



Learned Optimism

# 學習樂觀 · 樂觀學習

提昇 EQ 的 ABCDE 法則

大眾心理學叢書 / 吳靜吉博士策劃

Martin E. P. Seligman, Ph.D. / 著

洪蘭 / 譯

學習樂觀 · 樂觀學習

馬汀·塞利格曼  
洪蘭

Learned Optimism

Martin E. P. Seligman, Ph.

Learned Optimism

Copyright © 1990 by Martin E. P. Seligman

Published by arrangement with Alfred A. Knopf, Inc, New York  
through Bardon-Chinese Media Agency

Chinese translation copyright © 1997 by Yuan-Liou Publishing  
Co., Ltd.

All rights reserved including the right of reproduction in whole  
or in part in any form

大眾心理學叢書<sup>186</sup>

## 學習樂觀・樂觀學習

◆ 提昇 EQ 的 ABCDE 法則 ◆

作者 / Martin E. P. Seligman, Ph. D.

譯者 / 洪 蘭

策劃 / 吳靜吉博士

主編 / 林淑慎

責任編輯 / 簡旭裕

發行人 / 王榮文

出版發行 / 遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路 3 段 184 號 7 樓之 5

郵撥 / 0189456-1

電話 / 365-1212 傳真 / 365-7979

法律顧問 / 王秀哲律師・董安丹律師

著作權顧問 / 蕭雄淋律師

印刷 / 優文印刷股份有限公司

□ 1997 年 2 月 1 日 初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價 320 元 (缺頁或破損的書, 請寄回更換)

版權所有・翻印必究 Printed in Taiwan

ISBN 957-32-3162-X (英文版 ISBN 0-671-74158-6)

G61 / 35

國家圖書館出版品預行編目資料

學習樂觀·樂觀學習：提昇EQ的ABCDE法則／  
馬汀·塞利格曼(Martin E.P. Seligman)著；  
洪蘭譯．— 初版．— 臺北市：遠流，1997  
[民86]  
面； 公分．— (大眾心理叢書；186)  
譯自：Learned Optimism  
ISBN 957-32-3162-X (平裝)

1. 情緒

176.5

B842.6/

86000070

# 《大眾心理學叢書》

## 出版緣起

王榮文

一九八四年，在當時一般讀者眼中，心理學還不是一個日常生活的閱讀類型，它還只是學院門牆內一個神秘的學科，就在歐威爾立下預言的一九八四年，我們大膽推出《大眾心理學全集》的系列叢書，企圖雄大地編輯各種心理學普及讀物，迄今已出版達二百種。

《大眾心理學全集》的出版，立刻就在台灣、香港得到旋風式的歡迎，翌年，論者更以「大眾心理學現象」為名，對這個社會反應多所論列。這個閱讀現象，一方面使遠流出版公司後來與大眾心理學有著密不可分的聯結印象，一方面也解釋了台灣社會在羣體生活日趨複雜的背景下，人們如何透過心理學知識掌握發展的自我改良動機。

但十年過去，時代變了，出版任務也變了。儘管心理學的閱讀需求持續不衰，我們仍要虛心探問：今日中文世界讀者所要的心理學書籍，有沒有另一層次的發展？

在我們的想法裡，「大眾心理學」一詞其實包含了兩個內容：一是「心理學」，指出叢書的範圍，但我們採取了更寬廣的解釋，不僅包括西方學術主流的各種心理科學，也包括規範性的東方

心性之學。二是「大眾」，我們用它來描述這個叢書「閱讀介面」，大眾，是一種語調，也是一種承諾（一種想為「共通讀者」服務的承諾）。

經過十年和二百種書，我們發現這兩個概念經得起考驗，甚至看來加倍清晰。但叢書要交道的讀者組成變了，叢書內容取擇的理念也變了。

從讀者面來說，如今我們面對的讀者更加廣大、也更加精細 (sophisticated)：這個叢書同時要了解高度都市化的香港、日趨多元的台灣，以及面臨巨大社會衝擊的中國沿海城市，顯然編輯工作是需要梳理更多更細微的層次，以滿足不同的社會情境。

