

The background of the book cover features a close-up, artistic photograph of a dandelion seed head. The seeds are white and fluffy, with some still attached to the stem. The stem is a pale yellow-green. Below the seed head, the background transitions into a deep blue, textured surface that resembles water with ripples and reflections, creating a sense of depth and movement. The overall lighting is soft, highlighting the delicate structure of the dandelion seeds.

# 改

生物精神醫學與心理治療

如何有效協助自我成長

# 變

Martin E.P. Seligman, Ph.D.—著

洪蘭—譯

*What  
You Can  
Change  
And*

---

大眾心理館 吳靜吉博士策劃 329

每冊都解決一個或幾個你面臨的問題・每冊都包含可以面對問題的根本知識

---

What You Can Change.  
And What You Can't

改變

生物精神醫學與心理治療  
如何有效協助自我成長

Martin E. P. Seligman

洪蘭 譯

 遠流出版公司

改變：生物精神醫學與心理治療如何有效協助自我成長  
／Martin E. P. Seligman著；洪蘭譯．-- 二版．-- 臺北市：遠流，2010.8

面：公分．--（大眾心理館；329）

譯自：What you can change and what you can't: the complete guide to successful self-improvement

ISBN 978-957-32-6687-7（平裝）

1. 自我實現 2. 行為改變術

177.2

99013057

## What You Can Change And What You Can't

Copyright © 1993 by Martin E. P. Seligman

Published by arrangement with Arthur Pine Associates, Inc. through Andrew Nurnberg Associates International Limited

Complex Chinese translation copyright © 2010, 2000 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.  
All rights reserved

大眾心理館 329

### 改變

生物精神醫學與心理治療如何有效協助自我成長

作者：Martin E. P. Seligman, Ph.D.

譯者：洪蘭博士

策劃：吳靜吉博士

主編：林淑慎

責任編輯：王秀婷

發行人：王榮文

出版發行：遠流出版事業股份有限公司

100 台北市南昌路二段 81 號 6 樓

郵撥／0189456-1

電話／2392-6899 傳真／2392-6658

法律顧問：董安丹律師

著作權顧問：蕭雄淋律師

2010 年 8 月 16 日 二版一刷

2010 年 9 月 16 日 二版二刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價新台幣 350 元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

有著作權・侵害必究 Printed in Taiwan

ISBN 978-957-32-6687-7（英文版 ISBN 0-449-90971-9）



<http://www.ylib.com> E-mail: [ylib@ylib.com](mailto:ylib@ylib.com)

## 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群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的「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。但叢書要打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」，並揭櫫「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。

## 著力於有效的改變

美國是個崇尚「人定勝天」的社會，很多人都相信只要肯努力，沒有什麼是做不到的，布衣可入相，花生農夫也可以當總統。這也是為什麼堅持環境論的行為主義會在美國盛行五十年不衰，因為在這個標榜個人主義的社會，不管你的祖先是皇室或是平民，在這塊土地上大家的機會均等；所以自我成長、自我改進的觀念充斥於社會的每一個角落，學校中開這些課程，書店中滿架此類書籍，你甚至會覺得美國人對「人是可以改變的」的信心真是驚人，「自我成長」變成了民主社會的精神。

的確，改變自己、使自己變的更好，是教育的目標，是每一個人一生的理想（還記得馬斯洛〔Abraham H. Maslow〕的三角形嗎？在最上層，人生的登峰造極便是自我能力的充分實現）。但是，有時候我們的努力有成效，有時卻沒有。比如當你對抗的是一個生物機制，一個天生而來的生理缺陷，這個時候藥物的幫助會比意志力來的有效。因此，我們必須要知道什麼是可以改變的，而什麼是不可以改變的。

塞利格曼教授這本《改變》就是為了說明「可改變」與「不可改變」的行為特質而寫的。他是賓州大學的講座教授，在這方面的涉獵很深，得過無數心理學方面的傑出獎，曾任美國心理學會（American Psychological Association, APA）的主席（一九九六年），也是惟一同時得到美國心理科學學會（American Psychological Society, APS）的基礎科學獎（William James Award，威廉詹姆士獎）與應用科學獎（James McKeen Cattell，詹姆士卡特爾獎）的學者。在心理學界中將基礎研究與臨床應用結合的這麼好，影響這麼多人的，恐怕無人出其右。最主要的是當別人都著眼於生物醫學與心理治療的對立時，他看到了生物精神醫學和心理治療的互補性，將兩者的長處發揮出來，徹底改變了臨床心理的走向。

