

# 法式優雅的 正向思考

作者：瑟希拉·樂貝拉 (CÉCILE NEUVILLE)

繪者：貝那狄特·瓦拉 (BÉNÉDICTE VOILE)

譯者：謝孟渝





前言 .....	3
Chapter 1 我的正向快樂指數 .....	4
Test：我是天生正向思考的人嗎？ .....	6
Chapter 2 尋找自己的正向目標 .....	14
Chapter 3 我的正向天賦密碼 .....	17
Test：與生俱來的內在正向特質？ .....	17
Chapter 4 個人正向訓練計劃 .....	26
訓練計劃1：喚醒你內心的正向思考者！ .....	26
訓練計劃2：喚醒你內心的正向行動者！ .....	39
訓練計劃3：喚醒你內心的正向關懷者！ .....	51
訓練計劃4：喚醒你內心的正向領導者！ .....	64
訓練計劃5：喚醒你內心的正向修養者！ .....	75
訓練計劃6：喚醒你內心的正向心靈者！ .....	87
Chapter 5 維持幸福的正向平衡祕訣 .....	98
訓練成果的全面檢視 .....	98
正向思考的整體評估 .....	105
值得一探究竟的網站 .....	114
參考書目 .....	115

# 前言

**你**訂閱的女性雜誌不停地談著目前最流行的事物——正向心理學，最後你終於心動了……下定決心開始實踐！受夠了自己看事情的一貫悲觀

態度，希望得到彩色的人生？這是一個好的開始，你做了一個很棒的選擇！

你可能會很想知道，那些無論發生任何事臉上都掛著笑容的人，到底是怎麼辦到的？他們的人生看起來那麼不可思議，似乎所有事情對他們來說都很容易，可是怎麼可能？是他們天生具有樂觀的基因，還是一輩子註定有好運跟在身旁？或者，只是因為他們身旁圍繞了很多親友呢？

這就是科學界幾十年來研究探索的領域。藉由「正向心理學」的方式，提供幾個重要的關鍵點，讓你更容易了解悲觀的成因，學習如何將當紅流行的正向態度應用在日常生活中！

在本書中會發現，這些關鍵技巧將培養你以正向態度面對人生。透過小測驗你將進一步認識自己，並且以正向的態度看待自己，同時循著你的進步，逐漸讓自己呈現出最好的狀態。增強你的正向天賦，因為你本身就具備了讓自己的存在變得更美好的所有特質！

你具備才華，擁有很大的潛力能讓自己享受人生的美好，只要經過幾個星期的正向訓練，就能學會如何使用這些與生俱來的才華和潛力。未來是屬於你的！翻開這本書的同時，你也同時踏出快樂人生的第一步！

**願正向態度與你同在！**



## Chapter 1

# 我的正向快樂指數

### 說真的，正向思考到底是什麼東西？

好，簡單來說，你的願望是想要人生變得更光明正向。你已經聽過「正向思考」這個玩意了吧？它就是那個唯一的方法！準備好了嗎？要開始囉！我們一起來看看正向思考是不是真的管用？「反正也沒什麼好損失的，總會獲得一些收穫吧？最糟頂多停留在目前的狀況而已……」你錯了，並不是這麼簡單！這本書到底在說什麼呢？「正向思考」？「正向心理學」？它們到底有什麼差別？這些技巧到底能夠怎樣幫助你呢？



### 我過得很好，所以事情都會進行得……很順利？

首先必須談談正向思考之父——愛彌爾·庫耶（Émile Coué），他提倡「自我激勵法」，建議人們每天在鏡子前面複述二十次這句話：「無論如何，我只會活得越來越好。」他的方法曾經吸引了許多信徒，甚至目前在世界各地還是有不少信徒。但是，如果真的這麼容易，為什麼並非每個人都對人生抱持著正向態度？

