

人生罗盘丛书



学习乐观

[美] 马丁·塞利格曼 著 洪 兰 译

有人习惯戴着灰色眼镜看世界，有人则努力让自己看向光明。无助感和悲观是学习得来的，希望与乐观同样可以藉由学习而养成。

心理学大师指导你如何正确看待生活中的大小不幸，杜绝悲观信念，走出心灵的阴霾，去发现另一片明亮的天空。

(京)

6

新 华 出 版 社

学 习 乐 观

[美] 马丁·塞利格曼 著
洪 兰 译

新华出版社

173840

图书在版编目(CIP)数据

学习乐观/(美)塞利格曼(Seligman, M.)著;洪兰译. —北京:新华出版社, 1998. 9

书名原文: Learned Optimism

ISBN 7-5011-4211-4

I. 学… II. ①塞… ②洪… III. 自我控制 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 27009 号

Learned Optimism

Copyright ©1990 by Martin E.P. Seligman

Chinese (Simplified Characters) Trade Paperback copyright

©1998 by Xinhua Publishing House

Published by arrangement with Arthur Pine Associates, Inc.
through Arts & Licensing International, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体字版专有权属新华出版社

学习乐观

[美]马丁·塞利格曼 著

洪 兰 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编:100803)

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 11.625 印张 280,000 字

1998 年 10 月第一版 1998 年 10 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-4211-4/G·1549 定价:19.80 元

译者序

儿子的同班同学跳楼自杀了！

初听到这个消息时，惊的从椅子上跳起来，一个花样年华的女孩子为什么要这么快地就放弃生命呢？我第一个反应是打电话给级任老师，请她把班上座位重新安排过，使原来矩阵中的那个空洞不再突现。死者已矣，重要的是如何重新心理建设这些生者。我想跟孩子谈自杀这个概念，但是话还没讲完，儿子就打断我说：“妈，我今天功课很多啦，你要不要等我做完功课再来讲你的道理？”我不放心地追问：“你同学自杀你有没有很难过？”他想了一下说：“有一点，但是至少她下礼拜不必考段考。”

接下来的几个周末，我仔细观察来家中做功课的儿子的同学，聆听他们的对话，我发现我们的中学生竟是如此的悲观，没有斗志，完全没有一个十三四岁孩子的朝气。他们在功课上碰到难题，不会彼此讨论，集思广益努力去思考找出答案，而只是问“喂，第×题有没有人会做？”大家都摇头后，就轻易跳过去，不再管它。他们连试都没有试一下。说不定你对这一题可以解决的这一半，加上我对这一题可以解决的另一半，合起来就是解决这个问题方法。

这种连试都不试就放弃的态度使我想起心理学实验中“习得的无助”的老鼠。这些老鼠在前一个实验情境中学习不论它怎么做（心理学上的术语就是“反应”）都不可能关掉电源，使它不受电击后，再把这只老鼠放入水箱中，本来老鼠一入水就会本能地

把头伸出水面以求呼吸，同时四肢会不停地摆动划水，但是这只习得的无助的老鼠，你只要连续把它的头按入水中几次，它就不再继续挣扎，好像接受了这个不可抗拒的命运，自沉于底了。相对于控制组（即没有接受任何先前电击的老鼠），这真是个自杀的行为，因为控制组的老鼠会在水中奋力挣扎，虽然头被按下去的次数一样多，但是它们到实验终了都还在挣扎，没有放弃求生的意志。

为什么我们的孩子这么悲观，这么快就认定这个问题我解决不了，这么快就放弃？北一女的学生，台大、师大的学生，为什么在进入人人称羨的学校后，用自己的手结束自己的生命？这个问题一直困扰着我。加上到乡下教书，目睹台湾所谓后段班对学生身心的戕害后，我决定把塞利格曼所著的这本书翻译出来。

