



讓你快樂成功的七個好習慣【習慣一：積極主動】

我將可樂 Shake Shake Shake! 然後打開蓋，不用說……滋滋的聲音，撲撲的泡沫，可樂瀉滿地！我們有時很像這罐汽水：



「他說我死蠢，我快要爆炸了！」

「新學年的數學阿 Sir 教得不明白，數學考試我一定肥佬了！」

這些時候，我們就像被搖晃的可樂，壓力大自然隨時爆發。

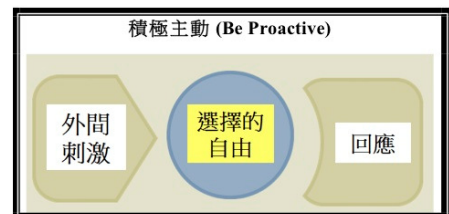
被動消極 (Reactive)

基於自然反應，很多時候我們都會很直接地回應外間的刺激。如成績未如理想（外間刺激）時，我們會感到失望（作出回應）；被別人批評或取笑（外間刺激），我們會感到不悅（作出回應）。這些都是普遍不過的情況，我會稱之為「被動消極」(Reactive)。即是，被動的受到影響，而作出消極的反應，當中並沒有經過思考的過程，好比將一個籃球掙向牆壁，然後再向外反彈。

除了即時反應之外，我們有選擇嗎？答案肯定是：有！

習慣之一：積極主動 (Be Proactive) – 為自己的生活負責任

它是讓你快樂成功的第一個步驟，也是了解其他習慣的關鍵，這就是為何它排在第一位的原因。沒有了解習慣一，就做不到習慣二到七。

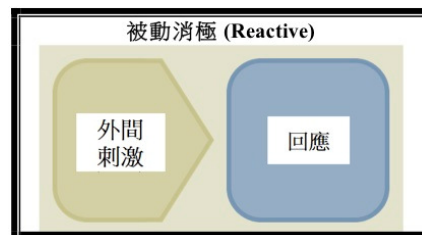


成績未如理想（外間刺激）時，我們知道要勤力一些，找出可以進步的地方（選擇的自由），再為自己訂下讀書計劃（作出回應）。被別人批評或取笑（外間刺激），可以理解為別人給予的意見，而對方的表達方式只是過於直接（選擇的自由），所以我們選擇耐心聆聽，不必動氣（作出回應）。這樣便是「積極主動」(Be Proactive)，選擇自己的心情和想法，作出主動及正面的回應，決定快樂不快樂！



『積極主動 VS 被動消極：這是自己的選擇！』

你不向前走，誰又會推你走呢？要時常抱怨，覺得自己是受害者，然後在不滿中消耗自己的生命，還是選擇主動積極地創造、實現夢想，提升我們的生活素質？



為自己設立一個『情緒按鈕』



當日後遇到負面情緒時，點算？

按下自己的『情緒按鈕』，暫時停一停，想一想可行的做法，然後才選擇自己作出怎樣的回應。對呀！不容易的，所以要常練習，讓「積極主動」成為自己的習慣。

要說積極主動的人常說的話：

- 我可以控制自己的心情和脾氣。
- 對不起，這是我錯了。
- 我可以／能夠做到的。
- 我會盡力做到最好。
- 我願意負責任。
- 我選擇這樣做。

別說被動消極的人常說的話：

- 是你令我生氣！
- 這不是我的錯！
- 我不能幫到甚麼了。
- 我就係是這樣的。
- 我是被迫才要做，我是無辜的。
- 唔關我事架．．．

不斷努力嘗試，慢慢你會感受到它所帶給你的力量和幫助，而你有能力控制及掌握的事因此愈來愈多，實現夢想之日也愈來愈近。要是你能保持清水一般的心情，無論別人怎樣搖晃，你也不會再像可樂隨時爆發的模樣。

從今天起，承諾實踐「積極主動」，各方面必能掌握得更好！

資料來源：

http://goodpost334.blogspot.hk/2012/09/blog-post_20.html#!/2012/09/blog-post_20.html