從內容面來說，過去《大眾心理學全集》強調建立「自助諮詢系統」，並揭發「每冊都解決一個或幾個你面臨的問題」。如今「實用」這個概念必須有新的態度，一切知識終極都是實用的，而一切實用的卻都是有限的。這個叢書將在未來，使「實用的」能夠與時俱進 (update)，卻要容納更多「知識的」，使讀者可以在自身得到解決問題的力量。新的承諾因而改寫為「每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識」。

在自助諮詢系統的建立，在編輯組織與學界連繫，我們更將求深、求廣，不改初衷。

這些想法，不一定明顯地表現在「新叢書」的外在，但它是編輯人與出版人的內在更新，叢書的精神也因而有了階段性的反省與更新，從更長的時間裡，請看我們的努力。

你是否有過這樣的經驗：你只是搞砸了一件事，卻將自己全盤否定，批評得一無是處。窗外陽光燦爛，而你的內心卻桎梏在一片憂鬱的陰暗之中。更糟的是，你忽然發現，你的孩子竟然和你一樣，承受挫折的能力很低，禁不起些微的挫敗和打擊。

「認識自己」是許多哲學家窮畢生之力想要做的事，也是每個人必須完成的課業。唯有認識自己才能知道自己適合從事什麼工作，也才能懂得如何管理自己，如何將自己的生命適度地開展出來。而認識自己的第一步驟便是了解自己的思維模式，在情緒管理的向度裡就是指：你習慣用什麼方式、以什麼角度來解釋發生在你身邊的事件。

如果你習慣將單一的挫折擴大延伸，並且賦予失敗永久性、個別性及普遍性，則你傾向於做負面的思考，也就是說，你有一個悲觀的解釋形態；如果你認為厄運只是暫時性的，每個失敗都有它客觀的因素，不全是自己的問題，那麼你是個傾向正面思考的人，你有一個樂觀的解釋形態。

人生有許多事不是我們所能控制的——膚色、種族、生老病死，這就是生命的「有限性」；但是，人生有更多的事是我們能掌握的——選擇如何與人相處、選擇從事哪一種工作、選擇以什麼

做爲一生的志業……。在有限的生命中，我們仍充滿無限可能去開拓屬於自己的天地。

如果我們習慣只看到自己的無能爲力，而不願朝力猶可逮之處努力，生命永遠落在虛晃無助之境。你的想法往往有令人意想不到的魔力，通常，你怎麼想、怎麼看，事情就會如你所想的呈現出來。換句話說，如果你一直往壞的方向鑽，事情一定越來越糟；如果你往好的一面看，事情就不會是那麼無可挽救。

思維習慣可以改變事情的情境。令人振奮的是，習慣性的思維不是先天的特質，它是後天學習得來的。它既是學習而來，就有「改造」的可能性。佛家所謂「正思維」也就是要人改掉不好的思維習慣，一開始透過戒律的規範來匡正舊有的惡習，等到好的習慣漸漸養成，整個也就獲得了大清明。換句話說，只要你學會樂觀，習慣了一套樂觀的思維模式，你就不容易再掉入悲觀的情境中。

本書特別針對那些具有悲觀解釋形態的人，提供一套改變思想習慣的方法：ABCDE法則。從認識自己解釋事件的習慣性，到改變你對事件的解釋方式，讓你學會樂觀，並以樂觀的態度來待人處事。

如果你是個悲觀主義者，或者你的孩子有憂鬱的傾向，試試本書提供的方法：相信你不願自己或孩子一直籠罩在陰鬱的氣氛之中，這不但對生活毫無助益，長久下來更會危害健康。如果你是一名推銷員，學習樂觀能使你鬥志昂揚，創造更好的業績；因爲當別人放棄時，樂觀積極的精



神使你堅持下去。如果你是一位僱主，你可以利用這套法則選取合適的人才；或者利用這套法則來使你的員工更樂觀進取，以提高工作效率，增加收益。如果你是一位教練或一名運動員，樂觀將激發你的潛能，提高致勝的機會。如果你是一位政治家，樂觀能為你贏得更多的選票；身為選民的你也可以利用測試悲觀程度的法則來評判哪位政治人物比較樂觀，即使在困厄的環境中仍能帶給人民希望。

