

香港资优教育学院 The Hong Kong Academy for Gifted Education

资料页

教孩子学会乐观 朱可达

一般人认为，乐观的人是无忧无虑的，脸上总会挂着灿烂的笑容；他们既有正面的思想，也不畏困难重重，各方面都显得踌躇满志，他们会时常对自己说：「我一定行！」、「我是个能干的人，没有东西难倒我！」。然而，外国的研究已解开了人们对乐观的迷思：其实乐观的人也要面对生活上的种种困难，他们也会有难过、沮丧、失望和伤心的时候。如果一个人只看到美丽的东西，他只不过是采取逃避和否定的态度来面对周遭的事物。

那么，什么才是真正的乐观呢？美国心理学会前会长暨美国宾夕法尼亚州大学心理学系教授塞利格曼 (Martin E. Seligman) 研究抑郁症二十多年，发现一个人是否乐观取决于他对困难的解释形态 (explanatory style)。

三种乐观的思考法

我们会为已发生的事情作出解释，这种解释形态是从小就培养出来的。一般而言，这思考模式会持续一生。根据塞利格曼的理论，解释形态可分为三类：永久性 (permanence)、广泛性 (pervasiveness) 和人性 (personalization)。乐观和悲观的人面对挫折时，对这三方面的诠释均有显著的差别。

悲观的人相信挫折是不能改变的，更会把事情灾难化，相信不幸的事情会接踵而来，而且会广泛地影响他的一生。此外，他亦相信挫折是由自己一手造成的，跟环境或别人无关。遇到困难时，最悲观的人往往把错误归咎于自己的性格；即使意识到不是自己出错，他仍然会认为其他环境因素是无法改变的，因此，他们会感到气馁，而且很快便放弃。

永久性：永久还是暂时？

患上抑郁症的孩子遇上挫折时，一般会作出「永久性」的解释，他们相信导致不幸事件的原因是永久存在的，因此认为坏事会不断发生，他们最后会变得无助和消沉。相反地，能够从挫折中站起来的孩子却相信导致不幸事件的原因只会短暂出现。

以下就是乐观和悲观的孩子对不愉快事件的不同反应：

乐观的孩子	悲观的孩子
1. 妈妈今天的心情坏透了，希望她心情快点好转。	1. 我妈妈的脾气是世界上最坏的！
2. 小明今天生我的气，不愿意跟我玩。	2. 小明讨厌我，他以后都不会跟我玩！
3. 妹妹还小，不懂事，我不需要太介怀。她长大一点就会改。	3. 妹妹老是烦着我！

如果孩子将失败及被人拒绝的经验看成是「永远的」，他就是倾向悲观的人。倘若他将原因局限在某一时段，认为坏事只是「有时」和「最近」才出现，那么他就是倾向乐观的人了。

香港资优教育学院 The Hong Kong Academy for Gifted Education

资料页

广泛性: 普遍还是个别?

有些孩子好像已启动有效的防卫机制，可以把遇到的困难安然放在「盒子」里，不会让它们扩散到生活的每一个角落，自己则依旧如常生活。相反地，有一些孩子常常把某一个方面的困难看成是全方位的灾难，他们会想到更糟、更恐怖的不幸事情会陆续发生，让阴霾笼罩他们整个人生。

天堂与地狱仅系于一念。乐观的孩子遇到挫败时，会客观处理，不会让个别事件拖垮生活的其他方面；相反，悲观的孩子却有「普遍性」的想法，遇到一件失败的事情，就会想到一连串的坏事会接踵而来，波及到生活各个方面。

以下是乐观和悲观的孩子对不愉快事件的不同反应：

<u>乐观的孩子</u>	<u>悲观的孩子</u>
1. 这次数学测验不及格，不要紧，只要我熟读数式，下次一定可以及格。	1. 这次数学测验那么容易也不及格，下次怎样温习都没用；其他科目如英文和中史也一定不及格。
2. 我足球不行。	2. 我足球、学业都不行，总之一无是处。
3. 小明和小美生我的气。	3. 全班无人喜欢跟我玩。

个人性: 内在还是外在?

除了永久性与广泛性外，解释形态还有第三类型，那就是「个人性」。当坏事发生，孩子可能会怪责自己（内在化），也可能把责任归咎于他人或环境（外在化）。失败时过分责备自己的孩子，他们的自尊感较低，无论发生什么问题，他们都会认为是自己的过失。这些孩子较易感到愧疚和羞耻，而长期怪责自己增加了他们患上抑郁症的机会。

要帮助孩子建立乐观的思考模式，首先是确定他们应负的责任：应该告诉他们不要过分自责，也不要随便推卸责任；然后就要教导孩子以「行为性的自责思考模式」(blame on behavior)取代「个性上的自责思考模式」(blame on character)。

乐观和悲观的孩子责备自己时，有以下的分别：

<u>乐观的孩子</u>	<u>悲观的孩子</u>
1. 全班 40 人，我考试排名第 36，因为我没有做好准备功夫。下次我早点准备便会进步。	1. 全班 40 人，我考试排名第 36。我是很蠢的学生，怎样用功也没用。
2. 老师今天当着全班同学骂我，说我上课不专心。我少跟同学谈话就不会被骂了。	2. 老师今天当着全班同学骂我，说我是很差的学生，不会受人尊重。
3. 我丢失了妈妈的手表，她很不高兴。	3. 我一点都不可爱，妈妈时常扳起脸孔对我。

如果孩子不满的是自己的行为而非本身性格的缺点，他会想办法改善，因为他明白到行为是可以改变的；相反，如果孩子只会自怨自艾，把问题归咎于自己固有的特质上，他们便会变得消极和沮丧，不愿努力去克服问题。

活在现实世界的乐观孩子

除了教懂孩子明辨什么是乐观和悲观的思想之外，我们更要让孩子明白某些念头是否正确。我们希望孩子乐观，更希望他们能够正视生命 — 以客观和正确的态度去看待事情。

我们希望孩子遇到问题时不会将责任归咎他人。一个真正乐观的孩子能够以多角度去看问题，既不会把事情灾难化以及夸大问题，也不会否定问题的存在或推卸责任。

孩子要懂得客观分析问题。真正的乐观建基于准确和如实看待事物的态度，而乐观的孩子都能以不偏不倚的态度去分析问题。

鳴謝全國資優兒童協會(© The National Association For Gifted Children Limited ("NAGC"))



)提供資料撰寫本文。