

◎ 《情緒管理小妙方》

1. 改變事情定義

有一句話說得好「我們沒有辦法阻止事情發生，但我們可以決定這件事帶給我們的意義。」妳可以選擇是「問題」，亦可選擇是「機會」，結果總是如你所願，西藏精神領袖達賴喇嘛曾說：「敵人是你最好的老師。」這就是選擇「機會」，想想看在這件事中帶給你的是什麼教訓及警惕，下次避免重蹈覆轍，這就是將「問題」轉化為「機會」，因此你的定義往往決定了你的結果。

2. 改變人物畫面

專家研究發現，人的頭腦對數字、文字很難記憶，但對畫面卻是歷久彌新，永難忘懷，你為什麼過得不快樂，是因為腦海中有不愉快的畫面？因此如何修改腦中畫面，創造活力，就是決定我們幸福人生的樞紐。迪士尼樂園有許多卡通人物，其中最受大家喜愛的是米老鼠，華德迪士尼把人們最討厭的老鼠藉著畫面轉換，成為人們歡樂的象徵，你也可以。

3. 改變對己問話

不知道你是否曾有過類似的經驗：當他人說你好，但你認為不好時，結果就一定是不好；當他人說你不好，但你認為好，結果永遠是好。這印證你的問話決定你的人生品質，所以無論發生任何事，問自己兩個問題：第一是這件事帶給我什麼樣的經驗及教訓？第二是我該如何做才能將這件事處理得更圓融、更好？因此積極的問話，便會造就積極的人生。

4. 改變學習人物

「物以類聚」這是大家耳熟能詳的一句話，它的意義是：你是什麼人，你的生活如何？由你周遭交往的朋友即可看出。悲觀的人周遭大部分都是悲觀者，而樂觀的人身邊亦多為樂觀者；因此要想改變命運，你必須要跳脫現況，和樂觀者學習。

要想快樂，請和快樂者為伍。前台北之音電台台長徐璐小姐是一位開朗、幹練的領導人，她曾遭受到性侵害，但她勇敢地面對，將痛苦遭遇及心路歷程寫成「暗夜倖存者」一書，不但感動眾人，而且鼓勵受害者要走出黑暗，活出自己，因為報復歹徒最好的方式，就是要讓自己活得更好、更快樂。

5. 選擇學習和行動

根據專家的研究：憂慮、壓力或緊張是來自於你被「卡住了」。好萊塢電影「親親小媽」(Step Mom)，劇中有一段是扮演後母的茱莉亞羅勃茲，在面對丈夫前妻的女兒在學校被同學欺負而哭泣時所說的名言：「Either cry or do something！」，悲觀者永遠選擇 Crying，期待 Happy Hour，記住，這是不可能的。樂觀者永遠是選擇 Do Something，所以日日都是 Sunny Day！

有一句話說得好：「所謂愚昧，就是用同樣的方法做同樣的事，卻期待不同的結果。」因此我們面對憂慮、壓力，除了要行動更要學習改變，如此才能掃除憂慮，創造我們所要的結果，進而擁有全新的生活。