**如何训练大脑使你快乐**

你的大脑会产生愉快还是不愉快的想法?   
有时，我们认为是基因决定了我们成为什么样的人。然而，事实并非如此。有时我们太安于现状，以至于忽视了我们也有能力成为自己想要成为的人。   
那么，如果幸福正是你所追求的东西，要知道你可以通过训练大脑、为大脑制定方案来使自己变得开心。让我们直面这个问题。   
**1.幸福程度，你来抉择**如何抉择？你选择什么样的想法决定你是否开心。积极正面的想法使你快乐，而消极负面的想法则不然。   
“我真胖。”——这是使你无可奈何的消极想法。   
“我绝不会达到这个。”——还是消极的看法。   
“我喜欢和我的另一半过日子。”——这个积极的想法给你带来美好的感受。   
“宝贝，我们去度假吧！”——此刻是多么激动！幸福就在这里！   
到目前为止，一切顺利。为了更开心，你要如何制造更多积极的想法呢？

**2.你可以训练你的大脑想出令你开心的点子**通过训练大脑想出更加积极而非消极的想法，你就可以变得更开心。举个例子：你注意到了么？当别人评判自己的时候，一些人是有多么不开心，而其他人似乎从没在意过。   
大多数人不明白的是你对批评的反应是种习惯——看法上的习惯。   
因此一些人习惯性地将此当回事且感到不开心，而其他人则习惯性地觉得无关紧要，并保持开心。这不仅仅是就批评来说。任何事都是这样：你如何对待恭维；如何对待不认路的司机；当面临威胁或是被别人利用时，你如何应对？当积极地选择不同的想法时，就可以加强正面思考的习惯，减少负面思考的习惯。然而，情况确实不太乐观怎么办？这是否意味着应该否定事实，假装乐观？并非如此。

**3.你可以做正面思考并仍然实事求是**  
一些人认为“积极思考”等同于假装乐观。这并非我所建议的。   
“我身体真差。”——这是个消极的看法，给你带来不好的感受。   
“我身体不好，但是我现在锻炼身体，每天就会更健康一点！”——开始不太乐观，但终究变得富有正能量。结果呢？离开心又进一步啦！你看，“但是”这个词如此神奇：它使你实事求是，但又不会使你不开心  
**4.加个“但是”，不开心就会向开心拜倒**  
如果你能在每个你想到的负面想法上加个无伤大雅的“但是”，你就可以将所有负面的想法转变为积极的想法。结果呢？你可以将所有不开心变成开心！举几个例子：“我想我永远都不会减肥成功”变成“我想我怎么都不会成功减肥，但是我想其他人过去和我一样，要落实减肥！”“我永不会找到爱情”变成“如果我一直像现在这样呆在家的话，我永不会找到爱情。但是，当我外出的时候多的话，我的运气就会改变。”“我不可能还完债”变成“我还不了债，但如果我每个月存100美元就可以还一部分债了。”看到“但是”这个词的力量多么大了吧？这好像是拥有了幸福的魔杖一样！   
**5.你越是习惯于补充“但是”，你就越是能得到更开心的结果。**  
开始你需要联系。开始时在消极的想法后补充“但是”不会自然地到来。   
然而，练习地越多，你的大脑创造出的神经通路越多，这些神经通路在你每次进行负面思考时都会自动地建立想着“但是”的习惯。此般“但是”的技巧将确实改变你的大脑结构，大大地提升你的幸福程度。想要幸福就是这么简单。   
**6.为何种种断言使你不开心**  
很多人试着从不开心直接转到开心的方面。因此，他们不是想着“我身体不怎么样，但我现在在锻炼身体，每天会愈加健康，”他们会想到“我很健康”。他们从“我身体不好”跳跃到了“我很健康”。正如穷人断言“我是有钱人”那样。   
问题是，通常这些“快乐的想法”并非真正快乐的想法。他们反而使你不开心。为什么？因为你并不相信。如果你认为自己并不健康，你不可能欺骗自己使自己相信自己健康无比。然而，你可以相信，自己可以慢慢变得健康。这就是“但是”技巧神通广大的原因所在。正如“假使”这样的想问题技巧，它接受你目前的状况，但也为你指明前方的路。简单地用个“但是”就可以将消极的想法变成积极的想法。你会如何开始训练大脑来使自己快乐呢？