他無畏自我成長市場的強大勢力，挺身站出來說減肥瘦身是沒有有效的，身體本身有自我平衡的基準點，破壞它會引起新陳代謝的失常；他認為應該從改變社會對瘦、苗條的追求著手，如果能改變這個追求「柳腰」的時尚，也就去除了一個憂鬱症的致病因子。又如酗酒，他認為你會喜歡喝酒可能跟你交的朋友有關係，但是你會容易上癮卻跟你的基因有關。在書中塞利格曼教授列舉出意志力可以改變的行為以及可以改變到什麼樣的程度，讓病人心中有個底，知道藉由努力自己可以改善哪些。

他以非常多有趣的例子來說明基因和後天環境的關係，例如他指出在空間、數學和語言能力上（這一點台灣的父母最關心）的確有先天大腦功能組織上的影響。男性的空間能力比女性強，

女性雖然一樣可以讀地圖，卻常常要把地圖轉到她要去的同一個方向，兩者一致時才容易讀，而男生則不必把地圖倒過來，他可以直接在腦海中作空間旋轉。以工程師為例，假如要成為一個工程師，你的空間能力必須在前五百分位（Percentile）之內，空間測驗成績顯示有七%的男生和七%的女生是落在這前五百分位之內，所以照理說男女工程師的比例應該是二比一才對，但事實上，實際比例是二十比一，為什麼會這樣就非常耐人尋味了。塞利格曼在書中對這些被旁人所忽略的細節有精闢的闡述。

近代的心理學家喜歡談遺傳與環境的互動關係，塞利格曼以翔實的實驗數據，加上許多臨床的舉例來解說先天與後天的因素如何塑造行為。這本書帶有豐富的知識性，讀起來輕鬆愉快，尤其是書中提供好幾個量表，讀者可以自己看看，自我分析一番，如果發現自己有憂鬱、焦慮、強迫症、暴怒的傾向，那麼你應該細讀後面解套的方法。

我剛回國任教時，曾在課堂上給大學生做過一個憂鬱量表的測驗，發現大部分的學生是不快樂的，假如在大學這個無憂無慮的階段都如此不快樂，我不敢想像出社會之後，有工作壓力，人事傾軋時會怎樣。

天下事很多無法如我們意，對於這些令人不滿意的事，我們要去分析：如果是可以改的，要有勇氣和毅力去改變它，如果是不能改的，要有胸襟和氣度去接受它。最主要的是我們應該多讀書，才有智慧去判斷哪個是可以改變的，哪個是不可以改變的。這本書教給我們很多正確看待事

情的觀念，當你不強求自己去做一件做不到的事情時，就會快樂得多。我衷心的希望這本書能夠改變很多人的心境與生活，就像她改變我的一樣。

【推薦者簡介】曾志朗教授，美國賓州州立大學心理學博士，曾任教於俄亥俄州立大學、耶魯大學、加州大學柏克萊分校。一九九〇年返國，先後擔任中正大學社會科學院院長，陽明大學副校長、校長，教育部長、中央研究院副院長及行政院政務委員等職。一九九四年當選中央研究院院士，二〇〇四年當選美國心理科學學會（APS）院士。著有《用心動腦話科學》、《人人都是科學人》、《科學向腦看》等書。

## 我們能變得更好

我們越是了解自己，越能勝任自己的生活；越能把握真實，越能正確地回應生活的挑戰。塞利格曼這本《改變》，從生物精神醫學、心理諮商和自我成長的角度，開啟讀者的視野，並指出心理生活的新趨勢。

這是輔導與教育工作者值得一讀的好書。尤其是學校的輔導老師，能從中獲得新的專業知識，釐清人性中可變的與不可變的因素，從而看出教育的新希望。我相信教師和輔導工作者，能透過這本書更深入了解人性，發展有能力的愛和輔導技巧，指引孩子走上自我成長之路。

多年來我從事諮商輔導工作，發現人的心理症狀，絕大部分來自自我的扭曲。當一個人不斷想要改變自己不能改變的部分時，就造成挫折、不能自我接納、沮喪、逃避和自尊的低落。心理困擾就從這裡引致的，發展成心理症狀。

每個人的根性因緣不同，其智能、性向、體能、人格特質互異，教育的本質是順著個人的特質，引導其成長，才能走出他自己的人生。每個人都有其限制，都有其不能改變的部分，然而，

