

# 正面思考的力量

讓智慧點亮未來



金點文化 學習圈

Kyle 張譯文

Life is Beautiful ^\_^

讓美好的事物在世界上散播開來

Mobile: 0936926716

Email : [kylepc@seed.net.tw](mailto:kylepc@seed.net.tw)

[WWW.FREEWILL.IDV.TW](http://WWW.FREEWILL.IDV.TW) 美麗心世界

## 課程大綱

- 簡介
- 豐盛的正面思考
- 當心靈碰上科學
- 環境影響心境
- 心境影響環境
- 創造美好生活
- 影片導讀



# 為何要豐盛的正面思考？

- 不然呢？
- 讓自己『快樂』！
- 人生並非由一件接著一件的倒楣事串成的。  
而是**同一件倒楣事**反復不斷的發生。
- 成功的人，**樂觀、積極、進取**。
- 危機、轉機與商機，**一念之間**。

**改變**一切，一切都會改變。

Change anything , Change everything

## 什麼是正面思考？

- 這事實是真的嗎？這經驗是真的嗎？
- 事件發生à情緒反應
- 事件發生à過去經驗à情緒反應
- **刺激à選擇的自由à反應**

事實

認知

力量

愛

快樂

喜悅

陽光

健康

成功

自信

憤怒

抱怨

恐懼

沒有選擇

消極

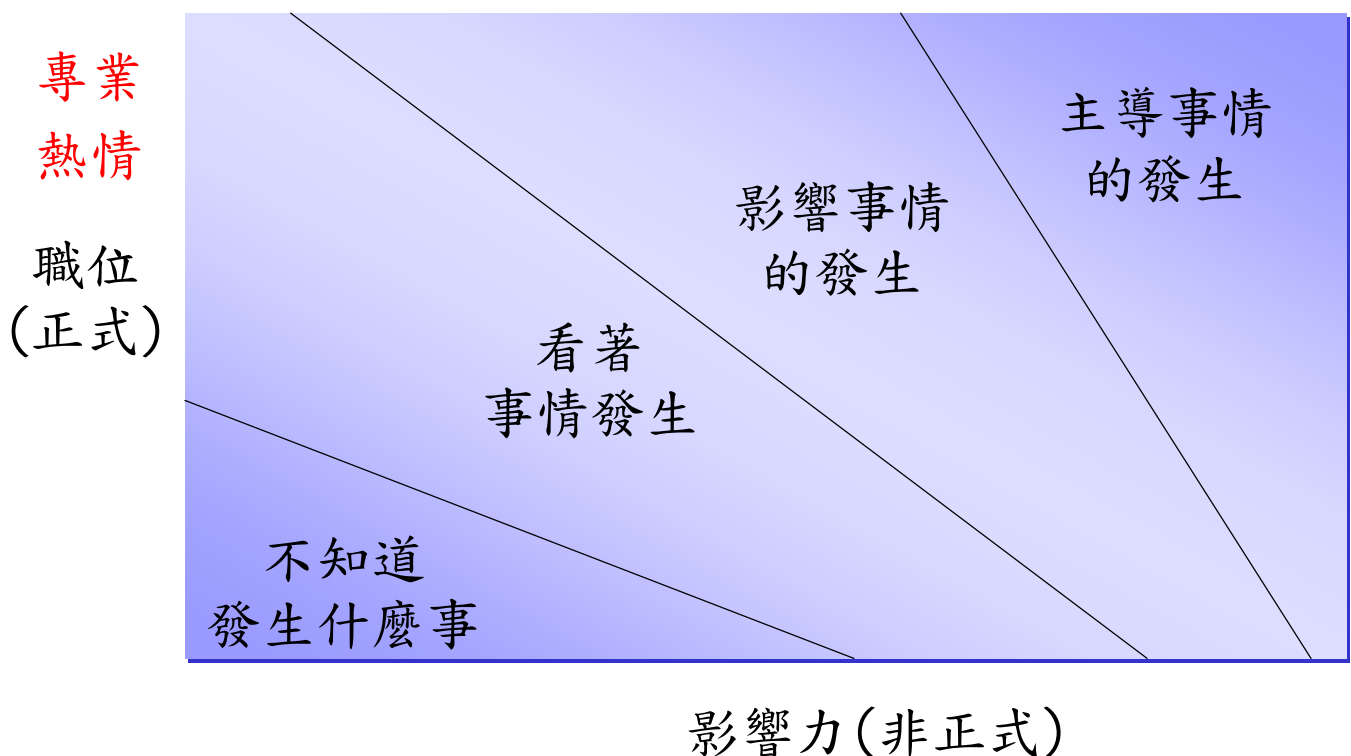
生氣



## 負面的想法和情緒 得付出多大的代價？

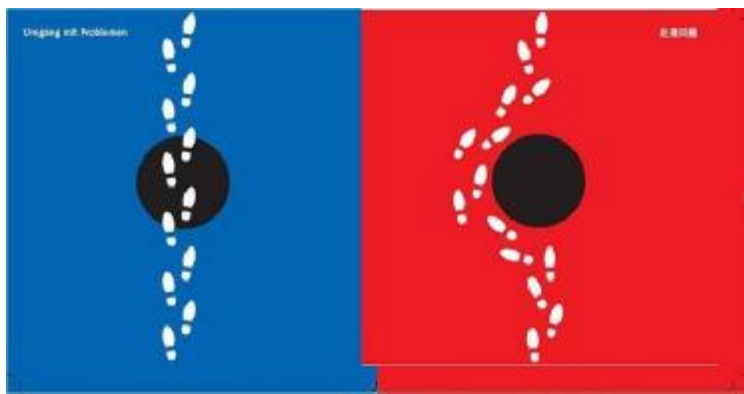
- 悲觀主義是許多嚴重問題的溫床，尤其是憂鬱症，每年因為憂鬱症而損失的工作天數多達四億天。
- 世界衛生組織最近表示，憂鬱症名列全球第四大死因（僅次於心臟病、癌症以及交通事故）
- 負面的想法和情緒比香菸還要危險。
- 『負面想法會趕走幸運。』
- 帶衰老鼠死的快。

## 你在哪裡？



## 影片：學習的過程

- 你的連結與聯想
- 創造新的路徑
- 練習造就完美
- 你常走的路
- 你不常走的路
- 正面思考法

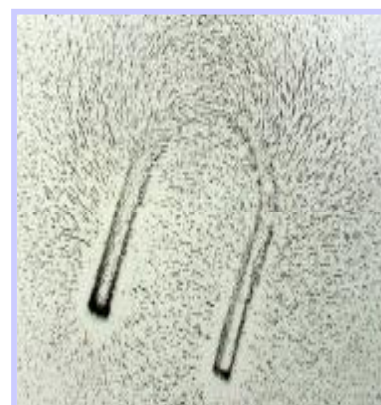


吸引力法則：專注在你想要的

「在生命中，我會吸引到  
我所注意、關心、聚焦的東西，  
不管是好的還是壞的。」

# 想法是磁鐵！

如你所願。



# 一切唯心造

思想意念(Thoughts) → 成為(Become) → 事物(Things)

