

「在非洲賣鞋的故事」清楚說明樂觀與悲觀的態度，可以產生南轅北轍的不同結果；樂觀的營業員看到非洲人不穿鞋的習慣裏隱藏的機會，悲觀的營業員卻只看到不能改變的傳統習慣。在日常生活中，我們也常常會把人歸為樂觀和悲觀兩類，亦明白悲觀為人帶來的困擾，甚至傷害。究竟為什麼有些人生性樂觀，有些則悲觀？

美國心理學教授塞利格曼（Martin Seligman）專門研究人的樂觀與悲觀，他得出了讓人鼓舞的結論：樂觀和悲觀都是學習回來的，因此可以通過學習而改變。¹ 他的研究顯示，我們是樂觀或悲觀，在乎我們如何解釋臨到自己的不幸或不愉快事情。樂觀者會把不幸視作短暫（temporary，如：「我考試失敗只是因為今次預備不足」而非「我永遠都不會考得好成績」）和影響範圍有限（specific，如：「李老師處事不公平」而非「世界對我不公平」）。²

所以，要教導兒童以樂觀和積極的態度生活，尤其是面對失敗和不幸，首先要讓他們學習把不幸的經驗看作短暫和影響範圍有限。單單勸告兒童要樂觀是不足夠的，我們還應教導他們樂觀思考的步驟。塞利格曼建議了「ABCDE」的思考模式：（1）清楚了解所面對的逆境或不愉快事情（Adversity）；（2）寫下自己悲觀和消極的信念和想法（Belief）；（3）想想這些信念產生的結果（Consequence）；（4）反駁這些信念（Disputation）；（5）從正面的角度，重新激勵自己（Energization）。我們可以用兒童會遇到或曾經遇過的不幸經驗為實例，與他們一起多操練這個樂觀思考模式。

楊國強博士

香港中文大學文化及宗教研究系助理教授

-
1. Martin E. P. Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind & Your Life* (New York: Pocket Books, 1998) .
 2. 還有第三個樂觀的角度是把問題看為由外在原因導致（external，如：「今次失敗是因為對手太強」而非「今次失敗是因為自己無用」）。然而，Seligman提醒我們，把不幸或失敗視作「由外在原因導致」，有可能使人忽略自己的責任。因此，他建議只有在陷入了抑鬱（depressed）之中，把所有壞事都看為由自己引起時，才學習恰當地放下不必要的責任。其實，在大部分情況下，人只在承擔起自己的責任後，才會嘗試改變現狀。同上，53。