大部分的父母和師長，都過分的樂觀，以致想要改變不可變的部分，這就是所謂不合理的教育抱負，同時也是野心的所在。這些錯誤觀念，及其衍生出來的制度和方法，會把一個人的自我意識扭曲，並從挫折和失敗中產生敵意、憤怒、焦慮、空虛、憂鬱與沮喪，這是現代教育的病根所在。塞利格曼對於人性中可變與不可變的觀察，令我十分欽佩。他說：

我在過去的二十五年裡研究樂觀，我的目的絕對不是摧毀你對改變的樂觀。但是我的目的也不是保證每一個人都可以依他的心意去改變，這也會是一個假的保證。樂觀，相信你可以改變，是所有改變過程的第一步。但是不切實際的樂觀，使你相信自己可以改變一件做不到的事情，則是一個悲劇。長期的挫折、自我責怪、放棄，會帶來悔恨。我的目的是安裝一個新的、有效的樂觀，使你可以集中你有限的時間、金錢和努力去改變一個你能力做得到的改變，使你的生活變得不一樣……人要有勇氣去改變你可以改變的，有這個胸襟去接受你不能改變的，而智慧就是在於知道這兩者的分野。

這是保持生活快樂、生命活潑存續的線索。人的存在本身就是一個限制，我們是用它來活出生命的愛與熱情，用它來創造和成長。所以，人的生命之道，應該是接納自己，了解自己可變與不可變的部分，從中學習自我成長的實現。

談到這裡，我不禁想到禪宗的第一次傳承。相傳兩千五百年前，佛陀在靈山舉辦生命教育布道會。他的手上拈著一朵花，笑著展示給大家看。就在拈花微笑中，他已經把生命的道理說清楚了。當時，大家面面相覷，不知這位導師傳遞的是什麼智慧。只有弟子大迦葉對這位導師報以微笑。這時佛陀作了以下的旁白：

我有正法昭藏，理樂妙心；

實相無相，微妙法門；

不立文字，教外別傳，

付囑摩訶迦葉。

它的意思是說，生命的智慧就在於剷除虛妄，看清真實；當一個人不被成見、偏見、敵意、野心所網綁時，就能顯現出微妙的創意，實現圓滿的人生。大迦葉已有所領會，我把這個妙法傳遞給他。

這是有史以來，最美妙的布道，最短的演講，最具啟發性的生命教育短文。然而，你可能不禁要問：「佛陀拈花微笑的涵義是什麼？」對於這一點，禪家的解釋是：佛陀手上拈的花正是生命之華。生命就像一朵花，沒有兩朵花是一樣的，不同的人生開出不同的花朵。也許你是一株小

茶樹，你用不著羨慕大雪山上的千年紅檜；問題是你是否是一棵繁茂的茶樹，而且讓生命的花開了，生命微笑地喜樂了。也許你是山坡野徑上的一株小酢漿草，你用不著在牡丹花面前自卑。你要注意！花樹不同，花的大小、顏色、芳香乃至開的時節不同，但有一件事畢竟相同：生命之花開的感受相同，生命的真正價值就在這裡！

人生努力的重點，正是生命的實現、讚嘆、微笑，而不是佔有和野心。當我們汲汲於跟別人比較時，我們就會不顧一切，把可變的與不可變的混淆在一起，造成挫折、悔恨、沮喪和焦慮。

本書幫助我們開啟了解更多人性，也鼓勵大家用積極的態度去改變自己能改變的，用寬大的胸襟接納自己不能改變的。於是，每個人的生命，會因此甦醒繁茂，各自開出絢爛的花朵，這就是生命之道，是教育的目的，也是諮商和輔導要走的。這是推薦這本書的理由之一。

其次，要對現代人的心理生活趨勢，提出見證與警告。一種憂鬱和沮喪的社會性格，正漸漸蔓延開來，如果我們不早作預防，憂鬱有可能成為現代人的心理瘟疫。我在一九九六年看到世界衛生組織（WHO）的推估報告，指出如果我們不早作預防，在公元二〇二〇年時，憂鬱症有可能成為人類十大疾病的第二號殺手。到二〇〇〇年時來找我的晤談者中，被憂鬱和沮喪所困的人即開始明顯增加。最近，有更多調查報告指出青少年中，有憂鬱特質的人快速增多，家庭與學校要共同努力從事這項預防性工作，重視心理健康的課題。