21世紀早期，科學界開始認真看待正向思考的概念，一些加拿大研究人員決定評估庫耶的自我激勵法，結果令人震驚！正向鼓勵對自我認同度高的人



們來說，情緒上確實會有正面影響；但是，對於自我認同度低的人，卻會在情緒上造成負面影響。不斷重複著連自己都打從心裡都不相信的句子，反而會對情緒產生不良的效果！

## 正向心理學究竟是什麼？

如何發展正向思考？正向心理學之父馬汀·塞利格曼（Martin Seligman）指出，真正有助於達成綻放自我光彩與幸福的心態，有幾項必需具備的條件和採用的方式。

馬汀的「幸福理論」，有3項基本要點：

### • 令人愉快的生活

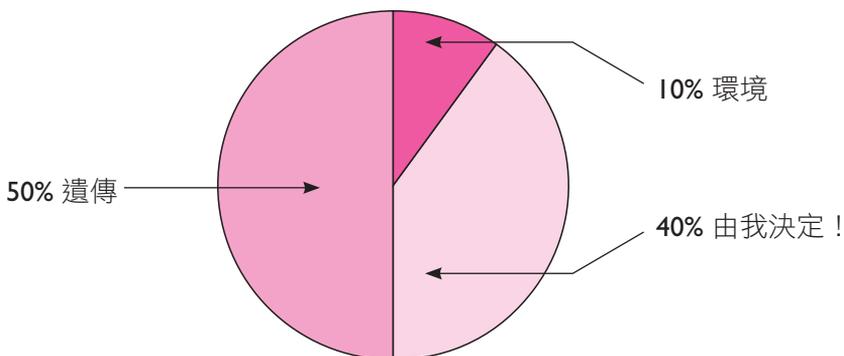
在日常生活中多多製造體驗正向情緒的機會，例如：喜悅、歡笑、熱情、驚喜、愛情或溫柔。

### • 全心付出的生活

以自己的優勢為出發點，設定自己覺得可以達成的任務或是活動，並且徹底享受執行的過程，就像藝術家從創作過程中感受到源源不絕的能量一樣。

### • 充滿意義的生活

根據你的價值觀和抱負去做有意義的事情，增加自己為其他人事物付出、貢獻的機會！如果你的性格**50%**來自於遺傳和家庭，**10%**取決於你所處的環境，那麼剩下的**40%**，就是你可以自己掌握、發展的正向能量。正是因為如此，這本筆記書將能有效地幫助你掌控這**40%**。



## 我的正向思考訓練

心理學試著治癒痛苦，幫助人們從折磨中解脫；正向心理學則是試著找出提昇才能與潛力的方法，幫助人們活得更快樂。本書的正向訓練將會陪伴你發掘自己的內在優勢，並且找到全心付出、充滿意義的快樂人生！不需要再花時間隱藏你的脆弱與不完美，發揮能力並且好好享受每一刻的時候到了。你擁有天賦的正向快樂種子，現在就開始好好栽培它！



當然，即使你具有100%的正向態度，依然會有遭遇困難的時刻。世界還是原來的那個世界，不會突然間變成大衛·尼克斯（David Nicholls）的愛情喜劇，然而正向看法卻可以讓你把問題化為機會。總而言之，凡事都會變得比較簡單！

