

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

Martin Seligman 的心理傳記及其復原力理論之研究

A Study of Martin Seligman's Psychological Biography and His
Theory of Resilience

陳恭權

Gong-Quan Chen

指導教授：廖俊裕 博士

Advisor: Chun-Yu Liao, Ph.D.

中華民國 112 年 7 月

July 2023

南 華 大 學

生死學系碩士班

碩士學位論文

Martin Seligman 的心理傳記及其復原力理論之研究

A Study of Martin Seligman's Psychological Biography
and His Theory of Resilience

研究生： 陳恭權

經考試合格特此證明

口試委員： 己村燦

廖俊龍

曾迎升

指導教授： 廖俊龍

系主任(所長)： 楊國松

口試日期：中華民國112年06月26日

摘要

正向心理學的發展，方興未艾，影響越來越大。本文的研究問題是：(一) Martin Seligman 的研究發展歷程及其心理傳記為何？(二) Martin Seligman 如何從「無助理論」發展到「樂觀理論」？(三) Martin Seligman 的「復原力理論」為何？

本文使用創造性詮釋學與心理傳記學研究法，針對這三個問題，結論如下：

(一) Martin Seligman 的人生從悲觀到樂觀，就如他的研究從習得無助到習得樂觀，這當中充滿著他的復原力，以及不斷突破自我的理念，使他成為了當代正向心理學之父，他的理念也不斷的驅使著人們迎向幸福的未來。無助理論的再發現—大腦的希望迴路，更是讓控制理論得到了科學上的驗證。

(二) Martin Seligman 作為研究生時，其發展的習得性無助理論，可以說是一生中重大的成就。然而在完善無助理論後，有更多的聲音在驅使著他反過來檢視自己的理論，並以此為根基寫出了習得樂觀的理論，這當中的關鍵是，他擁有良好的「復原力」，包含他的妻子女兒對他的提醒、敏捷的才智、達爾文的進化論，以及面對挑戰及失敗都不氣餒的勇猛心態。

(三) Martin Seligman 的正向心理學中心發展的復原力研究有**(1)建構心智強度、(2)建構個人強項、(3)建構強固的人際關係**。Martin Seligman 將其運用在青少年的學校教育上，以及國家軍隊的心理強健訓練上，既培養無數優秀學子外，也讓國家的軍人能夠減少悲傷、失落以及憂鬱症的發生，可以說是重要的研究。

關鍵詞：正向心理學、習得無助、習得樂觀、復原力、創傷後成長

Abstract

The development of positive psychology is in full swing and its influence is growing. The research questions of this article are: (1) What is the research development process and psychological biography of Martin Seligman? (2) How did Martin Seligman develop from the "Learned Helplessness Theory" to the "Learned Optimism Theory"? (3) What is Martin Seligman's "Resilience Theory"?

This article uses creative hermeneutics and psychological biography research methods to address these three questions, and the conclusions are as follows:

(1) Martin Seligman's life has gone from pessimism to optimism, just as his research has gone from learned helplessness to learned optimism. This is full of his resilience and the idea of constantly breaking through himself, making him the father of contemporary positive psychology. His ideas also constantly drive people towards a happy future. The rediscovery of the helplessness theory - the hope circuit of the brain - has further scientifically verified the control theory.

(2) As a graduate student, Martin Seligman's development of the learned helplessness theory can be said to be a major achievement in his life. However, after perfecting the helplessness theory, more voices drove him to re-examine his own theory and write the learned optimism theory based on it. The key here is that he has good "Resilience", including reminders from his wife and daughter, agile intelligence, Darwin's theory of evolution, and a brave attitude towards challenges and failures without being discouraged.

(3) Martin Seligman's central development of resilience research in positive psychology includes 1.) building mental strength, 2.) building personal strengths, and 3.) building strong interpersonal relationships. Martin Seligman applied it to the school education of teenagers and the psychological training of national armies, not only cultivating countless outstanding students, but also reducing the occurrence of sadness, loss and depression among national soldiers. It can be said to be an important research.

