



# 嘉新心泉

112年

8月

發行人：張家銘 編輯：張家銘

## 人一定得正向思考嗎？

正向思考之所以被現代心理學家廣為推崇，就是因為，這樣的思考模式與心理健康有著高度關連。其實，古代先賢就知道，左右我們心情的，不是發生了什麼事，而是我們對事件的解讀。

用樂觀正向的方式解讀事情，常會帶來愉悅的情緒，用悲觀負向的角度看問題，常會陷入沮喪無力之中。就像，你要挑戰 10 公里長跑，跑到三公里時，感到疲累無比，正想放棄，此時，你若想著：「天呀！還有 7 公里！」，你會更想放棄；但如果你想的是：「哇！我已經跑了 3 公里了！」你比較會堅持下去。

大多數的人都理解這個道理，也鼓勵身旁的人多多正向思考，但我們卻很難完全做到正向思考，特別是遭逢打擊或陷入挫敗中時。

試想，要如何要求一個被診癌症末期的病患正向思考呢？

試想，要如何要求一個在大考中失常的考生正向思考呢？

即使正向思考對我們是有益的，但人類卻是悲觀的動物。幾百萬年以來，人類在大自然中，逃過了一次又一次的天災地變，而能逐漸創造現代的高度文明，成為地球生物的霸主。仰賴的就是，我們有一套能快速偵測危機與威脅的注意力系統，這能幫助我們立即做出防禦，逃離危險，居安思危、未雨綢繆。

因此，往壞的地方想，其實是在為未來的生存，做長遠的打算，這本身不是壞事。問題是，身處高度安全的現代社會，如果放眼望去，都是對我們不利的訊息，總是在做最壞的打算，那麼，只會讓人持續處在高度壓力之中。隨之而來的是焦慮、擔憂、煩惱、生氣，更嚴重的，會讓人陷入無力之中，不斷抱怨但卻又放棄努力。

因此，有悲觀的想法不是壞事，但要適可而止。同樣的，正向思考雖然有益身心健康，但過度樂觀卻可能壞了大事。凡事過與不及都會帶來問題，能在正負向思維之間彈性位移，也許會更好。

（本文摘自／如何做到「正向思考」？先允許自己「做不到」正向思考吧！

／陳志恆，諮商心理師）<https://listenpsy.com/21891>