## Test：我是天生正向思考的人嗎？

想知道的話就試試這個測驗吧。先把筆準備好！

### 1. 在某個考試獲得很好的成績：

- 覺得鬆了一口氣而且引以為傲！
- ◆ 因為事先很認真的複習，拿到好成績是正常的！
- 考試內容簡單，覺得自己運氣很好！

### 3. 上班時得知一件不好的消息，一回到家：

- ◆ 把自己關在房間裡，試著冷靜下來……
- 把握全家相處的時間，好好為自己充電！
- 沒有人能理解我，一定會有爭執出現！

### 2. 從睡夢中醒來時，我習慣：

- 眼睛張開又是新的一天，覺得很開心！
- 心裡忍不住發牢騷，因為不想起床！
- ◆ 因為鬧鐘響了，所以就起床了。



#### 4. 我的夜晚總是：

- 很放鬆，而且可以讓我隔天精神滿滿！
- 難以入睡，感覺長夜漫漫……
- ◆ 有時候會因為噩夢、肚子餓或是想尿尿而醒來……



#### 5. 今天早上要出門時車子無法發動：

- ◆ 不過是偶然發生的事，撥電話請人修理並且重新安排一天的行程。
- 又來了，真是厄運連連。
- 好吧，這樣剛好有機會走路運動一下！

#### 6. 上班的時候，接到姐姐來電告知自己即將成為阿姨：

- 太好了，這個消息讓今天變得更美好！
- 真不是個好時機，都快忙翻了！「她可以等到今天晚上再告訴我！」
- ◆ 今晚會試著傳個祝賀的訊息給她。

#### 7. 球隊因為自己的傳球失誤而輸了比賽：

- ◆ 道歉並承諾下次會好好訓練自己。
- 再多練習幾次，球隊最終一定會贏的！
- 覺得隊友一定無法原諒自己……

#### 8. 選擇這個職業的理由：

- 因為滿腔熱情或是具有使命感！
- ◆ 用「刪去法」做出來的決定。
- 為了求生存必須這麼做。

#### 9. 一位很久沒見面的朋友邀請一同用餐：

- 一定沒好事！她應該是做了什麼對不起我的事要道歉，不然就是有事相求……
- 太好了，又可以重燃這份美好的友誼！
- ◆ 人真好，我們一定會度過很棒的夜晚。

#### 10. 我夢想著一個世界：

- 所有的不肖人士或罪犯都被終身監禁。
- ◆ 以公平正義為首的社會。
- 所有的人類都過得幸福快樂！



統計一下：

◆	■	●



### 獲得多數 ■：你正在成為一位正向思考的人！



你很清楚，這本書將會幫助你從一個新的角度看待人生，並且持續發展正向能量！受夠了總是必須與内心的低潮和風暴對抗，覺得該是時候該讓自己往樂觀正面的方向前進？你將會睡得越來越好，而且不論白天或夜晚都會越來越令人感到愉快。在人際關係中覺得輕鬆多了，而且終於敢鼓起勇氣為自己的幸福做出決定！

### 獲得多數 ◆：你是個實際型的正向思考者！

你可以在樂觀和現實中找到平衡點，障礙並不會阻擋你繼續前進。相反地，藉由你的正面想法，不但能夠克服障礙，臉上甚至還帶著微笑！對於人際關係與生活規劃的掌握拿捏得很好，但是你真的有花時間做些讓自己開心的事，好好享受人生嗎？這本書將會將促進你的正面思考並且突破關卡，讓你邁向燦爛、更美好的人生！

### 獲得多數 ●：你是天生的陽光小姐！

你實在是太厲害了，正向能量破表！你開心地迎接每一天，而生命也從沒虧待過你。對你而言，最重要的就是好好把握每一刻，盡情享受生命中的每分每秒，你也希望大家都可以跟你一樣。你一定會喜歡這本書，而且終於有機會可以好好地實現你的人生哲學，並從中發現一些可以用來維持正向態度的有趣新點子。就像心中有一座正向能量花園，經由每天細心的照料，最後將會採收許多美麗的果實。



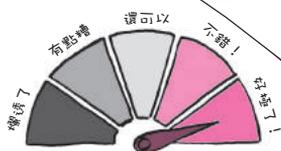
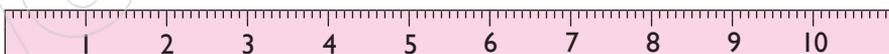
# 準備好了嗎？ 出發前的自我檢視！

開始邁向人生新方向之前，狀態檢查可是非常重要的！從哪裡出發？想往哪裡去？踏上正向燦爛的人生之前，得要先好好地為旅程做準備。媒體常說，法國是全歐洲最悲觀負面的國家，但究竟什麼是負面悲觀，什麼是正向樂觀？從傳統的角度來看，正向態度就是看待事情會朝積極正面的角度著手，而負面態度則總是最壞的打算來看事情。具體而言，在日常生活中如何評量你的正面或是負面程度？該如何知道自己屬於正向型還是負面型？正向心態也包含如何與自己積極相處！你比較偏向水泥灰色系毛衣的悶悶不樂，還是比較像繽紛的花裙加上燦爛笑容呢？為了清楚了解自己內心深處陽光小姐和灰暗先生的各種面向，就從回答以下幾個小問題開始吧！



