

吸引力原理

正向心理學是近年一個熱門話題，吸引力原理（Principle of Attraction）是其中一項建基於正向心理學、腦神經科學、社會心理學，以實證為本的心理現象。簡單而言：積極思維吸引正面效果；消極思維吸引負面效果。

筆者常說，擔憂本來是很有意義的情緒，幫助我們面對可能出現的困境。然而過分擔憂很容易引發持續的負面情緒，例如焦慮、恐慌、失眠和抑鬱等。信念會影響結果，是心理學上的一大課題。當意識裏產生各種負面情

緒，例如悲傷、恐懼和憤怒等，會不斷傳送到潛意識，然後潛意識又會聚焦尋找與這些情緒吻合的細節，強化原有負面信念，削弱處理問題的能力。

不少家長向筆者表示管教孩子比修讀大學學位更為困難，長期聚焦於小孩的不當行為，例如賴床、沒有禮貌、不專心上課等，會累積過多的負面思維，容易引發負面情緒，更甚者可能發洩在孩子身上，影響家庭和睦。相反，若父母嘗試積極了解箇中原因，保持冷靜，尋求解決辦法，可能更加容易鼓勵孩子達

成目標。

又以創業為例，擔心資本不足，無法找到合適人手，營業額未能應付日常開支，這大概也是人之常情。不斷擔憂就容易影響決策和表現，相反，當我們看到問題擔心的同時，如果能夠盡快提醒自己尋找解決問題的方案，控制開支、尋找足夠合適人手、提升競爭力，自然會有更好的表現。

香港是節奏極快且競爭極大的城市，除了培養謀生技能，保持正向思維和信念亦不可或缺。筆者無法保證讓你風調雨順，但肯定的是逆境常存，明白吸引力原理、培養習慣和性格優勢正是面對挑戰的重要元素。

作者為執業臨床心理學及
腦神經心理學家