

平衡你的念頭

哈佛大學公共衛生學院社會與行為科學教授，兼健康與幸福中心聯合主任蘿拉·科桑斯基 ([Laura Kubzansky](#))，針對正向情緒對健康的影響進行了多項研究。在 2007 年發表的一項研究中，追蹤了 6,000 多名年齡在 25 至 74 歲之間的男性和女性長達 20 年之久。

在這項研究中，科桑斯基制定了一個總體身心健康的進度表，以測量情緒活力，包括對生活的熱情，希望和參與度，並能以平衡的情緒來面對生活壓力的能力。及其對心臟健康的影響。

結果：樂觀的前景被表明可以降低一半的的冠心病風險！

以正面的習慣養成樂觀的態度

改變舊的生活方式很難。但是，您已經了解到這是可能的。很多人都表示，隨著改變飲食和運動習慣，您可以透過慢慢了解自己，帶來很多積極正面的事情。

讓我們花一些時間來反思您在糖尿病預防計畫(DPP)所學到的東西。

飲食習慣

- 我為自己飲食行為的這些變化感到最為自豪：

- 以下是我注意到的正面事情：

運動習慣



- 我為自己的這些變化感到最為自豪：

- 以下是我注意到的正面事情：

這些健康生活方式的改變對您的生活，家庭，朋友或社區有什麼影響？

我想要改變的原因

對您來說，促成您在健康生活型態做出改變的最重要五大原因是什麼？

為什麼我要努力做出健康的生活方式改變？

• 我想當照鏡子時，感覺自己還算不錯
• 我想在別人眼中看來更好些
• 我希望能夠穿較小的尺碼的衣服
• 我希望能夠很容易地選購到衣物。
• 我希望不再為別人如何看待我而煩惱
• 我想聽到別人稱讚我的外貌。
• 我想預防疾病。
• 我想舒適地運動。
• 我想長壽。
• 我想要更多的精力。
• 我想要身材苗條。
• 我想早上醒來，感覺更健康。
• 我想更喜歡自己。
• 我想對自己的生活有更好的掌控。

• 我想感覺自己完成重要任務的成就感
• 我想感到自信。
• 我想停止對自己說負面的話。
• 我想在社交場合中感到更多歡樂。
• 我想做更多不同種類的活動。
• 我希望我的家人為我感到驕傲。
• 我希望能夠有更堅強的信念。
• 我希望和別人吃飯時可以暢快自如。
• 我不想再為自己的體重而煩惱。
• 其他原因：

您的思維模式對生活方式的改變有幫助還是會造成阻力？

當您在建立健康習慣的過程中，留意聆聽您和自己的對話。

希望您這些自我對話當中，有一些是積極正面的吧，只要你是往正確方向上有些進步，不管多麼微小，都不要忘了嘉獎自己的進步。

您與自我的對話中有那些是正面的？：

飲食習慣:

體能活動:

體重:

總體而言，您是否注意到您對健康飲食，體能鍛煉和體重控制的想法是否有所改變？

試圖改變生活方式的努力中，有時喪氣或對自己失望的評價，是很正常的，但它們會阻礙您的進展。您有這些負面的想法嗎？

了解自己有那些負面的想法是很重要的第一步。以下是一些常見的負面想法，以及一些有助於朝向健康生活努力的回應方式：

負面想法	例子	正面的回應
除非是絕對成功不然就全盤定	除非我可以完美地執行自己的飲食和運動計劃，要不就是完全失敗。	犯錯並不等於失敗
驟下定論	我今天吃了巧克力，要達到健康飲食目標已經不可能了	我不必十全十美，但大多數時候我都還是可以做出健康的選擇。
負面的預設	我一定無法抗拒晚宴上的甜點。	沒有人會強迫我吃。我自己要預先做好準備。
忽略正面的進步	我本週只走了 100 分鐘。可是只有我能達到目標，才值得獎勵。	每一個我採取的正面行動，都值得獎勵。
情緒化的推理	既然我覺得沒有希望可以實現我的目標，那就真是絕望了。	每個人都有灰心喪氣的時候，除非我自己放棄，我的目標是可以達到的。

貼標籤	我是失敗者：因為我吃得過多，或今天沒有走路，	我並不是失敗者。我大多數星期都達到目標。
神話化	如果我站著吃的話，就不算是吃	無論我如何如何吃，一個卡路里就是一個卡路里，
藉口 & 合理化	整個晚上我都坐著盯著電視，因為我壓力很大，	我需要找到更健康的方法解決我的問題。
誇大	對於我的飲食和缺乏活動，我完全失控。	我可能偏離了我的計畫，但我可以立刻再回去執行我的計畫。

藉口 & 合理化

有些想法會讓您避開您原有的健康生活方式目標和計畫。這些想法聽來好像很合理，但却似是而非，會使您偏離目標。

您有沒有聽到自己說過這些話？

偶而犯規一下沒關係，因為...

