

尋找正向效益



人一生中經歷不少的負面事件，如生病、失戀、待遇不公等，從而讓人產生不愉快的情緒。有些人可能會想為何不幸總發生在自己身上；也有些人會認為自己的不幸是別人所害，以上兩種想法也會令人產生悲觀及報復的心態。當然，也有人會選擇透過參加朋友聚會或進行藝術創作等方式來把心思抽離以過渡不安。但當面對較為長久的壓力事件，以上方法並非每個人都起到很大的作用。

邁阿密大學的麥克·馬克隆教授曾做一個研究，請三組大學生回想這輩子曾遭人傷害的事情。第一組重點放在他們有多憤怒，以及事件所產生的負面影響；第二組學生重點放在那經驗衍生的正向效益，例如讓他們變得更堅強或更睿智；第三組學生描述隔天的計畫；之後再要求學生填寫問卷，衡量他們對那個傷害事件有何想法與感受。結果顯示，只花幾分鐘思考正面效益，可以幫當事人化解那事件造成的怒氣與不滿，讓他們更寬容傷害自己的人，也比較不會想要報復或迴避對方。

因此，在面對可能讓我們生氣的事件時，可思考痛苦事件帶來的正面效益，如那事件是否幫你……

1. 變得更堅強，注意到您一直沒發現的個人長處？
2. 比以前更懂得欣賞生活？
3. 變得比較睿智，或讓關係變得更深厚？
4. 變得更善於表達自己的感受，更有信心或勇氣結束惡劣的關係？
5. 變得比較寬容？



可嘗試寫下以上幾點問題的答案，嘗試從不同的角度思考事件帶來的不同結果。