

如何正面思考 Positive Thinking

親愛的同學：

你是不是常覺得做什麼事都不順利，無論生活上或學業上都不愉快？「為什麼我的運氣總是這麼差？」「為什麼我老是做不好？」這樣的問題是否常困擾著你？

其實這也許是你的「思考方式」所造成的結果，一旦心中經常抱著這種負面的情緒，潛意識可能會在不知不覺中，引領你走向挫折與失敗之路。如果能試著扭轉一下你的想法，別老是往壞處想，也許你的人生就此開始轉變。

何謂「正面思考」(positive thinking)？它是一個良好的習慣，在遇到困難與挫折時，相信自己能解決問題，為自己鼓勵，訓練面對逆境的膽識。一個懂得正面思考的人，不管遭遇到任何困難，總能保持愉悅的心情，甚至化險為夷，因此好運氣也常伴隨出現。

今年九月，世界上將會出現一所教導學生如何「正面思考」的高中英國的威靈頓公學(Wellington College)，該校每週都會由劍橋大學教授傳授「幸福課程」，讓學生們學習如何藉由正面思考來追求幸福與快樂。當這個消息公佈後，引起了許多國際媒體如《TIME》、BBC的報導與探討。臺大心理系教授鄭伯璦點出「正向心理學成為二十一世紀的顯學，原因在於現代人越來越不快樂，外在環境越來越差。」因此在這個爆炸性的新時代裡，如何對抗挫折、培養正向思考，已成為我們找尋幸福的必備課題。

如何才能擁有正面思考？就是要在意識層面建立「正向的態度」，強化自身的心靈。你可以對自己喊話：「其實我的運氣一直不錯」、「事情好像沒有想像中那麼難」、「再努力一下就成功了」這類的聲音絕對為你能帶來無比的勇氣，讓你越挫越勇。

明道中學不是一座溫室，而是一所充滿愛與關懷的教育花園。在學習與成長的過程中，難題與挫折不是壞事，若能將種種委屈視之為幫助成長的催化劑，凡事朝積極面想，一定可以在邁向成功的路途上多所加分。

「相信自己能辦得到！」困難並不總是讓人畏懼，重要的是能正視它、挑戰它，當你能夠給自己足夠的力量，就沒有事情能打倒你。化被動為主動，消極不如積極，把悲觀拋到腦後，就能迎接美好與幸福的未來。

心太久