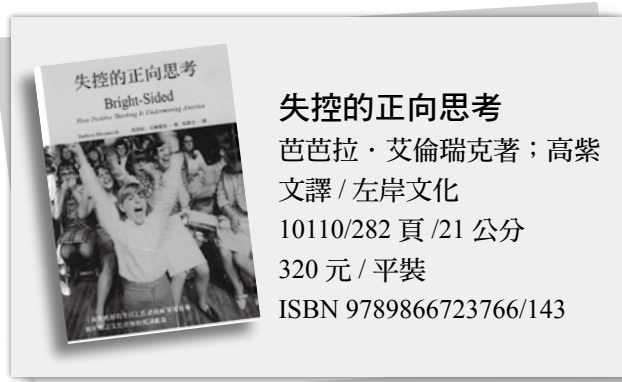


面對現實才是王道 讀《失控的正向思考》

蔡惠琴 ◎ 遠東科技大學專任講師



失控的正向思考

芭芭拉·艾倫瑞克著；高紫文譯 / 左岸文化
10110/282 頁 / 21 公分
320 元 / 平裝
ISBN 9789866723766/143

一、前言

在一些演講場合相信大家聽過非洲賣鞋的例子，兩個業務員到了非洲，看到當地人打赤腳，悲觀的業務員說：「完了，這裡沒有人穿鞋。」樂觀的業務員說：「太好了，這裡的人沒鞋穿。」主講者便會運用此例說明同一件事端看我們如何看待它而定，鼓勵大家要樂觀看待事情，危機就是轉機等等之類。乍聽之下，頗有道理，但再次聽，便覺得此例應該要分析非洲各國的生活習慣、風土民情，如此便可知曉非洲人需不需鞋？鞋業銷售員在非洲有沒有推展業務的可能？聆聽者在聽講中很自然地被導向正向思考，而忽略了理性分析的部份。芭芭拉·艾倫瑞克在《失控的正向思考》一書中點出此項弊病，在目前正向思考為主流的趨勢下，令人耳目一

新。

二、正向思考的強勢氛圍

芭芭拉先從美國給人的刻板印象說起，美國給人的感覺是樂觀開朗、心情愉悅、心思單純、常「保持正向的外在情緒與內在心境，對未來充滿樂觀的展望」，美國不折不扣就是一個正向民族，基本上與一般的認知並無不同。美國社會的通俗正向思考後來為教會廣泛採用，芭芭拉稱之為正向神學，在美國高度商業化的社會，正向神學使教會越來越像大型企業，行銷手法、強調領導人魅力等都極相似，兩者越走越近。

繼兩者之後，有正向心理學的出現，正向心理學又稱為快樂學。正向心理學自稱與通俗的正向思考不同，他們認為自己是科學研究，而通俗的正向思考者「只會信口誇談自己的想法」。正向心理學不認同「吸引力法則」，也不承諾會讓讀者致富，相反地，他們鄙視財富，他們將焦點放在更崇高的目標，就是取得快樂以及隨之而來的所有好處，像是健康。其實正向心理學和通俗正向思考的中心主張並沒兩樣，認為快樂（或樂觀、正向心情、正向情緒）不僅值得追求，實際上也有益處，能讓人更健康、更有成就。芭芭



拉也肯定此點，認為正向思考者，能擁有較豐富的社交生活。既然作者也肯定正向思考的作用，為何還要寫作此書？問題就在美國境內正向思考已成為一種強勢的意識形態，不允許其他非正向思考思維的存在，此已壓抑到人們正常情緒的表達。