这本书在美国是本畅销书，作者虽然是学术界的人（他是宾州大学的教授，也是美国心理学会临床组的主席），但是他没有像时下一般学者那样故意把文字写得艰深难懂以凸显自己的学问。他用浅显的文字把悲观所造成的身心伤害，以及引发忧郁症的背后心理机制清楚地讲了出来。他是受过严格训练的实验心理学家（他的指导教师是当时行为学派中最有名的所罗门教授），所以他的实验都干净利落，有说服力。他发现了“解释形态”这个导致悲观和乐观的基本认知因素后，在各个不同的情境下验证它，以求殊途同归，确认这个因果关系的成立。他这种严谨的下结论态度，值得我们的学生效法。

塞利格曼就是个好例子。不管用什么方法去研究一个问题，有敏锐的观察力（看到别人所未看到的东西）、清楚的头脑（思考这个问题可能的几种原因），最重要的是锲而不舍的精神就会成功。这三个因素中，我们的年轻人最缺的就是第三样——锲而不舍的精神。他们太容易就放弃了，一点挫折都不能承受。他们说：“死是最好的解脱，一死百了。”死真的是最好的解脱吗？我们的社

会,我们的教育错在哪里了?

在这本书中,塞利格曼沉痛地指出父母失和、离婚对儿童所造成的伤害。他自己是离过婚的,但是在书中他也说假如你是把孩子放在第一位,关心他的幸福的话,想办法和你的配偶和平共处。儿童患忧郁症的年龄随着社会文明的进步逐年降低,为人父母者能不警觉吗?塞利格曼离婚时,孩子五岁,每周都要问一次:“你跟妈妈这周会不会再结婚?”读着多么令人心酸!孩子是多么渴望一个幸福的家庭。哈洛(Harry Harlow)的恒河猴实验告诉我们一个自小被隔离,没有母爱的猴子,长大后不能成功地交配,用人工授精的方式使其怀孕后,对其产下的小猴子也没有母爱,不会照顾它,反而会虐待它。放眼我们的社会,我们是否正在自食恶果?物质上的享受真能填满精神上的空虚吗?

心灵的空虚加上物欲的横流造成我们今天社会的乱象,但是为什么会有心灵的空虚出现?这个背后的机制却很少人去讨论它。在本书的最后一章,塞利格曼很精辟地谈到“自我意识的膨胀”和“社会意识的薄弱”这两个造成社会冷漠、忧郁症泛滥的原因,个人主义的抬头使得一切以自我为中心,“只要我喜欢,有什么不可以”,无视法律、规范,个人不择手段去追求个体的成功。相对的,在失败时,当然也就是个人的错,因为除了我以外还有谁呢?既然没有别人存在,当然好坏都是自己的事,缺少了中间那层家庭、团体、上帝、国家的缓冲层,个人的失败看起来就是天地的毁灭,自杀也就变成了唯一解脱之路了!

翻译不等于著作,在学术上是不算“业绩”的。但是一本好书的影响力是难以估量的,它可以拯救一个沦落的灵魂,它也可以打开一个心灵的世界。为此,我很想每年介绍一本好书给读者。拂晓和凌晨是我唯一可以安静工作的时间,若是我的牺牲睡眠可以对广大青少年,甚至在公司行号上班的大人,心理有所建设,可以

活得更愉快些,使生命更有意义些,那么牺牲这些睡眠又算什么呢?但愿这本书能够让所有遇到挫折的人,爬起来,弹掉尘土,重新面对生命给你的磨练!

目 录

译者序/1

第一篇 探索解释形态

- 第一章 看待生命的两种方式/3
无人研究的领域/忧郁症/成就/健康/学习乐观
- 第二章 无助是学习得来的/21
“无助”实验/挑战行为主义/易受伤害和不易受伤害
- 第三章 对厄运的解释/38
测验你自己有多乐观/解释形态/谁永不放弃? /希望的特质/关于责任的一些警言/假如你是一个悲观者
- 第四章 极度悲观/67
思想、情绪、行为与身体反应的负面改变/测量你的忧郁/忧郁症:现代心理流行病/建构模式:从习得的无助到忧郁症
- 第五章 你怎么想你就怎么感觉/90
心理治疗法革命/习得的无助和解释形态/悲观会引起忧郁症吗? /解释形态和认知治疗法/反刍和忧郁症/流行病的另一面:女人 VS 男人/忧郁症是可以

治愈的/认知治疗法和忧郁症/为什么认知治疗法有效?