Keywords: positive psychology, learned helplessness, learned optimism, resilience, post-traumatic growth

目錄

摘要.....	I
Abstract.....	II
目錄.....	III
表目錄.....	IV
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與問題	1
一、研究動機與背景.....	1
二、研究問題.....	2
第二節 文獻回顧	2
第三節 研究方法	7
一、心理傳記學研究法.....	7
二、創造性的詮釋學.....	9
第四節 研究大綱	12
第二章 Martin Seligman 的正向心理學發展歷程	13
第一節 Martin Seligman 年表摘要及心理凸顯性分析	13
第二節 Martin Seligman 重大生命事件與正向心理學的建立	53
第三章 習得無助到習得樂觀	56
第一節 習得無助 Learned Helplessness	56
第二節 習得樂觀 Learned Optimism	63
第四章 復原力相關創傷研究	68
第一節 復原力 Resilience	68
一、定義.....	70
二、復原力的技能與評估.....	72
三、復原力的培養.....	74
四、Pennsylvania 大學復原力計畫 (PRP).....	75
第二節 創傷後成長 (Posttraumatic Growth, PTG)	76
一、創傷後壓力症候群 (PTSD).....	77
二、複雜性創傷後壓力症候群 (Complex Posttraumatic Stress Disorder, C-PTSD).....	80

三、創傷後的成長（PTG）－對應創傷後壓力症候群(PTSD)	81
四、創傷後成長（PTG）的介入	82
五、創傷知情照護－對應複雜性創傷後壓力症候群（C-PTSD）	83
六、創傷知情的介入支援復原力(Resilience).....	84
第五章 結論	86
第一節 回顧	86
第二節 反思	87
參考文獻	88
一、專書.....	88
二、期刊論文	89
三、外文文獻	90

表目錄

表 1.3.1 心理凸顯性的基本指標.....	8
表 2.1.1 Martin Seligman 年表.....	13
表 2.2.1 重大事件年表.....	53
表 3.1.1 習得性無助與憂鬱症的共同特徵一覽表.....	61

第一章 緒論

第一節 研究動機與問題

一、研究動機與背景

初讀正向心理學的時候，筆者深深為復原力的概念所吸引，因為這是我們本來就擁有，可以使我們正向的看待一切事物的觀點，讓筆者很想好好地切入，來研究正向心理學。瞭解正向心理學的內涵，可以更知道復原力的概念，如何於未來應用在引導個案走在正向的方法與策略上，這對筆者來說是相當重要的研究，所以當要慎重地細細瞭解與品味。

正向心理學是目前較為新穎的一個心理學取向，立基點是 Martin Seligman 在對自己習得無助研究的反思，Martin Seligman 思考著，為什麼自己研究的都是負面情緒與疾病，整個心理學界也只看重這些像是憂鬱症、焦慮症、恐慌症等較為負向疾病的研究而已。在經歷過幾次被人提醒，自己應該要做不同方向的研究，在 Martin Seligman 成為 APA（美國心理協會）主席之後，決定建立了正向心理學的體系。這是一種實徵性的、經過驗證的、各個理論兼具的心理學取向。Martin Seligman 帶領他的朋友、同事以及學生一同研究並發展了這個體系，將復原力、優勢學、傳統美德、心流、意義、成就等的概念納入研究，也將心理學帶入一個新的高度，是具有跨時代意義的心理學。

目前 Martin Seligman 的正向心理學網站仍然在進行著資料的統合、蒐集與正向心理學概念的傳播。

在 2004 年的 TED 影片中¹，Martin Seligman 提到心理學的研究有起到很好的作用，但是不夠好，有三個原因，第一個原因是，傳統精神醫學與心理學研究的是人的負向情緒與疾病；第二個是，精神病學與心理學忽略了人除了負向情緒之外，還有水準以上的快樂、幸福等的情緒，心理學並在增強快樂或正向情緒上下功夫，只是頭痛醫頭、腳痛醫腳而已；第三個是指，我們應該研究調控的方法，來讓人們變得更快樂或更正向，所以心理學還不夠好，這也是心理學該做的事。

正向心理學的核心信念，是樂觀、是認為一切都是可以控制的，不是完全被限定、不可動搖的悲觀主義。我們可以藉由尋找自己的性格優勢、復原力、幸福感、成就、人生的意義、心流，來讓我們的生命變得更好。

在 2016 年 5 月 13 日的影片(Positive Psychology with Martin Seligman)²說明瞭在習得無助研究上的新發現，Steve Maier 在對老鼠的腦神經實驗研究上發現，無助不是習得的，「控制」才是習得的。這件事證明瞭我們的無助感或者快樂感都是可以控制的，並不是永久性的，我們想要讓自己變得更好，是我們能夠自己掌握的。

筆者作為心理諮商的學習者，希望能夠將正向心理學的概念，以及復原力的理論應用到接下來的工作上。復原力是指人在面對創傷、困境以及逆境的時候，能夠回復到原

¹https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology/transcript?source=facebook&language=zh-tw#t-270607 2004 年 2 月在加利福尼亞州蒙特雷錄製。時長為 23:41。2022/12/12 查詢