三、壓抑個人真實的感受

芭芭拉曾親身經歷社會底層，揭露底層生活的種種，出版《我在底層的生活》一書，引起廣大迴響。她關心美國社會現況，注意到正向思考的強勢作為是在她檢查出癌症後。芭芭拉以自身罹癌經驗，表示在接受治療過程中，幾乎都勸患者要正向思考，這在一般認知下，似無問題，但過程中只要出現負面悲觀的想法，就會被指責，這些團體治療拒絕承認悲觀也是病患應有的情緒之一。罹癌的事實讓人惶恐、憂鬱、不安，但這些正常的情緒卻在正向思考的強勢宣導下被掩蓋了。她至此才「切身體驗美國文化中一股強勢的意識形態」，在那之前，她「從沒察覺這股意識形態，它竟然鼓勵我們去否定現實，欣然接受不幸，甚至遭遇災難時只能怪罪自己。」

芭芭拉對美國正向思考過度氾濫，抹煞個人感受的現象感到不滿。過度的正向思考將社會或個人意志抹上一層虛偽的面貌，讓人連抱怨都顯得不應該（因抱怨是負向思考），但企業主特別喜歡這類勵志型的正向思考。當裁員時，被裁員的人不要抱怨，「危機就是轉機」，趕快去找另一份工作就是了。而留下的人要更賣命的工作，面對加倍的工

作量，也一樣不要抱怨，畢竟你們還擁有工作不是嗎？企業主大量購買勵志型書籍、課程，邀請講師對員工演講，使得美國勵志產業蓬勃發展，失業的挫折與焦慮便被掩蓋在勵志的糖衣下。如果有人不滿或抱怨，那就是他個人的問題，企業主沒問題、社會氛圍沒問題，因為大家都往正向思考看齊，任何非正向的情緒都是不應該的，正向思考已然成為失控的龐然大物。

四、失控的正向思考

美國激勵產品的年產值超過兩百億美元，企業、教會、課程講師大力推廣正向思考，除了課程、書籍、DVD外，甚至還有所謂的激勵顧問公司，雇主為了避免離職員工提出非法解聘的訴訟和惡言抨擊，會求助於激勵顧問公司，它不只會協助遭裁員的人寫履歷，還會安撫他們的心情。正向思考幾乎無所不在，令人無法招架，使得有些人「並非總是完全自願抱持正向觀點，有些人並不想伸出雙臂擁抱正面思考這個意識型態，但可能被迫接受。在職場有人會刻意想辦法灌輸正向觀點。」

不只是職場、教會，就連生病也脫離不了正向思考，芭芭拉罹患乳癌後，閱讀到的相關書籍、網站皆努力美化乳癌，鼓勵病人正向思考，極端的說法是「乳癌一點也不是問題，甚至不討人厭，相反地，乳癌是禮物，得到乳癌的人該由衷感激」，正向思考試圖要將乳癌變成一種儀式，也就是說，罹患乳癌不是悲劇，而是人生週期中尋常的里程碑。「乳癌文化就像個無縫接合的世界，裡頭

網站互相連結，從個人網站、民間組織，到鋪張華麗的企業贊助商和知名發言人，所有網站都必須表達出愉悅的氣氛，提出異議就是背叛。」罹癌的憤怒與恐懼都得藏到歡樂的表面下，正向思考對負向的人拒而遠之，不論內心真實感受為何，一定要裝出抱著正向看法的樣子。強迫自己掩蓋真實的感受，到最後可能無法表達本身真正的情緒，芭芭拉認為這已經太超過了。

五、質疑正向思考

芭芭拉認為正向思考讓人質疑的是：若正向想法是正確的，則這麼多年下來，情況應有改善，世人應當越來越富足快樂，何必還要一直在腦裡練習正向思考，還要買一堆正向思考的產品？由此可知，美國人凡事如此強調正向思考，反而凸顯社會的現實面是相當嚴峻的，才需要用正向思考讓大眾減低焦慮，減少衝突感，讓人可以去面對與正向想法極度矛盾的情況。是以當勵志演講越來越興盛之餘，是否意味著我們面臨的問題也越來越多？