<input type="checkbox"/> 這只是一小塊而已。
<input type="checkbox"/> 這不是那麼肥吧
<input type="checkbox"/> 我稍後會少吃一點。
<input type="checkbox"/> 這不會影响長遠計吧
<input type="checkbox"/> 如果我不吃，那就是浪費。
<input type="checkbox"/> 如果我不吃，我會讓別人失望的。
<input type="checkbox"/> 其他人也都在吃它。
<input type="checkbox"/> 我今天鍛煉了。
<input type="checkbox"/> 我累了，應該休息。
<input type="checkbox"/> 沒有人會看到我吃它。
<input type="checkbox"/> 這是免費的。

___這是一個特殊的場合。
___管它的,我心情現在很煩亂
___我真的很想吃這個!
___我可能終究還是會吃掉它的。
___我想值回票價。
___我明天才鍛煉吧。
___現在人人都依靠我哩

您自己的藉口是：

更健康的回應是：

在什麼情況之下，您會比較容易讓自己偏離健康飲食或體能活動的計劃呢？

您的目標是以一個更健康正面的陳述來達到平衡

例如：“即使我今天過得很糟糕並且渴望甜食,但是為了讓自己繼續朝向目標邁進，我會先坐下來先喝杯蘇打水再洗個澡.鬆弛一下”

“是的，我很累，但是散步後會感覺好多了。”

當您給自己藉口偏離軌道時，您會強化舊習慣，讓您將來有可能再次屈服。

然而，當您以更健康的方式做出回應時，你不單打破了舊的負面循環，而且強化了自制的新習慣。

您給自己足夠的肯定嗎？

對於實施健康生活計畫，您是否傾向於總是想著自己做錯的部份而不是做的好的部分？

當您做得好時，您是否會肯定伯來嘉許自己，還是只專注於自己的錯誤？只專注於錯誤，而忽略成果，可能會使您在偶爾失誤時，感到很脆弱和絕望。

為了對抗沮喪或措敗的感覺，很重要的是要對自己做對的部分，給予肯定。

給自己肯定：

從今天開始，記錄您每天做對的一或兩件健康行為。

列出您做得好的部分，並寫下正面和鼓勵的字句給予自己肯定。

例如：

在聚會上我沒有第二次拿食物。我很有自制力

我今天走了 30 分鐘。我感覺好極了。

今天我量體重。

當您每次做某事時都要給自己肯定，您會看到今天的失誤只是錯誤，而不代表你的健康生活計畫泡湯。

給予自己肯定可以強化自信心並開始意識到自己很堅強和可以自我掌控。當您越練習這些健康原則，就會發覺越輕而易舉。

以下完成每一項時，請勾選：

基本的：

- 記錄自己的體重。
- 使用您喜歡的方法記錄您的飲食。盡可能接近卡路里和脂肪的目標。
- 使用您喜歡的方法記錄您的體體活動。盡可能接近您的目標。
 - 每周至少運動 150 分鐘。

- 目標是每周平均至少走 50,000 步。
- 每周至少進行兩次阻肌力訓練 resistance training。
- 少坐。避免長時間坐著，多段休息。整天保持移動。

新的功課：

- 找出那些可能的情境自己會允許自己落跑。
- 練習用正面的想法代替指責自己的負面想法。
- 給予自己肯定。每天寫下 1 或 2 自己在健康生活方式上的進步。

參考資料

- [Positive Psychology Habits](#)
- [Relationships and longevity](#)
- [Article: Emotional Vitality and Incident Coronary Heart Disease](#)

關於生活型態平衡團體課程

這份教材是以匹茲堡大學的「生活型態平衡團體課程」（DPP Group Lifestyle Balance Program, 簡稱 GLB）內容為依據。「[生活型態平衡團體計畫](#)」是綜合性的生活型態行為改變計畫，直接採用國家衛生研究院糖尿病防治計畫（[DPP](#)）介入生活型態的成功經驗。教材內容部分擷取自「[平衡你的念頭](#)」（Balance Your Thoughts）。