不論你從事什麼行業，在人際關係中扮演什麼角色，只要你願意摒棄悲觀的解釋形態，重新學習樂觀，你就能擺脫憂鬱的桎梏，接受人生的各種挑戰，使生命在粹練中綻露光芒。

（簡旭裕執筆）

## 心靈改革從學習樂觀開始

### 鬱卒的一九九六

行憲紀念日的前夕（俗稱聖誕夜），一群學生擠在我的辦公室裡談天。大家都說這是個「鬱卒」的一九九六年。

印象裡這一年真是災難連連，一點都沒有「步向民主」、「國運昌隆」的跡象。舉凡食衣住行育樂的生命大計，好像都出了毛病。食物中毒的事件頻傳，由小學生吐到大學生，甚至「喜宴」變成「死宴」都時有所聞；中秋節的月餅，因為飼料奶粉的陰影，銷路大減；冬天到了，火鍋才上市，卻聽說茼蒿、柳丁等應景的蔬菜水果有太多的農藥殘留，只能望食興嘆！衣著方面雖然越來越光鮮華麗，但紡織廠一家又一家的惡性倒閉，把家中面臨斷炊的工人逼上不得不「臥軌」抗爭的慘境。住更是「甬提了」，不但輻射屋逐日增加，而且火災頻頻，隨時有「人在家中坐，火從

天上來」的危機。至於行，塞、塞、塞，亂、亂、亂的局面是全省公路上的通病；台北的捷運更是「劫運」連連，隨時有變成「絕運」的可能。而我們的警政長官實話實說：家人不敢坐計程車！那麼走路吧，但是馬路上的斑馬線絕對是專整守法人士的陷阱！所以「行不得也」是常態而不是例外。

教育文化界總應該好一點吧！也不盡然。教改會經過兩年辛苦的研討，所得到的結論已寫成厚厚的一本咨議文集。教育部對其建言也相當有共識，幹勁十足的新部長努力推動那部老舊的機器，可是人們期待的一些立竿見影的措施並沒有出現。中小學裡一連串的暴力與性騷擾事件，加上吸安與自殺的比率不止反漲，令人憂心。大學裡的作爲更是令人不敢恭維，儘管師資不夠整齊，但是爲了擴展資源，一些奇奇怪怪的系所都出現了；教師的聘任好像是卡位的遊戲，只要卡住一位則是永遠的一撈永逸。沒有長聘制度，但是「不適任」教師這一名詞在目前的情勢下，是不太可能存在的；說真的，所謂「教授治校」只是製造許多笑料而已！

運動與娛樂業應該是振奮人心的活動。但是今年影藝界主持金馬獎大典的主席正在「跑路」，而漸成氣候的職棒也不時傳出賭博的風聞。KTV傳出的不是歌聲而是槍聲，電影院裡的影片多是色情加暴力，而電視螢幕上所見的大都是怪力亂神、胡鬧取笑的鏡頭。

政界更是亂得一塌糊塗。民選總統的風光尙未完全消化，而各種政治體制就已經吵翻了天：是混合的改良式呢？還是越改越不良的混合式？還是看來看去，什麼都像又什麼都不像的「混沌」

式(chaos)？國發會才開幕，就「省」「國」對立，而中興新村頓時變成彈簧牀的集散地。司法界掃黑掃白才剛剛有起色，卻又傳出檢察官的努力並沒有為他們帶來升官的喜悅，只有被抽離所辦案件的惆悵。價值系統的混亂，英雄變狗熊，座上官變階下囚的吊詭一再造成社會文化層面普遍的不安！所以「七力神光普照，太極隔山打牛，妙天蓮座開花，清海聚財有方」。人人都很願意犧牲今生今世的辛苦錢去購買後世的安逸，只要在台灣有山的道路上走一走，就可以隨時隨地看到「農舍」變「精舍」，山坡變靈塔的景象。可悲的是除了一般老百姓之外，管違建的官員總是睜眼說瞎話：「沒看見！」

