

想法與感覺

播出時間：2019/ 6/12

星期三 中午 12:00

報報小達人：712 黃安妮

稿件編輯：陳思恩老師

各位老師，各位同學，大家午安，我是 712 黃安妮，我是今天的報報小達人，今天，我要為大家播報的內容，是：想法與感覺

每個情緒都是從想法開始的。

比方說你跟朋友約好一起吃飯，但屆時他卻沒有出現，此時如果你的想法是：「他這個人真是不守時？」這時你會很生氣，若你的想法是：「他會不會出事了？」反而會擔心。假設他真是因為出車禍而晚到，這時你還會那麼生氣嗎？

你的情緒不同是因為你對事件做了不同的解釋，是因為有了不同的想法。

因此，想法決定感覺，而感覺會影響心情。

有一對姊妹正在埋怨要洗那麼一大堆碗盤，恰巧祖母也進了廚房，拿起一塊抹布一起幫忙。

「我最喜歡洗一大堆的碗盤。」老祖母說：「一大堆碗盤表示有豐富的菜餚，有豐富的菜餚表示有一大堆的人來享用，人多就顯得很熱鬧和愉快。」經他這麼一說，姊妹倆心情頓時開朗起來，而且愈洗愈起勁。

你看，只要念頭一轉，感覺是不是有天壤之別呢？

我們所有的喜怒哀樂，都是我們思想的結果。因此如果你不喜歡現在的感覺或心情，那就改變你的想法吧！

有一堆衣服要洗，表示我有好多衣服。

有很多的功課要完成，表示我可以學到很多，可以變得博學多聞。……

你可以依此類推，多想想事情好的一面，比如，你可以感謝那個傷你最深的人，因為他讓你成長最多；感謝打擊你的人，是他提醒了你的缺點；感謝失敗的經驗，它讓你學到謙卑，讓你不斷成長……

對待事物就好像自拍照一樣，要把它們放在最好的角度來看。

因此當你遇到任何問題時，別忘了問自己：「在這種情況下我能想到最快樂的想法是甚麼？」

只要你時時這麼正向看待，那麼生活處處都會有花香。

愉快的心情是來自愉快的感覺，愉快的感覺來自愉快的想法。

英國小說家赫胥黎也說過：「經驗不是指發生在你身上的事，而是你如何看待發生在你身上的事。」

以上是今天的 Happy 播，期待下次見！

節選改編自《幸福，早知道就好》