² <https://www.youtube.com/watch?v=HH0sssQzQGg> 2023/05/02 上午 11:30 分查詢

本的狀態，但每個人回彈的速度並不相同，但是在瞭解概念後，則能更快速的回復到原本狀態。筆者自青年時期就時常遭受挫折，而筆者內心時常會有個信念，告訴自己要快點回到原本狀態。

因此筆者將目標放在瞭解 Martin Seligman 的理論中所傳遞的，復原力的概念是甚麼上，才發現原來正向心理學及復原力的教育早已在澳洲的吉蘭國小實行過了，甚至來有推行一個 Pennsylvania 大學復原力計畫 (PRP)，還有美國的陸軍也做過正向心理學及復原力的心理教育了。Martin Seligman 的這些正向心理學及復原力的教育訓練，他的作用究竟為何，甚至能夠到現在都持續在推廣而不停歇，這一定程度上說明心理復原力是對人們有幫助的，即便遭逢災難、挫折、困境，都能讓人回歸到原本的狀態，筆者相信這有它背後的道理跟意義在。

二、研究問題

我們或多或少，在童年的時候都經歷過一些創傷，無論是父母親的情緒宣洩在我們身上，嚴重者或遭遇性侵或其他嚴重難以抹滅的創傷，但大多數人仍能跨越這些挫折，並不是傷痛已經痊癒了，而是我們可以不把傷痛當作是一輩子的疤痕。筆者對於人應如何發現並使用自身的復原力來讓人自身變得更好，抱持著極大的興趣。

筆者想透過本研究來協助曾經歷創傷的人們都能輕鬆地跟自己面對面，並走向更為樂觀與幸福的人生，筆者所著眼的目標即是在正向心理學當中的復原力概念，以及 Martin Seligman 習得性無助 (Learned Helplessness) 對比的習得樂觀 (Learned Optimism) 的研究，Martin Seligman 據此以建構正向心理學的理論基礎。

從以上的研究動機與目的，本文的研究問題如下：

- 一、探討 Martin Seligman 的研究發展歷程及其心理傳記。
- 二、探討 Martin Seligman 如何從習得無助發展到習得樂觀？
- 三、探討 Martin Seligman 的復原力理論為何？

第二節 文獻回顧

本研究主要探討 Martin Seligman 的生平及其創立正向心理學理論的緣由，及其出版的共七本繁體翻譯書、九本簡體翻譯書（七本與繁體翻譯有重複，另外兩本為《習得性無助》及《塞利格曼自傳》）。還有《塞利格曼自傳》的原文書 *THE HOPE CIRCUIT: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism*，以及另外兩份對照的原文書。據此來探討正向心理學之發展過程以及 Martin Seligman 研究發展的各種轉變，還有探討他的自我價值觀及內心的改變。

七本書分別是：

《習得性無助》1975 年原著，2020 年目前僅有簡體版，李倩譯，北京：中國人民大學出版社，2020；

《學習樂觀，樂觀學習》，1990 年原著，繁體中文版，洪蘭譯，臺北市：遠流出版社，2021；簡體中文版，洪蘭譯，《活出最樂觀的自己》，瀋陽：萬卷出版社，2010；

《改變》，1993 年原著，繁體中文版，洪蘭譯，臺北市：遠流出版社，2010 年；簡體中文譯名為《認識自己，接納自己》，任俊譯，瀋陽：萬卷出版社，2010；

《一生受用的快樂技巧》，1995 年原著，繁體中文版，洪莉譯，臺北市：遠流出版社，2008；簡體中文版，洪莉譯，《教出最樂觀的孩子》，2010；

《真實的快樂》，2002 年原著，繁體中文版，洪蘭譯，臺北市：遠流出版社，2003；簡體中文版，洪蘭譯，《真實的幸福》，瀋陽：萬卷出版社，2010；

《Flourish 邁向圓滿》，2011 年原著，繁體中文版，洪蘭譯，臺北市：遠流出版社，2019；簡體中文版，趙昱鯤譯，《持續的幸福 Flourish》，杭州：浙江人民出版社，2012；

《塞利格曼自傳》，2018 年原著，龐雁譯，杭州：浙江教育出版社，2020。

無助理論：

《習得性無助》的內容探討實驗室中的狗及大鼠還有其他實驗動物如何學習到無助感，再從實驗中發現人也有無助感。研究無助感與憂鬱症的相似程度，以及怎麼藉由學習掌握控制來脫離無助感以及憂鬱。這本書也包含探討焦慮症與無助感的關聯，還有如何治療跟預防。