第二篇 审视生命版图

- 第六章 事业的成功/121
成功的解释形态/才能测验/在大都会人寿保险公司验证解释形态理论/特别目的的研究/特别录用组/大都会人寿保险公司的新录用政策/将悲观转变为乐观/为什么会悲观? /收支平衡:乐观 VS 悲观
- 第七章 孩子和父母:乐观的源始/148
测验孩子的乐观程度/孩子不会绝望/孩子如何“长成”悲观的解释形态
- 第八章 学业的成就/171
课业表现/普林斯顿——宾州大学的长期研究/离婚与父母失和/男孩 VS 女孩/大学甄试/西点军校野兽营/传统对于在校成绩优异的看法
- 第九章 运动的表现/196
美国联棒/1985年的大都会队和1986年的红雀队/美国职篮/波士顿塞尔蒂克队和新泽西篮网队/柏克莱的游泳队/教练应该知道些什么事
- 第十章 健康的良方/212
习得的无助与癌症/心灵和肉体/乐观和健康/悲观·不健康·癌症/乐观和健康的人生/格兰计划里的受试者/再谈灵肉问题/心理的预防和治疗
- 第十一章 政治、宗教和文化:新的心理历史学/236
美国总统大选:1948——84年/美国总统大选:

1900——44年/1988年的大选/1988年的总统初选/1988年的总统大选战/1988年参议员选举/超越国界的解释形态/宗教和乐观/再谈心理历史学

第三篇 改变：从悲观到乐观

- 第十二章 乐观的生活/263**
使用乐观解释形态的守则/ABC模式/确认ABC/你的ABC记录/反驳和转移注意/学习与自己辩论/你的反驳记录/声音的外化/练习再练习
- 第十三章 帮助你的孩子远离悲观/294**
孩子的ABC模式/孩子的ABC记录/孩子的ABCDE/孩子的ABCDE记录/帮孩子把他的思想外化
- 第十四章 乐观的组织/314**
乐观的三个优势/学习乐观/确认ABC/反驳你自己的念头/ABCDE模式/声音的外化/练习再练习
- 第十五章 弹性的乐观主义/344**
再谈忧郁症/改变平衡点/发掘特大号自我的力量/弹性的乐观主义

解释形态指的是,解释生活事件的习惯方式。人们探求因果关系,都有一个固定的形态,而且会把这个习惯自然地应用到真实事件中。不同的解释方式往往引领我们走向不同的生命形态。有人习惯戴着灰色眼镜看世界,有人则努力让自己看向光明。无助感和悲观是学习得来的,希望与乐观同样可以藉由学习而养成,关键就在于改变对事件的解释方式。

如果我们习惯将身边的不如意当做是永久性、个别性和普遍性的事件,生命将笼罩在晦暗无光的忧郁之中;让想法转个弯,相信生命充满“可能性”,杜绝“不可能会有转机”的悲观信念,你会走出阴霾,发现另一片明亮的天空。

第一章

看待生命的两种方式

悲观的人的特征是，他相信坏事都是他自己的错，会毁掉他的一切，会持续很久。乐观的人在遇到同样的厄运时，会认为现在的失败是暂时的，每个失败都有它的原因，不是自己的错，可能是环境、坏运或其他人为带来的后果。这两种思考的习惯会带来不同的后果。

初为人父的新爸爸看着刚从医院抱回来、在摇篮里熟睡的女儿，心中充满了敬畏与感恩，他的女儿是如此地完美。

婴儿张开了眼睛，凝视着上方。

这位爸爸叫着婴儿的名字，以为她会转头过来看他，但是婴儿的眼睛动都没有动。

他拿起摇篮边的小玩具，用力摇响玩具上的小铃铛，婴儿的眼睛还是没有动。

他的心脏开始急速地跳动了，他赶紧到他们的卧室去把这个情形告诉他的太太。“她对声音完全不起反应，好像她听不到。”

