

个性不会决定你的命运 是“心态”决定了你的命运(图)

【阿波罗新闻网 2017-02-24 讯】



成功的人有很多，但成功者的个性却有千百种，因此，造成我们命运如何的，通常不是个性，而是我们面对事情的“心态”决定了命运。

日本认知医疗法首屈一指的名精神科医师大野裕在他的著作《一个人的心情整理簿：情绪怪怪的时候，这样问自己能找到答案》中提出“个性不会决定命运”，是“一个人”心态导致，换句话说，只要改变面对事情的心态，就有可能改变命运，大野裕在书中并提出了值得令人思考的8个观点。

1.承认“自己做不到”，才会找到出路

没有人想承认自己做不到，但现实的情况不容我们忽视，有时任务太过重大，超过我们的能力，我们就必须勇于承认自己做不到，当你能够承认自己做不到，用现实面来看待眼前工作，才有机会找到办法。

如果不抱着这种心态，而自己又无法负荷时，就会造成已经迫在眉睫自己却还无法解决问题的状况，最后还是需要他人出面替自己解决问题。

2.替问题找原因，不要找罪人

每当事物进展的不顺利时，我们会很想找出问题的原因，但原因找到最后，很可能变成大家都在找自己认定的罪人，某甲怪罪某乙，而某乙又怪罪给某丙，最后还是无法有效解决问题。

要解决这个问题，就必须找出真正的原因，而不是想办法找出一个代罪羔羊，让自己免于责难。

3.现状多半没你想得那么糟

只要回顾过往的经验，我们就会发现许多当下我们觉得很严重的事情，在事后回顾起来，才发现没有那么糟糕。换句话说，很多情况是我们自己把它想得糟糕了，许多痛苦都是我们自己给的，只要把人生拉长来看，许多看似严重的事情，就会变得微不足道。

《人生如果是一个（），你想填入什么？》的作者彭明辉曾提到，生命是一种长期而持续的累积过程。绝不会因为单一的事件而毁了一个人的一生，也不会因为单一的事件而救了一个人的生命。

现况通常没有我们想得那么糟糕，只要抱着积极的心态去解决，就能改善现况。

4.从“还有办法”到“总会有办法”

当问题发生时，若你觉得大到无法解决，此时的你不应该思考结果会变得多糟、情况会不会一发不可收拾，而是要将心思放在解决问题上，只有这样你才能让现况变得越来越好。

与其担心事情会不会变得如何如何等等，不如赶紧找出解决之道，才能让原本停滞不动的情况，朝好的方向发展。

5.你不是“一个人”，没有谁是

许多人感到痛苦、无助的原因，那是因为他们认为自己是孤军一人在奋战，没有人帮得了他们，但实际的情况是，你还有家人、朋友，当你遇到困难时，不妨就请他们伸出援手，寻求旁人的协助，别自己一个人孤军奋战。

6.个性没有好坏，只有活用

一个人的个性在某些情况下可能是优点，但在某些情况下可能就变成缺点；例如个性叛逆的人在学校可能被师长认为是问题儿童，但是出了社会以后，这种叛逆的心态却可能成为他在事业上替自己大破大立的契机。

换句话说，个性没有好坏，只是看你如何运用，只要把自己放在对的地方，就能更好的发挥自己。

7.安全感必须从不安中获得

当一个人内心感到不安时，如果有人跟他说“没事的”、“不需要担心”等等，通常听到这些话，情绪还是无法好转，因为当事人很难从情绪的泥淖中脱离。解决方式就是透过积极的行动来克服那层不安全感，即使行动会让人感到不安，但比起什么都不做，尽全力去创造一些改变，还能替自己的心里带来满足感，尽力过至少比起什么都不做还要好。

8.克服不安的暴露疗法

很多事情，只要行动了、踏出第一步以后，就会发现其实没有想像中的困难。《一个人的心情整理簿：情绪怪怪的时候，这样问自己能找到答案》的作者大野裕在书中提到，面对现实、勇敢踏出第一步的专有名词就称为“暴露疗法”。

[阿波罗网](#)责任编辑：宋云 来源：知识家

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2017/0224/887470.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]