



負面思考 讓你正面成長

2016-09-24 記者 涂易暄 文



「沒有人能讓你放棄夢想，你自己想想就會放棄了。」前半句是耳熟能詳的鼓勵金句，後半句卻道出真實世界的情況。「每天來點負能量」是近日竄紅的粉絲專頁，版主每天分享一段破除勵志箴言的文字，提醒網友世界並不是那麼美好。這樣的負面思考法，一反傳統正向吸引力法則，透過看清現實的原貌，轉化成為前進的動力。

壓抑自己 心情不會比較好

從小到大，人們被教育著要正向思考，遇到挫折別放棄，勇敢面對，成功終將到來；不如意的時候看開一點，不要想太多。但是，越不去想，其實會越在意。根據董氏基金會的調查指出，心情不好的人最討厭聽到的三句話：想開一點、別想太多、放下它。這三句話的共同關鍵都是要人撇開負面想法，但卻忽略了事實並不會因為自己不想，而變得比較好。

每個人失戀時都會傷心；考試考糟了難免不安；家人生病也會擔心；這些情緒都是自然生理反應，你沒辦法忘記，你只能試著不去想，來讓自己好過一點。心理學上著名的白熊效應證明了，當你試圖壓制某個想法，這個想法可能會暫時消失，但很快地就會再次出現，而且出現的頻率更頻繁。因為大腦會為了抑制自己不想而花更多心力在監控自己「不要去想」這件事上，自然而然想得更多。

根據精神科醫師林耕新發表的文章，罹患憂鬱症的人，往往是那些過度正面的人，因為無法適當宣洩自己的負面想法，導致無法適應現實，最終患上憂鬱症。適度地發展負面想法，其實更能幫助心靈放鬆自我，學會接受事實。接受事實之後，才能實際面對解決它。

負面思考 找出潛在問題

全球暢銷書籍「The secret秘密」，教人運用吸引力法則，只要一直往好的方向去想，就能心想事成，達成目標。但一味的正向思考，卻不見得都是好結果。



最上悠醫師出書教人運用負面思考 (圖片來源/痞客邦)

相反地，如果多一些負面思考，其實對很多事都是有幫助的。心理學家Julie Noren與Nancy Cantor在1986年發表的論文中提出「策略型的樂觀」(Strategic optimism)與「防衛型的悲觀」(defensive pessimism)，擁有前者的人喜歡想像最好的結果並努力去實踐它，而後者的心態則是消極地思考所有可能發生的錯誤，並且小心地預防、降低風險。

人的心態也是一樣，覺得自己不夠美麗的人，會更用心去充實內在；覺得自己不被幸運眷顧的人，會認命努力打拚。活在期待中的人會因為結果不如預期而失望，相反地，意外獲得總是更讓人喜悅。

在經營學上，強調「批判性思考」，要求以懷疑的眼光看待每件事，用邏輯性思考去分析，不斷地質疑，逐漸養成習慣，最後就能不被表相左右，看出事件原本真實的樣貌，進而提高解決問題

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 幽默人生 插畫家馬克
- 女人走味
- 牙刷小日常 轉動物聯網

總編輯的話 / 鄧涵文



本期喀報第兩百四十七期，共二十二篇稿件。包含藝文評論一篇、文化現象五篇、科技新知五篇、人物特寫三篇、照片故事兩篇、自由創作五篇及影音新聞一篇，側欄廣告為「2016哈客流行列車音樂會」。

本期頭題王 / 涂易暄



試圖成為新一代文青

本期疾速王 / 林有成



有成是我，在一個香火鼎盛和四周都是田地的地方長大，不管如何，開心的過每一天，才是最重要的！再怎麼平凡的事情，一定含有其不平凡的內涵！

本期熱門排行

- 用聲音了解自己 理解他人
王廷瑄 / 人物特寫
- 音樂不夜 夢想不滅
涂易暄 / 樂評
- 女人走味
何書馨 / 自由創作
- 拍照打卡 是桎梏還是自由
張芸瑄 / 文化現象
- 1485公里外的夢想
黃佳例 / 人物特寫

的能力。這樣的做法在服務業特別適用，服務業的本質即是提供商品與服務，若是能以負面思考去設身處地想顧客不滿的部分，就能搔中對方的癢處，提供更好更讓人滿意的服務。

業務員也是如此，不是樂觀地向你推銷產品的好，而是以反向去思考客戶的處境，切中客戶的要害，成功機率才高。

綜觀以上，樂觀雖然使人心情愉快，但在商業運作上，正向思考可能反倒蒙蔽了你不得不面對的真相，些微的悲觀才能看清事情，找出潛在問題，並將焦慮轉化成行動，提高成功的機率。

聽膩老生常談 負能量語錄正夯

即使負面思考存在於大家心中，正面思考仍舊是社會主流，師長也都教誨莘莘學子以正面積極的態度面對事情，這樣長期的壓抑下其實會讓人過得疲憊，於事反叛因子悄悄萌芽，網路上開始出現一種負面文化，以黑色幽默的方式呈現真實的生活面貌，講出大家心中的話。

近期爆紅的社群粉絲專頁「每天來點負能量」，每則貼文超過一千分享數，破除傳統正向思考的迷思，把殘酷的現實攤在陽光之下，引起網友共鳴。以幽默的筆調說明「俗話說」背後的真相，例如：「人生很多事，終究是會隨時間好起來的一像是很多人原本只是胖，久了就變好胖。」調侃語氣濃厚，卻說得讓人無法反駁。



粉絲專頁上線一年即超過57萬人按讚（圖片來源/截自臉書）

另一粉絲專頁「政大厭世陣線」更是極端，版主除了不時分享消極厭世的想法，甚至舉辦抽獎，但是第一名沒有獎品，用以表達人生的徒勞無功；第二名同樣沒獎，顯示了這個社會沒人在乎第二名是誰；如果幸運地抽到第三名，那得獎者必須要繳交10元給粉絲專頁，因為人生不只沒有得到，可能還會失去什麼。以極盡消極的口吻，平淡地訴說這些正面力量不提、但卻血淋淋存在的事實，無形之中也是要人別活在美好想像。即使抽獎這麼無釐頭，仍舊獲得廣大網友迴響。

負能量語錄與政大厭世陣線之所以受到歡迎，在於他們以自我嘲諷的語氣，詮釋社會上主流價值觀，戳破人對美好世界的幻想，比起企業家的勵志名言，更貼近人心。雖然不會在看完之後產生極大的動力想要奮發，但卻是為這個充滿壓力的社會，增添些許幽默，負能量語錄成為一種紓壓，讀者看完後莞爾一笑，然後繼續生活下去。

平衡思考 樂觀與悲觀並存

負面思考並不是所有人都絕對適用，如果過度可能也會造成消極厭世的心態，從此一蹶不振。最好的辦法是維持平衡，保持負面思考的態度列出潛在問題，再以樂觀的態度去思考解決辦法；正面看待事情，同時以悲觀的態度設想最壞的情況。

在緊繃的壓力之下，適時的收放情緒，讓偶爾的厭世態度轉化為苦悶生活的一劑解藥，笑過之後繼續向前行。



親子同樂 戳破你的泡泡

十月八日到十日在臺北花博公園舉辦的市集活動「戳破你的泡泡」以泡泡為主題，吸引大小朋友一同參加。

泰國佛牌 吉凶憑本心



近年來港、台、中國地區刮起一陣配戴佛牌的風潮，此風潮甚至延燒到各大年輕論壇（PTT、Dcard等），到底泰國佛牌是何方神聖？

