



正向與負向的隱喻

《你的水桶有多滿？》

丘引
◎ 旅美文字工作者

每個人的生命中，都有一個看不見的水桶。這個看不見的水桶，有時候是滿滿的，有時候是空空的，完全看個人的情況而定。當我們愉悅時，我們的水桶是滿的；當我們沮喪時，我們的水桶是空的。

水桶是個隱喻，也是生存的哲學，更是人生的崇高智慧。《你的水桶有多滿？》兒童篇（*How full is your bucket?*），是由Tom Rath和Mary Reckmeyer共同撰寫，並由Maurie J. Manning繪畫。這本繪本童書由美國紐約的Gallup Press出版。

Tom Rath的第一本書，也是同名的《你的水桶有多滿》成人篇（和Donald O. Clifton合寫），曾經是紐約時報暢銷排行榜的第一名。除此之外，他的著作已經在國際書市販賣超過一百萬本。繼成人篇大受讀者喜愛後，專研正面思考和正面行為的Tom Rath，在擁有豐富兒童經驗的共同作者Reckmeyer博士一起合作下，今年推出《你的水桶有多滿》兒童篇，也立刻在美國的出版市場翻攪，進入暢銷排行榜。

有一個小孩名叫非力斯，正在堆他的積木房子。他的妹妹要和哥哥一起堆積木，被哥哥當場拒絕。哥哥拒絕的原因很簡單，他認為妹妹太小，會把他的積木房子弄倒。被拒絕的妹妹生氣了，索性就把哥哥的積木房子推倒。

祖父看在眼裡，他對非力斯說，每個人的生命中都有一個看不見的水桶。妹妹的水桶空了，就會生氣。同時，祖父問非力斯，「你注意過你的水桶嗎？」在祖父的曉諭後，非力斯開始注意自己看不見的水桶。

在早餐時，非力斯的媽媽急急忙忙的幫著妹妹梳頭髮。媽媽說她當天有會議，所以，他們得早早離家。

在這種情況下，年紀小小的非力斯得自力救濟。他跳起來拿放在儲物櫃的穀物早餐，因為高度不夠，在奮力跳躍下，整盒早餐穀物倒滿地。在趕時間之下，媽媽情急大叫，說非力斯得用一個梯子拿儲物櫃的穀物早餐，而不是以跳躍的方式取得食物。

接著，一連串的事件不斷發生，如非力斯家的小狗加入戰場，到學校後，有同學嘲笑他的書包，還有同學說他長得太矮……在接連不斷發生的小小事件後，非力斯的心情惡劣了，他的水桶空了。於是，在教室裡，非力斯希望他的同學們跌倒或有其他意外發生。

就在他滿懷惡意的時刻，他的老師拿著非力斯得A+的詩對他說，他的詩寫得棒透了，希望他可以公開吟誦這首詩給全班同學聽。

就這樣，低潮的非力斯在榮譽的驅動下，他的心情全盤的扭轉了。在心情好轉下，所有的好事情相繼的出現。如午餐時，他在午餐盒裡讀到媽媽愛他的紙條；在球場，教練公開讚揚他；也有同學認為他的書包很有味道……。

這就是水桶的秘密。而水桶可空可滿，水桶就是正向與負向的隱喻。

在生命中，如果我們的思維是負向的，我們的行為和行動也傾向負向發展。由這樣思維所衍生出的結果也是負向的。反之，如果我們的思維是正向的，我們的行為和行動也傾向正向發展。我們得到的果實也是正向的。這就是正向思維的力量。正向思維擁有很強大的影響力和吸引力，它影響我們的人際關係，生產效率，健康，和長壽之道。也使我們的魅力更強，吸引來自四面八方的人。

這本繪本的對話不淺，其背後的哲學也是深奧的。正向思維引導我們走向好的和健康的方向，於是，幸福與快樂隨之而至。

小朋友的悟性並不低於大人，如果大人給予正確的方向指引的話，就像書中的小朋友，非力斯一樣。他的思考改變，接著念頭也隨之而轉，然後行動也變了。一切的改變，就像是憑空而來，但結局和過程卻大大不同。童書的魅力在於此。當然，如今閱讀繪本的大人也愈來愈多，因為童書通常不只故事具有啟發性，繪圖也讓人感到愉快。

由《你的水桶有多滿》，讓我們思及「八八水災」的驚恐萬分。在莫拉克颱風狂掃臺灣後，各界指摘政府不斷。但那些責備，就像往常的任何災難發生時一樣，很快就讓人給忘記。然後呢？災難還是隨著天災人禍相繼而至，永遠沒有停止。

痛固然痛，但如果我們注意到「水桶」是空是滿，由此而思考到整體臺灣自然環境和人為環境的發展與保持，與來自教育的缺失，兩相配合，重新紮根，也許，臺灣將有機會脫離或降低來自天然的災害。

水桶滿不滿和水災氾濫是兩碼事。如今臺灣普羅大眾，水桶被颱風掀翻了，我們目前需要的是注滿我們的水桶。我們可以想想，臺灣將何去何從？是繼續搶短線，還是刨根？搶短線，可立即看到成果；刨根，就像隱形的水桶一樣，要從思維和觀念著手。

不只是「八八水災」，包括個人事業的成功，家庭的幸福，婚姻的結局，個人的健康等等，都和正向思考有緊密的關係。

隨時注意自己的水桶，也關注別人的水桶，在正正得正下，不論現在的情況有多淒慘，將會有充滿希望的將來。👉

· Tom Rath, Mary Reckmeyer, Maurie Manning (2009). *How full is your bucket?: for kids*. New York: Gallup Press. ISBN 9781595620279