

你今天



## 樂觀了嗎？

心理的健康與身體的健康一樣，都需要我們培養良好的習慣。從現在起，養成良好習慣，樂觀的解釋每一件事物吧！

撰文／張雨霖

如果有一天，你打開手機，發現你在邁向偉大訓練師的航道上辛苦抓來的那些神奇寶貝們，突然通通變成糖果了！你會有什麼反應與感受？心裡會有什麼想法？某

些大師可能會告訴你：「這時候你就要關上手機，告訴自己，剛剛所看到的，都是假的！暫時的！這樣就不會耿耿於懷了。」大師的話可能乍聽之下有些荒謬，但的確某些

 解釋觀點東西軍

當你遇到下面這些情境或事件時，通常內心第一個浮現的解釋想法會是什麼？「西軍」與「東軍」，哪邊比較容易浮現？

情境事件	通常我會這麼想	
	西軍	東軍
1 這次考試不及格……	老師出的題目都很難	這次老師出的題目很難
2 跟一組同學合作進行一項作業，但是結果很不理想……	我跟人合作從來沒做好過	我跟那一組的人合作不好
3 好朋友告訴自己說他討厭你……	我對我的朋友不好	我的朋友那天心情不好
4 身邊的朋友都傳染到感冒，只有自己沒有……	我最近很健康	我是個很健康的人
5 跟朋友玩一個遊戲，我贏了……	跟我玩的人不太會玩這個遊戲	我很會玩遊戲
6 在朋友家過夜玩得很痛快……	我的朋友那天晚上心情很好	那天在我朋友家的人都友善

時候，當我們改變對於一些事情的解釋想法時，心情狀態或觀點的正向或負向也會隨之改變。

讓我們先來進行左頁下方的小活動〈解釋觀點東西軍〉。

心理學家發現，比較「樂觀」的人遇到這些情境時，容易產生東軍的解釋想法，而比較「悲觀」的人則較容易產生西軍的解釋想法。所以，若你剛剛選擇東軍比較多，就可能是「樂觀」的人，反之選擇西軍比較多，就可能是「悲觀」的人。也就是說，所謂的「樂觀」、「悲觀」，其實來自於我們習慣怎麼去解釋事情的發生原因。

近幾年心理學界新興起的「正向心理學」，關心的議題之一，就是何謂「樂觀」、「悲觀」，以及你對事情的解釋會怎麼影響你的情緒。探討這些議題的目的，是希望能運用科學知識以及有效的方法，正向的增進人們的生活滿意度，讓心理學的研究，不再只是消極的治療心理的負向症狀。最早倡議這個心理學新方向的學者，是著名的美國心理學家塞利格曼（Martin E. P. Seligman）。他的看法為心理學及人們帶來新希望，然而，一開始讓他成名的，卻是關於「無助感」或「失望感」的實驗研究。這個實驗要從他的狗說起。

## 「學會無助」的狗

塞利格曼從 1967 年開始，用狗進行了一

系列關於無助感受的著名研究。在最早的實驗中，他將狗分為 A、B、C 三組，進行整個實驗的第一階段：A 組的狗被綁住一段短時間之後就被鬆綁；B 組的狗則是被綁住之後，會不定時遭受短暫的電擊而吃痛，而狗可以藉由壓下踏階來停止電擊；C 組狗的安排，則是用來與 B 組相比較的——這一組狗遭受電擊的情形跟 B 組一樣，但不同的是，在牠們面前並沒有可以用來停止電擊的踏階。也就是說 C 組的狗會不斷遭受到無法預期的電擊，卻又無力阻止。

實驗的第二階段，塞利格曼將三組狗分別放到同一種籠子中，在這種籠子裡，狗會遭受到無法預期的電擊，但由於籠子有一側的欄杆很低矮，牠們隨時可跳出籠子。結果發現在第一階段中，待在 A 組及 B 組的狗，很快就發現並且逃離籠子，但 C 組的狗，大部分在遭受到電擊之後的反應，卻是一動也不動的趴在籠子內，不會逃開（如 58 頁〈狗狗的習得無助感實驗〉）。

塞利格曼認為這些狗在第一階段的過程中，「學會」了對於電擊的「無助感」，即使到了新的環境，有機會可以脫離電擊，依然採取最消極的行為反應。他稱這種行為反應為「習得無助感」（learned helplessness），意思是這是一種後天學習而來的消極反應。



繪圖：大福草莓