

我是羽翔，我很樂觀

提到樂觀，我們都知道半杯水的故事，提醒我們應該保持樂觀，然而，樂觀真的是有利而無害嗎？要判斷一個人是悲觀的人或是樂觀的人，從他/她對待事情的態度就可以看出端倪。

我們都知道，樂觀的人不論遇到挫折或是困難，都會以積極、正面的態度去面對，然而過度樂觀卻會造成反效果。我們都曾經遇過一種人，他/她在遇到挫折的時候，會表現的泰然自若，正如俗話說：「喜怒不形於色。」對於這樣的人，我們或許會有點佩服，心想著對方肯定見過什麼大風大浪，所以才不會被眼前的困難所阻礙。

但是，有些情況明明就是非常嚴重、事關重大的事情，當對方又表現的無動於衷或是說些：「沒什麼啦！小事情！」等等，我們或許反而覺得這不是樂觀，而是在逃避現實。

因此，真正的樂觀並不是完全忽略事實，而是要在事實之下，選擇不對自己悲觀。雖然許多研究顯示樂觀的人比較佔優勢，尤其是過去幾年，樂觀不斷被強調、誇大，尤其是《秘密》系列的書不斷強調吸引力法則，使之成為人人追求的真理，可是，當眾人陷入了失控的正向思考時，我覺得這不會是一件好事。

悲觀，之所以能在演化中留存下來，一定有其原因。事實上，悲觀的人所見的世界，更接近真實的樣貌，因為他們更容易認清現實而不輕易高估自己。孟子說：「行有不得者，皆反求諸己。」這樣的行為稱為「內省」，白話來講，就是檢討自己。或許有人覺得，當我們面對挫折時，凡事先檢討自己，這樣的想法是不是有點太悲觀了？但是，只要我們將樂觀與悲觀的尺度調和，達到一個平衡，就能真正地處之泰然。

那麼我們應該在何時樂觀，何時又應該相對悲觀呢？第一，應該先認清事實。一個人的成就，取決於動機、能力和樂觀，若空有樂觀，卻沒有能力，是沒有幫助的。

第二，才把樂觀建立在事實上。如果把挫折視為非永久性、非普遍性的，這樣才有動力尋找進步的方式，提升能力與動機，而非習慣於將自己陷入悲觀的情境之中。

最後，把樂觀用在對的事情。每個人心中都存在兩把尺，一是道德，二是法律，碰觸到任何一把尺的代價都是極大的；反之，其他事情儘管失敗了，也不至於讓自己走投無路，古人有云：「錢能解決的事情都是小事。」更何況，許多事情在成功前，本來就不屬於自己。

因此，在適當的情況下樂觀，適當的情況下相對悲觀而不高估自己，才能對自己更有把握且能更看清楚現實世界的樣貌，進而在現實世界中找到自己的定位。