

大專生正向心理：樂觀信念、樂觀傾向、樂觀影響力之探討

謝偉雄, 葉麗琴

體育室

人文社會學院

0

摘要

正向心理學成為21世紀的顯學，原因在於現代人越來越不快樂，外在環境越來越差，2005年，英國劍橋大學首度成立正面思考研究中心。在美國，擁有百年歷史的哈佛大學，也開設正向心理學(positive psychology)，成為全校最受歡迎的課程。何謂正面思考？它指的是，在遇到挑戰或挫折時，人們會產生「解決問題」的企圖心，並找出方法正面迎接挑戰。反之，負面思考就是一遇到挫折，人們就被負面情緒打敗，而責怪自己、環境，最後選擇退縮、放棄或報復。

正向心理學的重心在於「正向預防」，Seligman (1995)認為教導學齡期的兒童正面思維有助於遠離憂鬱症、增進成就、促進健康，並帶給自己新的自我了解。Resnick (1997)也認為傳統的心理學的心理承襲文化中的反快樂哲學，了解悲傷、恐懼、痛苦等負面情緒，卻對於愛、信任、歡笑等正面情緒所知有限，所以新進的心理學逐漸將焦點放在正向心理，以促進精神層次的健康及充實生活所需的積極技巧。正面情緒其實比負面情緒更具預防功效，並且有益身心 (Salovey, Rothman, Detweiler, & Steward, 2000)。Pandsepp (1988)認為過去研究者主要聚焦

在負向心理狀態對身心的影響，然而，目前的重心則在強調正向情緒，因為正面情緒不僅有益身心健康，更有助於疾病的預防。

關鍵字：