學生們說：「我們就是這樣長大的！」這讓我想起實驗室裡那一群「習得的無助」(learned helplessness)的老鼠，太多挫敗的經驗使得牠們喪失對生命掙扎的「意志」。把牠們丟到水裡，然後將牠們伸出水面的鼻子按下，一次，兩次，就不再見牠們掙扎向上的行動，大多數變成自殺的老鼠了。相類似的習得的無助感是否正侵襲著島上每一位青年學子呢？學生們又說：「那我們該怎麼辦呢？」我只得指引他們再去看看另一組習得的無助的老鼠，如果在電擊即將來臨之前將牠們拖過柵欄，逃過電擊之苦，幾次之後，有少數本來表現得相當無助的老鼠也有可能重建生命的掙扎力，牠們在以後的沉水實驗中也會表現出屢敗屢戰的戰鬥力。所以我們不能被動的等待救世主的誕生，更不能對奇蹟有所期待。我們要學習走出無助，要主動的積極參與社會的公益事務。我們要學會的是「一九九六的鬱卒是暫時的、過渡的，而不是普遍性的，也不是永久性的！」

## 務實的樂觀是處方

丹尼爾·高曼(Daniel Goleman)的《EQ》一書，在世界各地出版時，都引起相當多的注目，但它的中文版在台灣所造成的回應，簡直必須要用「風暴」一詞才足以描繪。當然出版公司拋下大量資金，以全方位加多媒體的方式炒熱這本書上所提出的「情緒智慧」的概念，是使其在暢銷排行榜上居高不下的主要原因，但是從整個社會的立即且廣泛的接受情形看來，書裡面所揭示的種種概念，一定相當符合我們社會的「民情」，才可能產生如此一拍即合的迴響。

其實最近幾年來，台灣社會的動盪不安，已經讓多數生活在此一彈丸之島的人，感到維持身心平衡是多麼的不容易。物質生活的提昇相對的也造成多慾多求的緊張；習慣了「同村協力」的農業生活的人們，忽然要去適應「高樓深居無人問」的疏離；而到處是擁擠的感覺，也讓我們社會的一般人，越來越能體認個人情緒的經營，才是建立良好人際關係的要件。修心養性本是自古以來就有相當共識的理念，但現代人如果不能身體力踐，則日常生活中看到的、聽到的總是一些觸目(耳)驚心的訊息，心裡的鬱悶自不待言。長期累積下來的不滿、不安若不能排解，各種身心的問題就跟著出現了。

美國賓州大學心理學教授馬汀·塞利格曼博士認為：「過去三、四十年，個人主義抬頭，親族與社區間的互動精神蕩然無存，造成人們在遇到挫折與失敗時，再也找不到支撐的力量。一旦

你以為失敗了，就再也爬不起來，甚至因之否定生命。人們學習了無助的感知，自然很容易因短暫的挫折而沉溺於絕望的深淵。」這一段話是他研究習得的無助數十年，並實際治療過許許多多的憂鬱症病人的經驗之談。看看我們目前生活的台灣，憂鬱症、自殺、吃藥的比率在逐漸增長，大家都有憂患意識，可是如何走出這習得的無助感呢？

塞利格曼的這一本書，教人如何走出無助感的方法（從個人認知的歷程上去改變對當前情勢的解釋），並提出務實的樂觀這一個概念。所謂務實的樂觀是指面臨挫折仍能堅信情勢必會好轉，也就是說樂觀的人認為失敗是可改變的，因為當前的不幸不是永遠的、普遍的，也不完全是個人的無能所引起的。這種樂觀是讓困境中的人不至於流於冷漠、無力感、沮喪的一種心態。培養這樣的心態會使一時受挫的人願意積極地擬定下一步計畫，相信一時的挫折是可補救的，這種自信心的提昇才能使結果反敗為勝！

