

附件2.5 陽光思想及黑雲思想影片文字版

從剛剛的「精神健康方塊酥」活動中，當知道要上台演講，芳芳想的是一定會被人取笑，小明卻覺得這是一個難能可貴的機會。我們見到芳芳和小明在面對同樣的事件，但有不同的情緒、身體及行為反應，為甚麼會有這樣的分別呢？這是因為「陽光思想」及「黑雲思想」的分別。

在同一件事情上，你可以選擇用「陽光思想」或是「黑雲思想」去面對。「陽光思想」是正面的想法。當選擇了「陽光思想」後，我們對眼前看到的事情會傾向產生一些正面感覺或者期望，因而會出現正面的感受和行為。

不過有時候，我們一些偏執的想法，可能會把事情看得過於困難或嚴重，或者低估了自己可以應付的能力，令我們容易產生一些比較負面的感覺或者期望，這種想法就是「黑雲思想」。而大腦亦會因為被這種「黑雲思想」誤導，以為眼前的事情具威脅性，身體就隨即響起警鐘，並且產生一連串的反應來保護我們。

再用芳芳與小明上台演講作例子。即使同樣是要上台演講，芳芳選擇的是「黑雲思想」，覺得事情一定會出現不好的結果，負面想法開始影響到她的情緒、身體及行為出現一連串不適的反應，以致她逃避上台演講。但小明則不同，他選擇的是「陽光思想」，傾向合理和正面的想法，令他的情緒及身體各反應都相對平穩健康，讓他可以集中精神努力完成演講。

一個人的心情，其實是可以隨着大腦中的「陽光思想」、「黑雲思想」而改變的。有時候事情已經發生了，雖然我們無法改變該件事，但我們仍然有很大的自由度去選擇「陽光想法」，正面應對，讓自己更快樂！在日常生活中，無論大人，還是小朋友，都可能會受到「黑雲思想」的襲擊，令我們錯誤判斷以為自己處於危險的環境中，觸動警鐘誤鳴，引起情緒、身體和行為的過度反應。