



跟負面思想打仗

「我被公司遣散了！」
「公司被收購了，同事人心惶惶，前途未卜！」
「物業買了不足一年，現在已變成負資產了！」
面對上述問題，你會如何應對？原來，有一種神奇力量，可助我們度過難關，那就是「正面思想」。

人生的轉變多不勝數，有些轉變是正面，有些則是負面；有些是自然定律，有些是意料之外。當轉變是正面或在我們控制範圍之內，我們欣然接受；但當轉變是負面或出乎意料，我們便不得不借助一種有力的武器來幫助我們面對逆境，改變命運！這武器叫「正面思想」，即以積極、樂觀的態度和技巧來面對困難逆境，從而激發個人動機，發揮潛能，創出更佳生產力和成就！

正面思想三元素

「正面思想」包含了三個元素：信念、理解及解釋。信念是指我們相信的事物，通常是從我們經驗中學習得來；理解是指我們對於一些人或事物的印象和感覺；而解釋則是指我們怎樣去說明一件事或一個處境。信念影響我們對一些人或事物的理解，而理解則影響我們對事情的解釋。

當然，我們怎樣解釋一件事情會直接影響我們的情緒、動機及行動。舉例說，當某人遇上轉變或逆境時，他不斷想著：「我

Profile 張錦紅



香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於1991年成立「僱員發展服務」，另於2005年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理服務。

網址：www.fourdimensions.org

經常被老闆解僱，真沒用！看來我這輩子也難有出頭天。」試問有這樣想法的人，你相信他會有動機去繼續做好自己嗎？

戰勝負面思想

要掌握「正面思想」，獲取神奇力量，首先是好好學習如何跟「負面思想」打仗。煽動「負面思想」出現的因素很多，其中包括：缺乏控制感、缺乏支持網絡和自信心。若要打勝仗便要：

1. 學習分辨甚麼是在我們可控制及不可控制的範疇內；
2. 多思考你可以有的選擇，然後作出選擇及行動，切記：選擇便是控制；
3. 加強人際社交技巧，組成互相支援網絡；
4. 多參與小組或計劃活動，增加與他人交往；
5. 經常嘉許自己作出的貢獻及個人價值；
6. 主動參與或承擔自己喜歡和投入的工作，製造更多成功例子；
7. 利用社區或個人資源，多方面提升自身技能；
8. 消除「完美主義者」的思想。

負面思想在兩種情況下產生，一屬處境性，一屬習慣性，後者因長期擔憂發生最壞事情、投訴及自我打擊形成。遇上處境性轉變，要積極面對和克服它；但當長期處於惡劣環境而習慣性出現「負面思想」，便要進行「四不原則」及「四可以模式」。

四不原則

1. 不自我封閉及自欺
2. 不把事情個人化
3. 不放棄
4. 不作自我攻擊

四可以模式

1. 客觀地了解處境；
2. 建立樂觀正面的反應，包括：時間（困難的處境總會過去），範疇（困難只是某方面而非全面性的），成因（客觀、實事求是地解釋事件因由，不指責），影響（抱著有希望的態度）；
3. 評估可行的選擇後作出行動；
4. 認清有用的支援／資源，以助有效地處理困境。

當你能靈活運用「四不原則」及「四可以模式」，打敗「負面思想」，那麼即使身處逆境亦不會洩氣。當你想世界變得更美好，不要忘記先把自己變得更美好！