從身心健康的角度看出去，現代人的特徵是焦慮，而後現代人的特徵則是憂鬱。目前台灣的社會、文化、教育、政治、法律等各方面都好像在轉型的過程中，使一般人既焦慮，又茫然，而更多的是不知所措的鬱卒。也因此，由上而下，由內而外，大家都一再強調「心靈改革」的立即性與重要性，而答案則是如何建立樂觀積極的人生態度。塞利格曼的這本書正好為「心靈改革」提供一套務實的方法——學習樂觀，樂觀學習。

### 【推薦者簡介】

曾志明，政大教育系、所畢業，美國賓州州立大學心理學博士，曾任教於俄亥俄州立大學、哈斯金實驗室、加州大學柏克萊分校及台大心理系，並曾擔任國際上語言學、心理學及認知科學主要期刊的編輯委員。在促進東南亞地區的學術發展上，他曾是香港中文大學教育學院、心理學系以及新加坡國立教育學院的校外考核委員。一九九〇年返國，擔任中正大學社會科學院院長。一九九四年入選為 International Association for the Study of Attention and Performance 的委員，此學術組織在國際上主導認知科學的研究；並於一九九四年當選中央研究院院士。

## 譯者序

兒子的同班同學跳樓自殺了！

初聽到這個消息時，驚的從椅子上跳起來，一個花樣年華的女孩子爲什麼要這麼快的就放棄生命？我第一個反應是打電話給級任老師，請她把班上座位重新安排過，使原來矩陣中的那個空洞不再突現。死者已矣，重要的是如何重新心理建設這些生者。我想跟孩子談自殺這個概念，但是話還沒講完，兒子就打斷我說：「媽，我今天功課很多吔，妳要不要等我做完功課再來講妳的道理？」我不放心的追問：「你同學自殺你有沒有很難過？」他想了一下說：「有一點，但是至少她下禮拜不必考段考。」

接下來的幾個週末，我仔細觀察來家中做功課的兒子的同學，聆聽他們的對話，我發現我們的國中生竟是如此的悲觀，沒有鬥志，完全沒有一個十三、四歲孩子的朝氣。他們在功課上碰到難題，不會彼此討論，集思廣益努力去思考找出答案，而是在問一遍「喂，第×題有沒有人會做？」大家都搖頭後，就輕易跳過去，不再管它。他們連試都沒有試一下，說不定你對這一題可以解決



的這一半，加上我對這一題可以解決的另一半，合起來就是解決這個問題的方法。

這種連試都不試就放棄的態度使我想起心理學實驗中「習得的無助」的老鼠。這些老鼠在一個實驗情境中學習到不論牠怎麼做（心理學上的術語就是「反應」）都不可能關掉電源，使牠不受電擊後，再把這隻老鼠放入水箱中，本來老鼠一入水就會本能的把頭伸出水面以求呼吸，同時四肢會不停的擺動划水，但是這隻習得的無助的老鼠，你只要連續把牠的頭按入水中幾次，牠就不再繼續掙扎，好像接受了這個不可抗拒的命運，自沉於底了。相較於控制組（即沒有接受任何先前電擊的老鼠），這真是個自殺的行為，因為控制組的老鼠會在水中奮力掙扎，雖然頭被按下去的次數一樣多，但是牠們到實驗終了都還在掙扎，沒有放棄求生的意志。

為什麼我們的孩子這麼悲觀，這麼快就認定這個問題我解決不了，這麼快就放棄？北一女的學生，台大、師大的學生，為什麼在進入人人稱羨的學校後，用自己的手結束自己的生命？這個問題一直困擾著我。加上來到鄉下教書，目睹台灣所謂後段班對學生身心的狀態後，我決定把塞利格曼所著的這本書翻譯出來。

這本書在美國是本暢銷書，作者雖然是學術界的人（他是賓州大學的教授，也是美國心理學會臨牀組的主席），但是他沒有像時下一般學者那樣故意把文字寫得艱深難懂以凸顯自己的學問（這是為什麼拜讀國內學者的文章都一定要靠濃咖啡才能支持到最後一頁）。他用淺顯的文字把悲觀所造成的身心傷害，以及引發憂鬱症的背後心理機制清楚地講了出來。他是受過嚴格訓練的實驗心理學家（他的指