To Do → To Have → To Be

To Be → To Do → To Have

## 心想事成、夢想成真

你可以擁有  
最好的版本的  
下一個更好的版本



不受限制的形式

想法決定一切  
感覺創造一切

我是豐盛的源頭

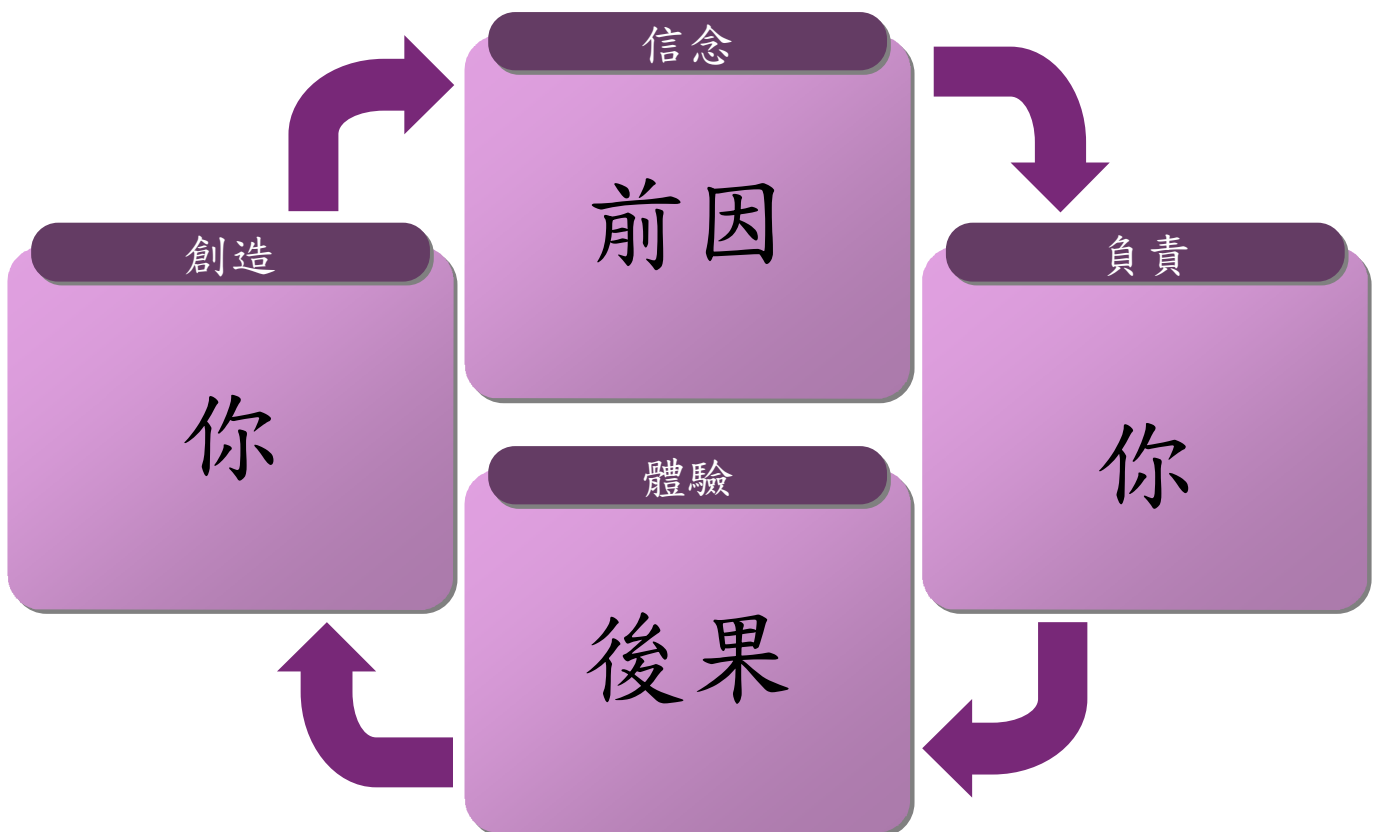


思想是磁鐵  
吸引目標的本質

# 觀念創造經驗

- 內在創造外在
- 思路決定出路
- 心境影響環境
- 你的觀念會變成你的經驗
- 原因和結果

原因與結果方程式：改變你的注意力



# 霍桑效應 & 雙狹縫實驗

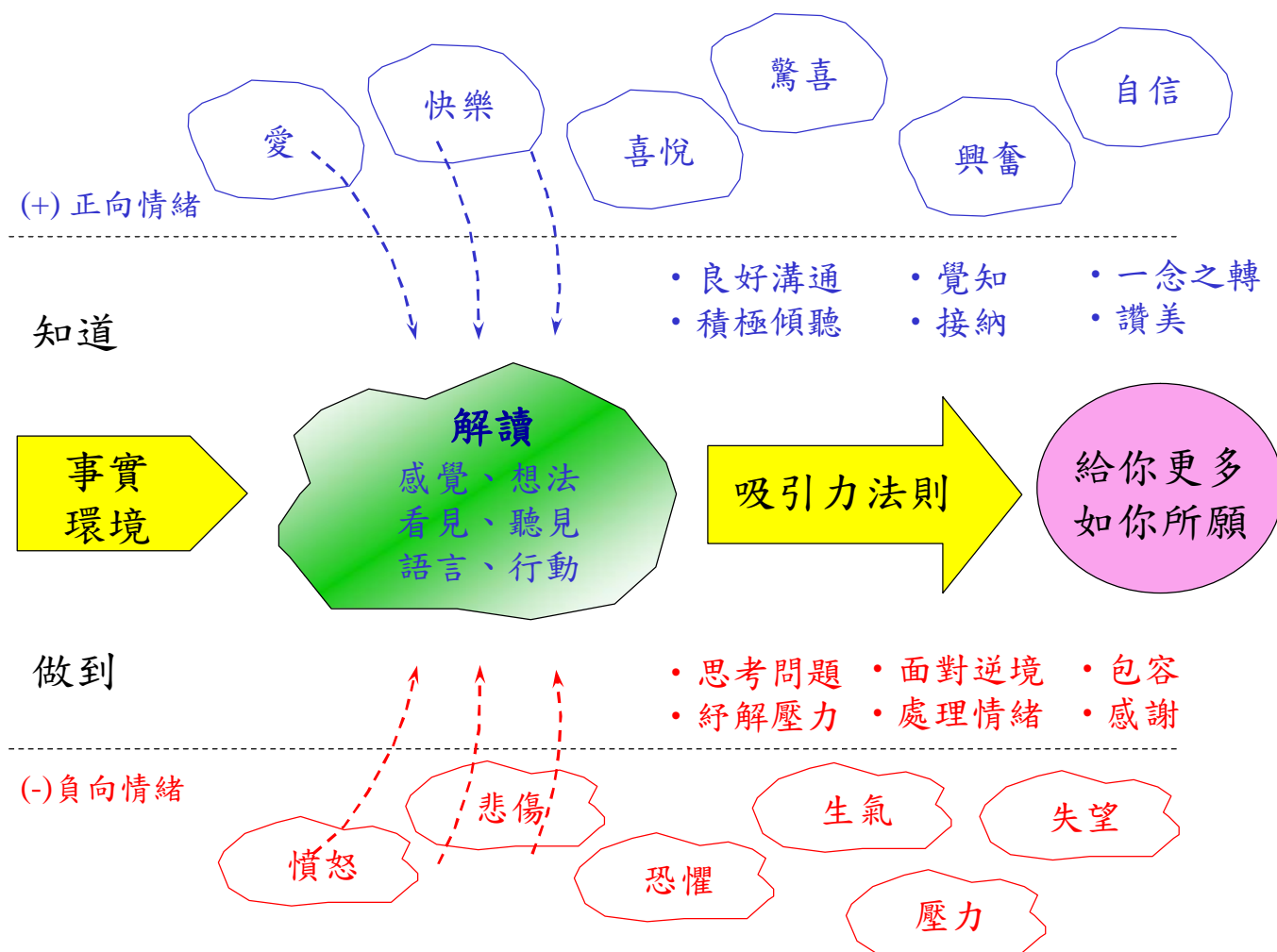
- 霍桑工廠是芝加哥的一家大型電子工廠
- 實驗始於1924年，目的是提高產量。
- 目標是研究照明對工人生產力的影響。
- 結果是『簡單實驗，簡單結果。光線越亮越好，光線越亮，產量越高。』
