

正面想法與負面想法

探考一個祕密—磁鐵法則

101.2.8

一、一則故事

說明這祕密之前，先說說故事，比較容易瞭解。

有一家小雜貨店，在它的對面新開了一家大型的連鎖商店，舊有的老顧客便一個一個跑掉了，眼見這家大型超商即將打垮雜貨店的生意，雜貨店的老闆憂愁地去找一位有智慧的朋友。

朋友說：「如果你對這家超商心有畏懼，你就會不斷地仇視它、咀咒它，最後，仇恨便成了打垮你生意的真正敵人」。

老闆慌亂的問：「那我該怎麼辦？」

朋友建議：「每天早上面向你的店門，祝福你的生意興隆，然後轉過身去，也同樣祝福那家超商。」

老闆氣憤的說：「為什麼要祝福的對手？他們把我害慘了！」

朋友說：「你的祝福最後都會變成你的福氣，同樣的，你所給的任何咀咒，也會將你導向失敗的方向，要怎麼做就看你了。」

最後，老闆還是聽從了朋友的教導，改變心意照著去做，一段日子後，正如大家關心的，雜貨店還是關門了，但老闆卻被那家超商聘為經理，而且收入比以前自己當老闆還要更好！

人生總有不如意的事，只要不動怒、不抱怨、轉換個心情去面對它，總有改善的契機。人要快樂、成功就從不抱怨開始，因「思想方法」會主導我的情緒、行動及未來，凡擁有正向想法的人，當然容易有好事發生，所謂「自助天助」就是這道理。當一個人「無論如何」都不願放棄自己，老天爺也「絕對不忍」丟下你不管。

二、專家的話

新店耕莘醫院精神科楊聰財醫師說：『強化正面想法可以提升健康身心狀態。主要是「想法」改變後，「情緒」隨之轉化，「行為」也會不同。人雖有先天個性差異，但想法可透過後天訓練，引導正面情緒產生的同時，亦可增加大腦三種重要荷爾蒙分泌：

1. 多巴胺：會影響思考、注意力、活動力。
2. 血清素：與心情、睡眠、憂鬱、性行為等功能有關。
3. 新腎上腺素：為處理突發狀況與急性壓力的應急荷爾蒙。』

『所以，如果我們常正面想法，會加強腦部三種荷爾蒙分泌，形成一

種良性循環，一旦發生緊急事件，對抗壓力的能力較佳。

反之，平時若常出現負面想法的人，大腦將啟動可體松作工，這種負面荷爾蒙不只會影響全身免疫系統，還可能破壞主掌腦部記憶的海馬迴，以及心血管、腸胃道等，並降低重要荷爾蒙分泌。』

楊聰財醫師以半杯水為例。『人很口渴，需要喝水，有人只給你半杯水，認為對方故意貶你，心裡很不是滋味；但有人發現有半杯水，心想太好了，還有半杯水可喝。這同樣一件事，卻有不同想法，因此，正面想法的訓練，有助甩掉不悅及焦慮不安心情。』

楊聰財醫師說：『動、睡、吃、笑與重要荷爾蒙正向相關。正面想法可幫助多巴胺、血清素及新腎上腺素分泌，我們除了能正常睡覺及飲食外，心情也較好，且較願意活動，不會做什麼事都提不起勁、無精打采。』

『另值得注意的是，「運動」與正面想法一樣，除了能幫助腦部重要荷爾蒙分泌，還可刺激腦內啡產生，讓人產生愉悅快樂，不易出現焦慮情緒。尤其「找好朋友一起運動」，可以強化社交荷爾蒙分泌，通常人與人的互動關係增強後，較能降低孤獨、寂寞無助感覺，一旦發生問題或遭遇挫折會主動求援，較不易出現無望、灰暗想法或自殺行為。』

三、人的命運

個性決定一個人的命運，個性是怎麼來的呢？個性是從情緒來的，情緒又是從想法來的。洪蘭教授：「脾氣(情緒)不等於個性，但個性是建在脾氣上；脾氣是可以改的，個性就比較難改。人的行為是先天和後天的交互作用，有決心就一定能改。在研究上句話說：『情緒維持幾秒，心情維持一天，個性是終生打造。』因此，我們可以從情緒著手，改變心情，最後穩定成個性。」

人的命運看來很複雜，其實也很單純。

西諺有云：「只要向著陽光，陰影就在你背後。」心存美好，則喜悅無處不在。

宇宙間最大的祕密，其最平凡的道理：「想要怎麼收穫，就得先怎麼栽。」這也就是「磁鐵法則」。我們的心就像一塊大磁鐵，會不斷聚集同質性的人、事、物，因此，想要別人怎麼對你，就要先練習如何對待他人。

四、結語

人是習慣的動物，我們從小就要涵養「正向想法」的習慣、養成好的情緒，就像準備好一支成功的鑰匙，只要你想開，成功就會跟著來。