憂鬱症對人的最大威脅，是剝奪個人的工作和生活功能。無論你的專業能力有多好，光是沮

喪、空虛和厭世，就足以毀掉個人的生命力。我以心理諮商與教育工作者的眼光，站在兩個世紀交替的時代，一則回顧過去的現象，一則盱衡未來的可能發展。我發現二十世紀的台灣，顯現一種強韌的生命力，大家勤勞、努力、堅忍；生活節制、態度單純，於是創造了繁榮和進步。但愛拚才會贏的強烈競爭，也帶來適應上的困境，緊張和焦慮成為普遍的心理症狀，高壓力、多衝突和不安的憤怒，不時出現在家庭、國會殿堂和社會的每一個角落。

然而，這新一代，在富裕的環境中長大，尤其是高度工業化、資訊化和自動化的結果，更剝奪其生活磨練的機會，勤奮的特質漸漸消失，堅毅積極的性格已不如前。倒是他們在電視機前成長，所見所思大部分是虛擬的；在網路上探險遊玩，用一個暱稱，與別人交談往來，這也是虛擬的；讀書和討論，說得頭頭是道，面對生活現實時，有著無能為力的無助，這也是虛擬的。虛擬已經成為新一代青少年的性格特質，嚴重的形成眼高手低，不能面對現實，缺乏承擔和挫折容忍力等現象，這是孕育憂鬱、沮喪和無助的溫床。如果我們不留心，這個世紀性的心理瘟疫，有可能襲擊我們。

誠如作者所言，二十世紀主要的心理問題是焦慮，而現在面對的是沮喪。想想看，台灣沒有天然資源，所賴以圖存繁榮的是人力資源，如果沮喪、頹廢、憂鬱這樣的情緒襲擊我們，那麼社會性格中，必然也會有消極的因子，直接干擾到文化、社會和經濟生活。我們有必要重視這個問題，尤其是家庭教育和學校教育，務必要做好振衰起弊的工作才行。

情緒的問題，無論表現於焦慮、沮喪或憤怒，大部分是可以透過觀念改正的方式得到改善。尤其是樂觀，它是一種習得的行為，一旦學會它，就能增加工作的成就和身體健康。

本書對於情緒上可改變與不可改變的因子，作了許多陳述，提供寶貴的建議和方法，是學校教師和家長不可不讀的書。如果讀者能配合閱讀作者的姊妹作《學習樂觀·樂觀學習》、《一生受用的快樂技巧》和《真實的快樂》，相信對於情緒之可改變的部分，能更有效的把握。

此外，本書對於社會上最受關注的問題，如性、性別取向與性別角色；節食與減肥；酗酒與戒酒等等也作了深入的討論。它給你新知，給你新的改變技巧和方法。這是一本內容充實，言之有物的好書。從這本書中，我們能找尋變得更好的線索。

【推薦者簡介】鄭石岩，政治大學教育學碩士，美國俄亥俄州立大學研究，曾任教育部訓育委員會

常委。從事心理諮商與教學研究多年，曾獲頒教育部輔導工作優良貢獻獎；對佛學與禪學素有修持，是融合心理學、教育學與禪學於日常生活應用的倡言人。著作豐富（皆由遠流出版），是積極入世，以書文度人的最佳見證。

清晰且嚴謹的談論一個重要而備受爭議的議題……一本卓越的書。

——麥克·克萊頓 (Michael Crichton)，《恐懼之邦》作者

本書融合了真實學識、實驗科學者最佳見識以及實際的自助建議。

——喬治·威廉特 (George E. Vaillant)，哈佛醫學院精神病學教授

極力推薦……綜觀全書，塞利格曼使用研究成果來證明什麼能使改變有效……寫得極好。

——《圖書館學刊》(Library Journal)

馬汀·塞利格曼又一次完成重要議題的實際探討。就如他先前的著作，他以實力展現研究科學家能提出大問題並得到重要的答案。讀者可能會覺得不安，但這是好事，也許讀者將會因此改變。

——克里斯多福·彼得森 (Christopher Peterson)，密西根大學心理學教授

極具啟發性的……直截了當的、有教育性的和非簡單化約的，塞利格曼的觀察和理論是明確的、實際的和完整的。

——《出版家週刊》(Publishers Weekly)

明白易讀，以研究為基礎，提供充滿希望的訊息。

——《科克斯評論》(Kirkus Reviews)

親愛的上帝

請賜給我雅量平靜的接受不可改變的事

賜給我勇氣去改變應該改變的事

並賜給我智慧去分辨

什麼是可以改變的，什麼是不可以改變的

——寧靜禱文（The Serenity Prayer），尼布爾（Reinhold Niebuhr）