



WMA 財富管理顧問課程

WMA (Wealth Management Advisor)

【運用邏輯架構與資訊分析，提供解決方案】

啓富達國際 管理團隊

<http://www.cfd.tw>

【文章分享】改變思維 人生就會大不同

資料來源：【文／吳皆德、魏婕琳】2010 / 10 / 07

研究指出，人遇到挫折，高達九成會用負面思考看待問題；正面思考者低於10%。然而，《哈佛商業評論》表示，正面思考的能力可藉由練習提升。遇到各式挑戰，怎麼身體力行，讓下一秒想法充滿正能量？

【文／吳皆德、魏婕琳】

馨華讀國中的兒子與同學起爭執，兩人大打出手，班導師緊急通知她。當她趕到學校訓導室時，先生早已臭著一張臉站在裡面。一見馨華，先生立即斥喝：「早就叫妳把工作辭掉，全心在家帶孩子，妳不要，現在兒子變成這樣，都是妳的錯！」馨華心有不甘地回嗆，「孩子是我一個人的嗎？指責別人很容易，你又花多少時間關心我和孩子！」

提出「激勵理論」的學者寇菲（Cofer）研究指出，高達九成的人遇挫折會選擇攻擊、退化、壓抑、固執與退卻等反應，正面思考者的比率低於10%。著有暢銷書《活用祕密的43個練習》，本身也是心靈治療師的安一心解釋，因為每個人會將過去的經歷貼標籤，一件事即使有多個面向，若與過去經驗不同，就會被貼上不好的標籤，而出現負面反應。可是，「人的想法每秒都在變，每一秒都有機會做出新選擇，讓下一秒更好。只要用對方法，正面思考是可以練習的。」

正面思考威力有多大？董氏基金會心理衛生組主任葉雅馨舉例說明，1960年哈佛大學心理學教授羅森塔爾做了個實驗，在新學年開始請校長告訴3位教師，「你們過去的教學表現是全校最優秀的，所以特別挑選3個優秀的班級讓你們教」，並叮囑老師不要告訴學生，以平常心對待。一年後，3個班學生的成績是全校最傑出的，3位老師認為是學生很聰明的緣故，但校長告訴他們，「其實這些學生是隨機抽樣。」老師訝異之餘，也對自己的教

學沾沾自喜，但校長又告訴他們一個真相，「你們也是隨機抽樣的老師。」

葉雅馨解釋，此實驗正是自我預言最佳例子，「不斷認為自己做得到，自身的心情、態度、行為，甚至環境都會被這樣的氣氛包圍，自然而然朝此方向前進，實現預言。」當自己思考正向、積極，也會影響周遭人對自己的態度與看法，連帶著，彼此的互動也會轉換，這就是正向思考帶來的正向力量。

心想事成 練習 6 部曲

《哈佛商業評論》指出，「正面思考的復原力可以學習。」正面思考能量會隨著人生歷練而提升，正向看待挫折，忍耐力也會提高。怎麼開始正面思考？試試以下的練習步驟：

Step1 想清楚 自己要什麼

若自己不清楚，可能發出混雜頻率，吸引混雜的結果。而且，願望必須操之在己、可實現。安一心表示，很多人希望中大獎、發大財，但中獎、但這並非個人能掌控，不建議許這類願望。像寶來曼氏期貨協理張莉英每天經手財務，但從不許願「發大財」，而是每天和財神溝通，提醒自己要謹慎操作客戶的錢財，不要讓客戶賠錢。

Step2 確定願望 明確提出要求

張莉英指出，「提出要求」並非要大聲喊叫，而是藉著說出要求的形式，釐清、確認自己的願望。

Step3 專注願望，觀想希望擁有之物

提升注意力，增強達成願望的頻率和能量。像張莉英以拜財神的儀式，專注願望的實踐。至於安一心，則常在腦海想像「已實現夢想」的畫面，體會它帶給自己的愉悅，「讓自己戴上幸福的眼鏡。」他也以某家房仲廣告為例，強調找到幸福的家，描繪幸福的美景，讓消費者藉此觀想幸福。另外，也可用工具輔助，像寫日記、願景板等，把自己希望擁有的東西照片，貼在布告板或行事曆上，提醒自己要努力。

Step4 遇到挫折時 重新調整頻率

若發展不如預期，人難免會產生負面想法，懷疑自己能不能成功，此時，要自我提醒維持正向頻率，和周遭美好事物「共振」。對於潑冷水的人，也要適當保持距離，以免受到影響，愈來愈不相信自己能做到。

有句話這麼說：「你現在的外在世界，是過去內在思想的投射」，若要有全新的人生，就得調整自己的頻率，包含：思想與情緒。然而，改變思想就像改變習慣，非一蹴可幾，需要時間調適，一點一點地練習、進步，假設原本有 60% 的負面思想，先調整到 50%、40%、30%.....，漸漸地負面思想愈來愈少，正面思想就會愈來愈多。

Step5 將美好事物當成 轉換情緒的輔具

保持「樂觀的現實感」，允許自己從實現小心願著手，再逐步調高難度。安一心強調，首先要聚焦在美好的事物。例如：別將焦點放在「減重」，而是放在「完美體重」上，試著感受擁有理想身材的感覺。

他也建議隨身攜帶可讓自己保持正面思考的輔助工具——「情緒移轉物」。當生活中遇到不可理喻的狀況而情緒差，除了發怒或忍耐，其實還有其它選擇。例如，有些媽媽會在皮包裡放家人或孩子的照片，當因為塞車、或與人起爭執而心情煩躁時，可看看照片，讓注意力轉移到親愛的家人，也就不會一直處在不良情緒。

Step 6 感覺即將擁有

發出願望時，安一心建議，必須時常感覺良好，好像正在接收希望擁有的東西。像張莉英之前想買房子，許願時還沒有足夠的錢買房，可是她不放棄，常想像心中理想房子的模樣，「感覺自己住進那間房子。」果真夢想成真。

另外，葉雅馨重提在董氏基金會出版的書籍——《不再憂鬱，從改變想法開始》裡寫的一個觀念，「當否定自己、覺得『自己無用』、『都是我的錯』時，不妨先加個問號，『自己是無用的嗎？』、『都是我的錯嗎？』別讓負面思考從 10%、50%、80%.....無限擴大，演變為永遠無法改變的狀況，成為難以戰勝的心魔。」

同時，葉雅馨指出，藉由反思給自己機會，重新檢視自己的感覺是虛擬的、被擴大的、或真實的，找出這種感覺的來由，並嘗試能否調整、改變或解決，引領自己從實踐的體會中找到轉變想法的契機。而她也補充此書所介紹的「認知療法」，「認知」就是對事物所持的見解與思考，亦即「想法」。「認知療法」強調的是改變現實與思考，使想法能符合實際情形，不被情緒左右或陷入經常性的負向思考。她建議大家要有「行動」，而行動的第一步就是從改變想法開始，讓執著的觀點、角度有轉移的空間，慢慢地，自己所接觸的氛圍會變得美好，即使遇到挫折，依然能保持定力和信念，逐步邁向心想事成。

（※精采完整內文請見《大家健康雜誌》280 期）