- 後續出現了意外狀況，當照明恢復到標準狀態時，生產力並未下降。
- 再次實驗，『實驗組』用三種亮度的燈光與『對照組』比較，結果是產能皆提升了30%!
- 再實驗休息對生產力;績效獎金對生產力…
- 『參與者』、『觀察者』影響了實驗！
- 研究人員與參與實驗的人都影響了結果！
- 讓我們來試試新的東西吧！

## 人生就是一連串的霍桑效應

- 我們都是生命、工作中的參與者、觀察者
- 你在不在乎你自己？
- 你在不在乎你周遭的人？
- 你關不關心結果？
- 盡你所能去改變，改變到讓別人注意到你的改變，大家就會來找你談想法。
- 每個人都希望被看見。
- 你又怎麼看這世界？

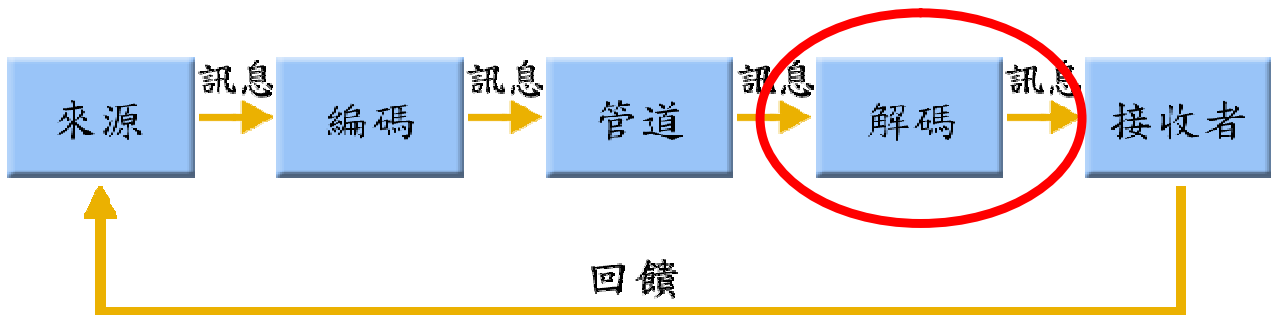
# 當心你對這個世界的解讀方式 你怎麼看， 結果就會怎麼變。

艾瑞克。海勒(Eric Heller)



