下的錯誤了。當自己的腦中閃過一些自責的言語時，也可以嘗試著將那些感受說出來。重點是，使自己保持不為這些情緒所牽動。

**保持正向思考的幾個方式**

要在現實生活中做到心平氣和的面對每一件事並不容易。如果只是一味的壓抑自己的負面想法，其實並不會對情緒的舒解有任何幫助。相反的，只會使情況變得更糟。研究顯示：當人竭力的抑制負面情緒時，其實只會更強化它，使它變得更難根除。因此，諸如「否定不快樂的感覺」、「避免矛盾產生的可能」、以及「藉酒澆愁」等方式都不會對正面的處理事情有太大的幫助。

心理醫生也提供了幾個能夠讓我們***經常保持正向思考的方法***。

**1.以包容的心來看待身邊的人、事、物。**

**2.儘量不說批判及攻擊性的言論。**

**3.仔細觀查生活的周遭，並懂得以感謝的心來面對。**

**4.找一種最適合自己的放鬆方式：如聽音樂、閱讀、打坐冥想等。**

**5.不斷提醒自己：任何危機都可能成為一種轉機。**

**6.多一點付出、少一點期待；凡事做而不求。**

**7.克服恐懼的心理、成為生命的勇者。**

**8.適時安排旅遊，多接近大自然。**

保持對自己內在思維的警覺，但又不被這種思維所操控，是面對挫敗的最好方法。這樣的正向思考也能幫助自己學習不將事情擴大而失去信念。藉由一些小方法，都能使我們更容易面對生命中的挫敗與挑戰，也更能擁有快樂的人生。