## 我是個正向的人嗎？

此時此刻，你認為自己的正向積極程度可以得幾分？



### 科學證實！

當下的情緒、當天的氣候或是環境，都會直接影響這類主觀性的自我評估測驗。但是一旦你對這些影響有所認知，就不會過度扭曲測驗的結果。所以，為了讓測驗的結果夠客觀，必須先仔細檢視自己的情緒、氣候狀態、周遭環境以及它們在你身上產生的影響。在開始下筆之前，請先深呼吸3次。現在你比較清楚自己的狀態了嗎？準備好了就開始吧，盡可能誠實地回答問題！



## 我真的認識自己的優點嗎？

 **我的外觀**。寫下3個喜歡

自己外表的理由。

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

 **我的特質**。寫下3個喜歡

自己個性的理由。

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

 **我的內心**。寫下3個我喜

歡的情緒或是感受。

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

 **我的關係**。寫下3件我在

人際關係中喜歡的事情。

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

## 我是否有能力可以擁有美好人生？

 **我的過往**。寫下3個我所

經歷過的正向事件。

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

 **我的世界**。寫下自己小宇

宙的3個優點。

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....





**我的當下。**寫下目前生活

中的3個積極面。

- ① .....
- ② .....
- ③ .....



**我的未來。**寫下3個我對

未來的正向期待。

- ① .....
- ② .....
- ③ .....



覺得很不容易？

放心，正向思考有點像學騎腳踏車：一開始不怎麼容易，但是憑著動力和練習，漸漸地就會變得自然而然！就讓《法式優雅的正向思考》在這裡助你一臂之力！

## 結論

**每個項目都成功找出了3個正向元素：**恭喜！你跟你自己已經擁有一個正面積極的關係了。上面的活動你或許會覺得有點難，但是別擔心，訓練計劃中的挑戰比較簡單。你已具備先天優勢，只需要再努力一下下，就可以擁有美好燦爛的人生了！

**沒辦法每個項目都找出3個正向元素：**你必須對自己寬容點，讓自己更正面積極並且活得更好！趕快展開正向訓練計劃，不要再遲疑了！



# 你有多想成為正向思考的人？

你常常很容易讓自己陷入負面思考嗎？如何了解自己的心態？最為人知曉的莫過於一杯水的測驗：你比較會注意到半滿的水，還是杯子裡空掉的那個部分？如果你的態度夠積極正面，甚至可以看到一杯全滿的水：一半裝了滿滿的水，另一半則裝了滿滿的空氣。因為即使你看不到空氣，也不代表它不存在！

→ 開始閱讀這本書之前，在杯子裡填入你所看到的水面高度。

展開正向思考最重要的是，內心必須先充滿想要進步的欲望。你手上已經有了這本《法式優雅的正向思考》，可以說是個好兆頭！但是，你的動機有多強烈呢？你有多想讓人生充滿正向能量？

→ 當你讀完這本書之後，再回到這一頁，畫出你真正想要在杯子裡看到的水面高度。



閱讀前



閱讀後

## 我真的很有動力！

你究竟有多想成為一個正面陽光的人呢？在尺上畫出適當的分數，看看你的動機有多強吧！



→ 動機，取決我們到底有多重視這個目標和計劃，同時也是成功的主要關鍵。所以如果你的動機程度還不到7的話，那麼首要目標就是想辦法增強你的動機……





## Chapter 2

# 尋找自己的正向目標

從現在起，你決定要成為正向思考的人了，這是個很棒的開始！但是如果你心裡就此滿足，真的有辦法將正向思考的訓練發揮出最大效益嗎？精確地把你的需求列出來！要達到隨時正向思考的狀態，必須先清楚地設定目標。