“我想她应该是没事……”他太太披上睡袍一起来到婴儿的房间。

她叫着婴儿的名字，摇着铃铛，拍着手掌——都没反应。最后，她把婴儿抱了起来。一抱起来，婴儿立刻扭动，嘴里发出“咕，

咕”的声音。

“我的天，她是个聋子！”父亲说。

“她不是，”母亲说：“我想现在下任何判断都太早了。她才刚从医院回来，她的眼睛还不能凝视呢！”

“但是她的眼睛一动也不动，即使你很用力地拍掌，她的眼睛都没有反应。”

母亲从书架上抽一本育儿指南下来翻阅。“看看书上怎么说吧！”她说。她找到“听觉”这一章，把它念出来：“假如你初生的婴儿没有被突发的大声音吓到，或是没有转头向发声的来源去看的话，不要担心，惊吓反射和对声音的注意力要过一些时候才发展完成；你的小儿科医生可以测试你的孩子的听力，看他神经上有没有问题。”

“怎么样？”母亲说：“书上的解释有没有使你好过一点？”

“没有，”父亲说：“这本书甚至没有提到其他的可能性，例如这个婴儿可能是聋子。我只知道我的孩子听不见声音，对这件事我有着最坏的看法，或许这是因为我祖父是个聋子。假如这么可爱的婴孩是个聋子的话，都是我的错，我永远不能原谅自己。”

“喂，等一下”，太太说：“你未免太快就绝望了吧！ 礼拜一—早我们就打电话给小儿科医生，把孩子抱去检查一下。目前先放宽心。来，你先抱着孩子，我来把她的小床整理一下，你瞧被单都拉出来了。”

这位父亲虽然接过孩子，但是他太太手一忙完，他立刻把孩子交回去。整个周末他都无法打开公事包，无心准备下周上班的公事文件。他跟着他太太在屋里走来走去，嘴里咕哝地说：“假如这孩子是聋子的话，她这一辈子就完了……”他脑海里只想到最坏的可能性：没有听力，没有语言发展，他这个漂亮的宝贝将永远被隔绝在社交生活之外，被关在一个没有声音的孤独世界里。到星期

天晚上时，他的心情已经沉到最深的谷底了。

这位妈妈则是留言给医生，希望星期一一早医生就能与她见面。然后，她整个周末都在运动、看书，以及想办法使她先生冷静下来。

小儿科医生的检查显示婴儿的听力完好，但是这位父亲心情仍然低落。一直到一个礼拜之后，婴儿被路过的卡车排气管所发出的巨响惊吓到以后，他的心情才逐渐好起来，开始逗弄他的宝贝女儿。

这位父亲和母亲对这个世界有着两种截然不同的看法，不管什么事情发生到他头上——被查税也好，夫妻吵架也好，甚至他老板对他皱个眉头——都会使他立刻想到最坏的一面：破产进监牢、离婚、被炒鱿鱼。他的健康因此而受损。她则是另一个极端，看事情都看好的一面，对她来说，坏事只是暂时性的，是一个挑战，等待着被克服。所以遇到挫折后，她很快可以弹跳回来，养精蓄锐，重新出发，她的身体非常健康。

我研究这种悲观和乐观的人生态度已经 25 年了。悲观的人的特征是，他相信坏事都是他自己的错，会毁掉他的一切，会持续很久。乐观的人在遇到同样的厄运时，会认为现在的失败是暂时性的，每个失败都有它的原因，不是自己的错，可能是环境、坏运或其他人为带来的后果。这种人不会被失败击倒。在面对恶劣环境时，他们会把它看成是一种对自己的挑战，更努力去克服它。

