找錯處 vs 感恩

有玩過「找錯處」遊戲嗎？就是那些在兒童雜誌、或電腦遊戲中，叫我們找出圖片中不對勁地方的小遊戲。整幅圖片看似是一個完美的住所，但可能小茶杯沒有了手柄，或是微波爐沒有開關掣等等。圖片上方有時會給予我們提示，如：找出圖中十個錯處。於是我們便樂此不疲地找出所有錯處，圖中大部份沒問題的地方則不會引起我們的興趣。

而在現實生活中，我們也是不斷被人「找錯處」或是在他人身上「找錯處」：默書是扣分制而非加分制，就算寫對了 50 個字，只要錯了 20 個字，也是零分。不時聽到老師給學生缺點，但優點呢？好像有這回事，但鮮有聽聞有學生得到優點。在工作環境中，收到投訴信的機會，總比收到感謝信的機會高吧！

習慣地去「找錯處」，對生活中美好的事物視而不見，我們對生命的印象盡是灰暗。難怪正向心理學的研究提醒我們，藉「感恩」練習多留意生活中美好的事物並表達謝意，會有助我們減少壓力及抑鬱的情緒；而愉悅感、生活的滿足度、以及幸福感均會有所提升。要將「感恩」融入生活並不困難，可以參考以下建議：

1. 每天花時間靜下來，回想一天中數項發生過的美好事情。切記值得感恩的不一定是重大的事情，小事也值得我們去覺察、留心，就好像在外出時看到花開、進大廈時前面的人幫忙開門、超級市場的收銀員發現您所購買的貨品過期，主動提醒您更換等，都可以成為值得感恩的事情。
2. 逐一仔細地回想每件值得感恩的事情發生的經過，特別留心這件事何以會發生？是什麼人或力量促成這件事的出現？假如事情是「買到一朵很美麗的鮮花」，有信仰的可以想到造物主；沒有信仰的可以想起令花朵成長的大自然的力量。同時，有農夫、載貨司機、售貨員的努力，才能讓這美麗的鮮花在您的手中出現。
3. 讓自己靜下來，深深地感受經歷這件美好事情的心情。過程中可以輕輕提醒自己，世上沒有事情是「理所當然」、一定會發生的。
4. 在心中生起一份對促成這件事情的人或力量的善意、一份友善的心、感恩之情。

5. 以簡單的說話，表達感恩。例如：感謝麵包師傅製作了這美味的麵包；也感謝大雨讓我趕不上巴士，於是我便有機會在麵包新鮮出爐的時段走入這巴士站旁的麪包店購買了美味的麵包。
6. 將感恩事情簡單地記錄在智能電話或筆記簿上，讓自己不時重讀，回顧自己生命中出現過的美好事物。

的確，我們的生活中有著很多不如意的事，會去「找錯處」也是人之常情。然而，我們也可以學習多去為著生命中美好的事物「感恩」，以更平衡的角度去看人生。

撰文：新生精神康復會教育心理學家陳鑑忠

（來源 ：教育城）