



車内の金城学院大学

47限目

「健康心理学」

「ポジティブとネガティブの黄金比!？」

[ポジティブ心理学]

私たちは、普段の生活の中で、ポジティブになったりネガティブになったりしますが、どちらも私たちにとって大切な感情です。ポジティブ感情は好奇心や行動力に結びつくので、人が進歩するために欠かせない感情。一方、例えば嫌だ、怖いなどのネガティブ感情は、基本的には防衛行動に結びつくので、人が身を守るために欠かせない感情と言われています。大切なのはその比率で、ある心理学者は、研究により、ポジティブ感情とネガティブ感情の理想的な比率は3:1である、と提唱しています。私たちは、ポジティブ感情よりもネガティブ感情を強く感じてしまう傾向があります。そのため、例えば何か嫌な思いをしても、それ以上に良いことを考えることが大切。このようにポジティブ感情を意識的に増やしていくことは、ポジティブとネガティブの「黄金比」に近づくことになり、心の健康維持に繋がるのです。

心の仕組みを知り、生きる力に変える。それが人間科学部 多元心理学科。

強く、優しく。



金城学院大学