# 發現的過程

- 溝通過程中包含了七個元素
  - 訊息來源、編碼、訊息、管道、解碼、訊息接收者，以及回饋。



## 哪些變數可以真正影響快樂？

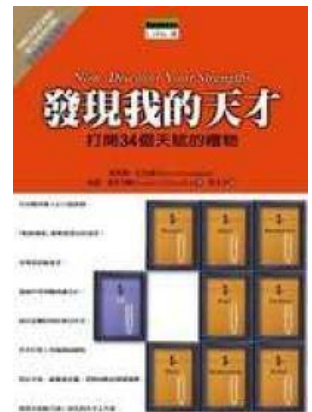
根據《Time》雜誌2005年所做的專題，引述綜合研究發現：

- |      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| 財富   | ：一點點                                 |
| 婚姻   | ：有，已婚者通常比單身者快樂<br>但有可能是他們原先就是比較快樂的人。 |
| 宗教信仰 | ：有。雖然很難分辨究竟是神的緣故<br>或者是與人互動的關係。      |
| 教育   | ：沒有。                                 |
| 年輕   | ：沒有。事實上年輕人比老年人更容易沮喪。                 |
| 看電視  | ：一天看超過三小時<br>特別是看連續劇的人比較不快樂。         |
| 朋友   | ：有。                                  |

# 你的桶子有多滿？ 樂觀思想的神奇力量！

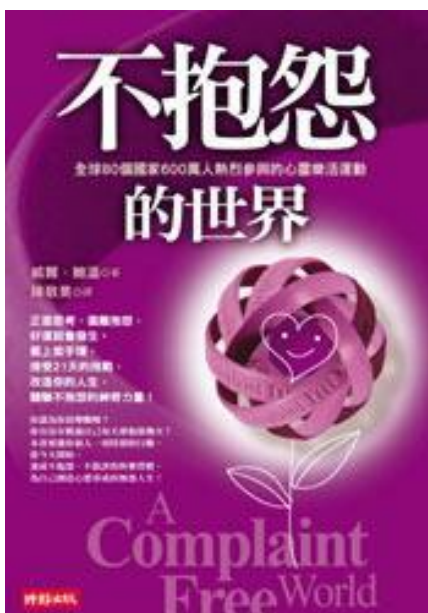
## 人生一定要有的8個朋友

推手 (Builder)  
 支柱 (Champion)  
 同好 (Collaborator)  
 夥伴 (Companion)  
 中介 (Connector)  
 開心果 (Energizer)  
 開路者 (Mind Opener)  
 導師 (Navigator)



## 沒有抱怨 好運出現

全球80個國家600萬人  
 熱烈響應的心靈樂活運動



# 創造好運吸引力，擺脫抱怨惡勢力！

幸福不換手，抱怨遠離我！  
戴上紫手環，接受21天的挑戰  
為自己創造心想事成的無怨人生！  
**你有沒有數過自己每天會抱怨幾次？**  
你覺得自己老是碰上衰事，所以唉聲嘆氣嗎？

從今天開始，養成**正向思考**  
積極行動的「不抱怨」習慣，  
**讓幸福快樂長相左右！**  
**抱怨就是在講你不要的東西，而不是你要的東西。**  
當我們開始抱怨，  
就是將焦點放在不如意、不快樂的事情上，  
我們說的話表明了我們的想法  
而我們的想法又創造了我們的生活。  
**專注在感謝你所擁有、想要的美好事物上**