## 為自己設定訓練目標

有效的正向目標必須符合「SMARTER」原則！

**S**=specific，明確的（清楚、明白、具體）

**M**=measurable，可衡量的、可預見的（用來評估是否能在期限內完成目標）

**A**=accessible，可以做得到的（在自己的能力範圍內可以實現）

**R**=realistic，實際可行的（在目前的條件下可以實現）

**T**=temporarily challenge，暫時性的挑戰（在某個期限內做某件事，維持固定頻率，並持續某段時間）

**E**=exciting，令人興奮的（光是想到就讓你覺得很開心的事情）

**P**=positive，正向的（不管對你自己、對別人，還是對所有的人而言，都必須是正面的）



## 我很清楚自己的夢想

你的目標必須符合內心最深處的渴望。換句話說：你最大的渴望，就會成為你的人生夢想。



### 科學證實！

夢想是幸福快樂的要素之一：許多正向心理學研究者都證實，追尋自己的生命目標，會讓人活得更快樂。夢想和目標為人生賦予意義，也讓日常生活更有活力，促使我們持續學習、不斷地超越自己，對於邁向正向思考的人生有很大的幫助！

## 要怎麼知道自己的人生夢想？

閉上眼睛，仔細想想在人生中，有什麼是你夢寐以求想要實現的事情？回想童年時期所寫下的〈我的志願〉，或是在人生不同階段中曾經夢想過的目標，以及現在支持你生命最重要的人、事、物。接著，在下方用簡短的文字描述你人生中最主要的夢想。



.....

.....

.....

.....

.....



## 找出我的人生關鍵點

你覺得生活中的哪個方面需要更加正向積極，才有可能真的實現人生夢想？從以下選項中勾選出最符合的。

- 自己本身（樂觀、看待事情有遠見）
- 愛情生活    家庭生活    人際關係    職業生涯
- 日常生活（娛樂、興趣、放鬆……）
- 與自己的內心相處（信心、自尊……）
- 生活管理（金錢、時間……）
- 衛生管理（身體狀況、健康、睡眠……）
- 與外部世界的連結（社會、環境……）
- 整體人生（平衡、穩定、寧靜……）



### 科學證實！

人類的大腦不斷地在進化。而且經過訓練之後，我們甚至可以開通新的神經迴路，進而轉化大腦的思考模式，改變我們的行為。

無論勾選了哪些項目，你的願望都是可以成真的！把這些目標牢牢地放在心裡，讓《法式優雅的正向思考》引導你吧！

## 設定一個可以具體衡量的目標

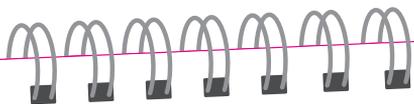
為了達成目標，並且實現生命中的夢想，你希望自己正向思考的程度可以達到幾分？請畫下來。



## 開始朝人生目標邁進

現在你已經找出人生關鍵點，並且設定了希望能夠達到的正向指數。你已經找到了你的人生目標，趕緊記下來吧！

如果你有好幾個目標或是夢想，可以重新回到本章的開頭再練習一次，直到你將所有的目標或是夢想都設定好！



我的個人目標是希望促進.....  
.....（某個生活面向）  
的正向積極，直到達成自己所期待的  
正向指數，以實現我的  
.....  
.....  
.....夢想。



## Chapter 3

# 我的正向天賦密碼

現在，你已經設定好正向目標，可以開始行動了！為了評估最適合你個人的訓練計劃，現在就一起來找出你的內在正向特質！

## Test：與生俱來的內在正向特質？

正向心理學的主要原理，在於發展人們天生具備的內在正向特質。相信自己具有正向化的潛力、擁有與生俱來的能力可以往正向態度邁進，只是你自己還沒發覺而已。你的正向積極來自於哪種個人特質呢？聰明才智？膽識勇氣？樂於付出？公平正義？穩健節制？超凡卓越？

想要知道的話，就跟隨著塞利格曼（Seligman）的「人格能量測驗」，一起試試看吧！

從下頁開始，請在尺上面從1到10盡量誠實地評估你的內在人格特質。

1 = 在我身上根本找不到這一類的特質

10 = 這個描述完全符合我的情況



### 科學證實！

生活過得很快樂的人們，通常都強烈地具有某些相似人格特質，而這些特質在比較不快樂的人身上，則顯得比較微弱。正向心理學界的翹楚：馬汀·塞利格曼（Martin Seligman）與克里斯多夫·彼得森（Christopher Peterson）的研究團隊找出了24種邁向幸福的個人正向特質、能力或是優點，並歸納成6大項美德。

