

# 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御糖有術課程所學到的東西。

## 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：
- 



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

[elcaminohealth.org/chi](http://elcaminohealth.org/chi)    

## 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否定	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劃。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。
<input type="checkbox"/> 這是一個特殊的場合。
<input type="checkbox"/> 管它的，我心情現在很煩亂。
<input type="checkbox"/> 我真的很想吃這個！
<input type="checkbox"/> 我可能終究還是會吃掉它的。
<input type="checkbox"/> 我想值回票價。
<input type="checkbox"/> 我明天才鍛煉吧。
<input type="checkbox"/> 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身體活動。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 項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](#)

這份教材是以美國疾病控制中心（CDC）的全國糖尿病預防計畫(National Diabetes Prevention Program)內容為依據，根據華人的食和文化習慣所改編的，可在 CDC 網站上參閱原始教材和其它資源：<https://coveragetoolkit.org/national-dpp-curriculum/>