## 「凡事往好處想」的遊戲

**不斷『感謝』，收到任何祝福都要說謝謝。**

媽媽問孩子：「今天上學發現，口袋裏的十元不見了，**請往好處想**…」

孩子回答：「還好不見的不是一百元…」

父親回答：「撿到的人一定很高興…」

媽媽問孩子：「今天上學後開始下起大雨，**請往好處想**…」

孩子回答：「還好舅舅家住的近，可以幫我送傘…」

媽媽問孩子：「很用功的準備段考後，成績非常的不理想，**請往好處想**…」

孩子回答：「還好不是聯考…」

這個遊戲很有趣，凡事往好處想，整個心情就變的不一樣了  
正面思考會為我們帶來樂觀、開朗的性格，  
正面思考會為我們帶來無限的希望。

# 從『不要』到『我要』

否定句 à 我要創造什麼 à 肯定句

- 不要慌
- 不要忘記
- 不要遲到
- 不要難過
- 不要失敗
- 不要貧窮
- 不要胖
- 害怕失去



改變  
專注  
焦點

- 保持冷靜
- 記得要…
- 準時見
- 要幸福快樂
- 要成功喜悅
- 要財務自由
- 要健康漂亮
- 珍惜擁有

『言語』是有力量的  
『注意力』會增強頻率。

要重新調整頻率

只要改變

你的『語言』和『想法』

只要改變用字與想法，你就可以把頻率從負面轉成正面。

# 影片：環境影響心境

- 雙胞胎實驗
- Good Day or Bad day
- 創造美好的一天
- 看好文章、好書、好電影、好風景
- 說好話、想好事、做好人、分享美好
- 改變一切，一切都會改變。

## 正面的文字與感覺

- 愉快、喜悅、開心、雀躍、欣喜、快樂、開懷、  
開朗、爽朗、喝采、溫暖、窩心、滿足、幸福、  
甜蜜、溫柔、體貼、寧靜、安祥、美麗、放鬆、  
自由、自然、安心、肯定、信任、安全、舒適、  
關懷、和諧、接受、接納、信力、感動、風趣、  
驚奇、光明、豐足、榮譽、優雅、真誠、美好、  
敬重、成功、分享、包容、創造、友善、激勵、  
鼓舞、幸運、鮮活、舒服、活力、勇氣、純真、  
清醒、陽光、平靜、藍天、白雲、海灘、森林..



# 心境影響環境

## 文字與思想的力量

米飯分裝進兩玻璃瓶，每天讓小學孩子向貼“謝謝”的瓶子說謝謝，對另一瓶說“混蛋”。

一個月後，貼“謝謝”的米飯發出香曲味；另一瓶則變黑發臭。

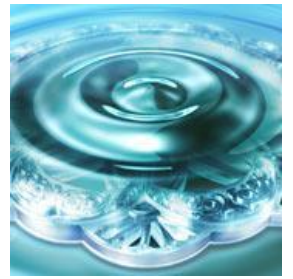


## [生命的答案水知道] 實驗

讓水讀"愛、感謝"的英、日、德文。



# 改變生命的方法



## 1. 走入內心

- 早上、晚上各十五分鐘的靜心聆聽、冥想靜坐、祈禱
- 發呆、聽音樂、走進大自然、傾聽內在的聲音

## 2. 鍛鍊身體

- 每天二十分鐘運動，就可以改變生命。

## 3. 吃的正確

- 注意你所攝取的食物，可以健康的多活幾年。

## 4. 心靈的養分

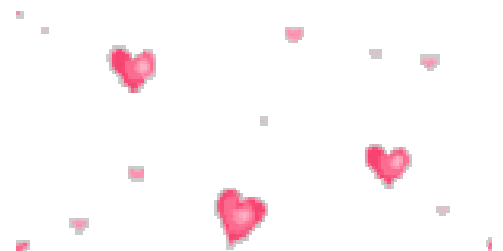
- 做些能鼓舞自己、愛自己的事，重新認知、瞭解生命
- 每天都與自己相處、走入大自然、閱讀、音樂、欣賞美

讓『生命』變成你的『主要價值』



# 讓幸福來敲門 吸引富裕與更多好運

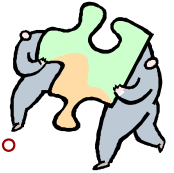
- 感謝讓你多更多！
- 感謝你所擁有的，你就會擁有更多你感謝的。
- 分享與幫助別人。
- 不要抱怨，好運出現。
- 永遠要對得到的東西說謝謝。
- 你想要什麼就給出什麼。
- 改變環境與改變心境
- 己所欲、施於人





## 問題與禮物

- 一旦你看清問題，問題將不再是問題。深入問題核心，心平氣和的來看這一切。
- 問題強化了你解決問題的能力。
- 每一個問題背後都帶來了同等的禮物。
- 上天不會給你一個你無法解決的問題。
- 成功者不會接受失敗，除非這是成功藍圖中的一小塊拼圖。
- 沒有失敗這一件事，只有遲來的成功。



## 有意義的快樂才能長久

心理學大師賽利格曼（真實的快樂）

如果你想快樂...

一小時，就去睡個午覺（按摩）

一整天，就去釣魚（吃個悠閒的早餐）

一個月，就去結婚（出國旅行）

一整年，繼承一筆遺產

一輩子...

就去幫助別人

# 開心工作、創造價值



創造開心時刻

凡事感謝、正面思考