这两种思考的习惯会带来不同的后果。无数的研究告诉我们，悲观的人很容易就放弃，经常陷入忧郁中。这些实验显示乐观的人在学校的成绩比较好，在工作上和球场上的表现也比较好；他们常常超越性向测验所预测的上限；乐观的人去竞选公职通常比悲观的人容易当选。他们的身体状况一般来说都很好，年纪大时，也不会像大多数人一样有许多中年人的病痛。实验证据甚至指出

他们比一般人活得更长。

在测验过成千上万个人后,我发现竟有这么多的人是悲观的,还有一大部分的人有着严重的悲观倾向。我知道很难对一个人下判断说他是悲观的,大多数的人是生活在悲观的阴影下。有些人从来没想过他自己可能是悲观的,但是测验却可以从他的谈话中分析出悲观的特质来;事实上,别人是有感于这些悲观的特质的,这可从别人对说话者的负面反应看出。

一个悲观的态度看起来好像是根深蒂固的——永远就是悲观,无法改变了。但是我发现悲观其实是可以改变的,悲观者其实可以学习成为乐观者,而且不是透过那引起无聊的方式,像吹快乐的口哨或一直重复着“每一天,每一件事会越来越好的”口令,而是通过学习一种新的认知方法,这些方法跟市面上大做广告的那些不实的方式是不同的,这是心理学家和精神病学家在实验室和临床医疗上所发现,并且经过严谨的考虑,确定有效的。

这本书可以帮助你检查一下你是否有悲观的倾向。假如你有,或是你所关心的人有此倾向,那么,这本书也介绍你一个对很多人都有效的方法来摆脱这个长期的坏习惯,以及跟随悲观而来的忧郁症。它让你在失败时,有一个选择的机会,你可以选择新的光明。

无人研究的领域

在这个悲观现象的核心有着另外一个现象——无助感(helplessness)。所谓无助感是说不论你怎么做都无法改变你的命运。举个例子,假如我说如果你翻到104页我就给你1000元,你很可能去会去做,翻到104页,拿走1000元;但是,假如我说如果你可以

用意志力去收缩你的瞳孔,我就给你 1000 元,你可能也想去,但是不会成功,因为你无法收缩小你的瞳孔。你可以主动地去控制翻书的肌肉,但是你不能控制收缩瞳孔的肌肉。对后者,你是无助的。

生命一开始就是无助的。初生的婴儿无法做任何事,几乎所有的行为都是反射行为,虽然他一哭,妈妈就来,但这并不表示他控制了母亲的来与否。他的哭只是对痛苦或不舒服感觉的一个反射反应,他对要不要哭完全没有选择的余地。初生婴儿只有一组肌肉勉强算得上可以自动控制:吸吮。人生快要走到尽头时也常常回复到这种无助的阶段,我们可能会失去走路的能力,我们可能会失去自我们两岁以来就有的控制大小便的能力,我们可能会失去选用我们要表达的字的能力,然后我们可能会失去使用语言的能力,甚至失去思考的能力。

从出生到死亡这一段漫长的时间,我们逐渐脱离无助而学得个人控制(personal control)。个人控制指的是用个人行为去改变命运,它和无助感是相反的。在婴儿期的头三到四个月,手和脚的动作逐渐变成自主控制,手臂的挥动慢慢可以拿到东西。然后,他父母发现:婴儿的哭变成自主控制了,他现在可以用哭来控制妈妈,要她来时就大哭,婴儿会拼命地用这个新力量直到它失灵为止。到婴儿一岁时,他已实现自主控制的两种奇迹:第一步和第一个字。假如这个孩子具备最基本的心灵和身体发展的条件的话,这以后的数年里,他会逐渐地走出无助感而让个人控制能力成长。

人生有许多事是无法由我们自己控制的——我们眼睛的颜色、种族、中西部的干旱。但是人生还是有一大部分是我们自己可以控制的——或是愿意将这个控制权转让给别人或命运。这里面包括我们如何来过我们的生活,如何跟别人相处,如何谋生——这