我們在每一大項中都至少具有一種特質，而且每個人都會擁有一項特別明顯的美德。那……你的是哪一個呢？



### 1. 有創意，想法新穎又具獨特性



你喜歡採用創新甚至令人驚豔的方式呈現事物，和別人不一樣、凸顯自己的與眾不同，對你而言非常重要。你從來不會缺乏想像力！

### 2. 很有膽量、具有勇氣



你是個勇敢的人，不會輕易向威脅、挑戰、困難或是苦痛低頭。即使面臨強大的阻力，只要是你認為對的事情，就會捍衛到底。你總是為了自己的信念而戰。



### 3. 滿懷希望、積極樂觀，並且對未來充滿期待



你對即將好轉的未來充滿期待，而且非常努力想得到它，相信未來可以掌握在自己手中，也相信自己可以打造出充滿希望的未來。

### 4. 做人低調又謙虛



你不追求站在眾人面前表現自我，比較傾向默默付諸實行。你並不覺得自己很特別，但是別人總認為你很獨特，並欽佩你的謙虛態度。

### 5. 了解自己並且懂得自我節制



你很清楚自己的感受與所作所為，你的生活可以說是「紀律」的代名詞。你能夠完全掌控自己的慾望和情感，而不會被它們牽著鼻子走。

### 6. 虔誠追求精神層面的完足，人生目標相當明確



你非常虔誠地相信有個至高無上的「主」創造了整個宇宙，你也很清楚自己在這個世界上

所扮演的角色。你的行動來自於信仰，同時它也是你內心安定的能量泉源。



### 7. 好奇心強，對世界充滿了興趣



你對所有的事情都充滿好奇、想要去一一瞭解，經常提出疑問，並且總是滿懷興趣與熱情。你喜歡探索與發現新的事物。

### 8. 認真、堅持，並且全力以赴



你工作相當認真，希望完成每件已經著手開始進行的事，會在能力所及的範圍內以最短期限完成計劃。你不容易分心，而且每完成一件任務之後，都會覺得很開心、很有成就感。

### 9. 人際關係很好



你能夠感受到別人的情緒以及他們充滿動力的原因，不僅知道如何融入不同的團體當中，也總是可以讓對方感到自在。

### 10. 懂得原諒



你總是會給別人第二次的機會，從沒想過要報復。



### 11. 具備領袖能力（領導、指引、啟發他者的能力）



只要談到團隊中的領袖就一定非你莫屬：鼓舞團隊，讓每位成員擁有歸屬感以維持團體的和諧。籌辦活動是你的拿手絕活，而且也知道如何順利完成計劃。

### 12. 具有美感和良好的品味



從自然、藝術、數理、科學，甚至到日常生活，你不但重視美感，而且懂得欣賞所有美好的事物。



### 13. 洞察力敏銳，擅長批判思考並廣納不同意見



深思熟慮並仔細檢視每個環節，是你的主要人格特質。面對事情你不會很快地下定論，只會在非常確定某件事物之後才會作出決定。

### 14. 待人誠懇、正直且真心誠意



你從來只說真話，而且是用一步一腳印的誠懇態度在過生活，絕不會裝模作樣。你是一位非常真誠的人。

### 15. 善良又慷慨



別人找你幫忙的時候從不推託。你喜歡幫助別人——即使對方跟你並不是很熟。



### 16. 具幽默感，喜歡營造歡樂氣氛



你不但喜歡笑，而且也喜歡逗別人笑，讓大家開心對你而言非常重要。你看任何事情都先看到好的那一面。

### 17. 公平、公正，具有正義感



公平地對待每個人，是你待人處事原則中最重要的一環。你不會被自己情緒影響、以不同的方式對待他人，而是會給每個人對等的機會。

### 18. 熱愛研究，喜歡學習



你喜歡學習，無論是為了工作、還是為了自己。你一直都對學校、閱讀和博物館等等事物



抱有好感。不論身在何處，都會找到機會精進自己。

