負向思考之情緒管理方式

國泰綜合醫院 精神科 編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

好的情緒可以讓您早晨提振精神、神采奕奕開啟全新的一天；壞的情緒會搞得您消沉無力、整天無精打采。重要的是，情緒的影響是會放大而強化的：好者恆好，壞者愈壞。如何平順地過好每一天，關鍵就在情緒！壞情緒的處理方式如下：

■ 中斷負面思考

負向思考常會擾亂了人的情緒，因此時時注意自己是否有負面思考是很重要的，例如：「我覺得一定會失敗」、「我再努力也沒用」、「我就是比人差」等等。一旦悲觀宿命感出現，人會變得消極、不努力，那怎會成功呢？結果反而應驗了對自己的負向評價。因此應該時時檢視自己的想法，意識到負向思考，就要立刻打斷負面思考。

■ 重新設定問題

事情一定只有如此的結果嗎？有沒有別的可能？就算不好的結果發生了又會怎樣呢？就像大家常說的：「天會塌下來嗎？」時時對事件提出心中的質疑，試著用不同角度看待同一個事情，人生沒有非怎麼樣不可的道理。

■ 多接觸快樂的人事物

情緒是可以傳播和感染的，當您處於正向的情境中，您的情緒也將逐步改觀。試著想想：周遭的人都是積極正向，快樂積極，不斷地支持您，展現其鬥志和信心，長久下來您的情緒會逐漸與這些事物產生共鳴，處在相近的頻率上，您會發覺，自己其實有能力為自己選擇更好的人生。

■ 儲存美好愉快的記憶

大腦的情緒系統會釋放出愉快或不愉快的化學物質，也就是說快樂的回憶會在腦中製造出令人心曠神怡的好物質，痛苦、哀傷的感受會製造令人憂鬱及不安的物質，所以儘可能的讓自己避免情緒受傷，多

去感受人生中令人溫馨喜樂的事件，有助於以後快樂地過每一天，助人為樂也是基於這個道理。

■ 適度地運動、休閒、營養及保健

運動可以刺激腦內啡分泌，音樂舞蹈等節奏可以安定焦慮情緒，良好的營養可以穩定神經系統（不飽和脂肪如魚油、胺基酸含量高的食品如乳製品），緩解身上的病痛並保持健康的身體可以促進情緒的正向化。

■掌控和察覺自己的情緒，快樂度過每一天，是身心健康的基本之道。

國泰綜合醫院 與您共同守護病人安全!!

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院	(02)27082121	轉 7112
汐止國泰綜合醫院	(02)26482121	轉 2851
新竹國泰綜合醫院	(03)5278999	轉 7120-7121

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AW100.438.2017.02 一修

2025.07 審閱