正向心理學雖有學術加持，但仍難逃芭芭拉的質疑。正向心理學認為快樂（或樂觀、正向心情、正向情緒）不僅值得追求，實際上也有益處，能讓人更健康、更有成就。與脾氣乖戾或悲觀的人相比，快樂或樂觀的人比較可能身體健康。然而，這類研究大多只證實快樂與健康有關，並沒有說明兩者的因果關係：人是因為快樂才健康？還是因為健康所以快樂？芭芭拉更進一步質疑：「要是快樂會使人生病與失敗，大家還會想保

持快樂嗎？」

乳癌患者就算參加支持團體或接受心理治療，改善了心態，還是無法延長壽命。在喉癌患者身上也發現同樣的情況，而且事實證明，樂觀也無助於延長肺癌患者的壽命。當快樂與健康的因果關係尚無法建立起嚴謹的學術理論基礎時，正向心理學家卻很快學起激勵產業，出版大眾書籍，在企業界開拓市場，商業化的走向下，要以理論學說說服大眾，情況便令人有點質疑。

芭芭拉對通俗的正向思考、正向神學、正向心理學的質疑，並非要全盤否定正向思維，而是要提醒大家正向思考並非萬靈丹，企業或人們還是必須面對現實，面對問題，找出解決方法。而不是求助於激勵、冥想等不切實際、空泛的東西。更讓人無法接受的是正向思考壓抑個人本身的真正情緒，過度的正向思考甚至排斥所有負向思考的舉措，如此昧於事實、忽視問題嚴重性，以華美包裝斷害個人自由意志的表達，才是芭芭拉對正向思考的真正批判。

六、正確的態度

如果對困境無法完全用正向思考應對，那我們應抱持何種態度？芭芭拉認為「負向思考和正向思考同樣會使人產生錯覺。憂鬱的人會認為世界和自己一樣悲慘，預料每次努力都會出現最糟的結果，然後這些扭曲的預想就會加深痛苦。……取代這兩種思考的做法就是，想辦法擺脫自己的想法，觀察事物的真實面貌，盡量不要讓自己的感覺與幻想對事實加油添醋，去瞭解世界同時充滿危



險與機會：人有機會幸福美滿，但也終將一死。」(頁248)

收集資訊，面對現實，冷靜判斷才是面對變局的生存之道。「從古至今，人類之所以能發明用來滿足慾望與自我防衛的一切基本技術，全因為堅守腳踏實地的經驗法則。你不能因為感覺到好兆頭，加上有人用怪力亂神的理論信口保證，就假設箭能射穿北美野牛的皮，或竹筏浮得起來；你必須去確定事實到底為何。」

就算美國大學廣開正向心理學課程，並不代表大學教育就鼓勵學生完全以正向心理學為依歸，「讀大學的目的並不是學習正向思考，而是學習批判思考，因為批判思考鼓勵人去懷疑。在優秀大學，成績優秀、成就卓越的學生都是會提出犀利問題的學生，就算教授聽到問題的當下可能會坐立難安，他們還是勇於提問。不論主修文學或工程，研究生要有能力質疑權威專家，反對同學的看法，捍衛新穎的觀點。這麼做不是因為學者重視有利於學術發展的『逆向思考』，而是

因為學者知道，社會需要有人去做正向思考大師警告大家別做的事，像是『過度理性分析』和提出艱深的問題。」(頁252)

站在企業主的角度，正向思考很好用，可能在某些時候也很有用。但當我們在職場一個人當三個人用，面對壓榨，也不能抱怨，這樣的職場氛圍，雖可維持一陣子，但人類文明的進步不是靠卑躬屈膝，如果職場不給員工合理的待遇，只靠正向思考掩蓋壓榨的事實，那這類的企業恐怕也難以贏得員工的尊敬，社會的尊重。

七、結語

正向思考在某些時候可以調適面對挫折的心情，緩和心理衝擊面，但如果過度強調，反而使人無法面對現實。芭芭拉在本書中強調理性、分析、質疑、批判，這是正向思考中較薄弱的部份，卻是人們在現實社會面對問題的重要解決之道，也是人類文明進步的動力。冷靜思考、理性面對，才是身處變局的不二法門。ISBN

