



面對朋友的煩惱、訴苦，很多人最後會用一句說話來總結：「樂觀點吧，樂觀點，事情便會有轉機。」這句話，相信你和我都應該聽過和講過許多遍。可是，大多時候對聽者來說，這並沒有什麼幫助；言者也沒想過自己的話是否真的管用。樂觀，真的可令事情得到轉機嗎？

生活在充滿壓力的社會裏，我們每天要面對的問題多的是，很容易便會產生負面情緒。許多人會因此說：「難道我不想樂觀麼？我是樂觀不來嘛。」他們以為情緒失控是因為人生不如意、環境不如意，於是就責怪別人、指罵老天、抱怨環境，卻沒有搞清楚情緒是從何而來。其實所謂事不擾人，庸人自擾，同一件事情，我們可以有很不一樣的反應，而我們的反應，是基於我們用什麼信念去解釋。

一個人的信念潛藏在內心的深處，它會主控你的情緒和反應。所以，使你失控的其實不是事件，而是你對事件的想法。正向想法會創造正向情緒，令我們產生動力，使我們變得積極和進取，如自信、被愛、勇敢等，想創造新景象；負面想法則會創造負面情緒，消耗我們的心力，使我們變得消極、低落，如失意、焦慮、內疚等，什麼也不願做。說到底，情緒從何而來？根據心理學家艾義斯(Albert Ellis)所提出的「理性情緒治療法」(Rational Emotive Therapy)，人的情緒並非因外在的人或事而引起，而是我們的想法。舉例說，一個週日的早晨，本來你約了朋友們到沙灘暢泳，可是當你醒來時卻發現外面正下著雨。下雨了，本身只是一個客觀的事實，我們至少可以有兩種想法，而這種想法必然會分別引起兩種相對的情緒。第一種想法是：「下雨了，真倒霉，不能去沙灘游泳了。」於是你產生失望這種負面情緒；第二種想法則是：「下雨了，真幸運，總比到了沙灘才下雨好。」於是你產生欣慰這種正向情緒。這就是所謂的情緒 ABC 了，客觀的事實是 A(Activating Event)，自我的想法是 B(Belief)，因為想法而產生的情緒則是 C(Consequence)。

要有正向的情緒，最簡單的方程式就是有正向的想法、思維，當一個人是正向時，他的心理焦點 (psychological focus) 自然就落在正面。所以在日常生活當中，我們要培養自己的正向觀念，第一步是認清自己的想法、內心語言，然後駁斥那些非理性想法，再使自己轉念，將負面情緒變為正面情緒，換句話說，亦即一開始所講的樂觀。

樂觀不能直接令你的問題得到轉機，但樂觀可使你積極、冷靜、清醒，用正向的態度去處理和解決問題，這樣一來，很自然的，你便會慢慢地找到問題的出路。

本文摘錄自：陳志耀(2007)。尋常，尋夢想。香港：EDIT Workshop。