蔡純純（2015）發表在《臺灣教育評論》月刊，〈從「習得性無助」談如何幫助孩子不放棄〉，提到 Martin Seligman 的研究如何從歸因理論來找出問題，來幫助孩子調整與成長，並提出家長應該要對孩子多加關注，並看見他們的優勢特質，來引導他們前進，或許就能減少孩子對學習的放棄。

樂觀理論：

《學習樂觀，樂觀學習》內容是《習得性無助》的延伸，對於無助感、憂鬱症的治療與預防，包含使用型態歸因問卷讓讀者辨別自己是偏樂觀或悲觀，若為悲觀，則使用認知療法中的 ABCDE 理論，練習反駁自己的災難性思考、或練習提出不一樣的見解來轉變悲觀思考為樂觀思考。是引導讀者學習樂觀主義的書。ABCDE 理論指的是，A(Adversity)不愉快事件；B(Belief)想法、念頭；C(Consequence) 後果；接著使用 D(Disputation)駁斥（或轉移注意力）來反駁悲觀的 B(Belief)想法、念頭；最後則是給自己 E(Energization)激勵。

《改變》內容為討論甚麼是可以改變還有不可改變的，包含生理疾病以及心理疾病的改變可能，並使用問卷、及量表來檢測自己的狀況，探討可變性如何，過一段時間後再檢測有沒有改變等等。

《一生受用的快樂技巧》內容是教給家長，如何用 ABCDE 理論來教育小孩學習樂觀。

《真實的快樂》內容是正向心理學的教導，論述正向情緒、6 大美德及 24 項個人優勢、成就與關係修復等等，並提出「快樂公式： $H=S+C+V$ 」，其中 H 是 Happy（快樂），S 是 Set point（先天遺傳，不可控因素）、C 是 Circumstances（後天生活環境，可控因素），以及 V 為 Voluntary Activities（自控變項：過去、現在、未來）。

蔡震邦（2012）發表於《矯政期刊》的論文，〈抒寫自我探索團體之初探研究－如何運用正向心理學來改善藥癮者的自我概念〉，此篇論文研究聚焦在正向情緒、正向特

質（**六大品德與性格優勢**）、正向組織（關係連結）為研究主軸，為臨床心理師帶領團體的量化研究，當中發現，正向心理治療為矯正機構帶來了新的刺激與新的觀點。

徐欣萍（2017）發表於《應用心理研究》的期刊論文，〈心理健康促進與正向心理學的本土化反思〉，論文中作者指出 Martin Seligman 提出的一個**快樂公式**， $H=S+C+V$ ，並討論這個公式在華人文化中是否可以奉行？並以經典《論語》及《老子道德經》作為華人文化中的集體潛意識來對照，並討論正向心理學的本土化是否可行？以「陰陽辯證思維」、「關係取向」、「修養觀」為基礎，說明本土的正向觀點應該要有「修養」（包容自我及他人、自製、謹慎、謙虛）、「關係」（情感關係、工具關係、混合關係、仁、義、禮）以及「行動」（求安、得樂），作者認為**六大美德**中的修養，包含謙虛、自製、謹慎、忍讓這些都是中華文化中的長處，可做為未來的研究與參考。

陳伊琳（2018）的《當代教育研究季刊》有一篇〈重訪德與福的關係：正向心理學的新詮釋及其對品德教育的啟示〉，這份期刊的研究是，正向心理學中討論的品德與性格優勢是甚麼，並展開研究。Martin Seligman 以及 Christopher Peterson 分門別類的歸納出**六大品德**，以及 **24 項優勢**，並說明他們的觀點受到德行倫理學的觀點影響，並探討是否所有的品德優勢都是道德特質，以及正向心理學如何看待德行的概念，以及他們談論的品德與優勢其定義到底是甚麼。

另外對於 Martin Seligman 的樂觀理論，也有不少批評，如這本《失控的正向思考：我們是否失去了悲觀的權利？》，Barbara Ehrenreich 著（2009/2020），高紫文譯，探討的是樂觀主義對美國的社會經濟造成嚴重的影響，作者對於批判正向思考的觀點也有我們可以反省的地方，但是否如留佩萱在《尋找復原力》（2020）開頭提到的「**毒性正能量**」³有關，Barbara Ehrenreich 的觀點仍有待釐清，而 Martin Seligman 也早已在書中回應過 Barbara Ehrenreich 有關的問題，甚至也有回信說明樂觀使人身體健康，悲觀使人病況加劇；樂觀會讓股市上漲，悲觀才會使股市下跌。Martin Seligman 基本上並不推崇純粹的正向思考，因為那只是一個練習樂觀的手段而已，事實上正向心理學所追求的並非只有「快樂」而已，快樂、樂觀只是一個途徑，更重要的是追求「幸福感」。

幸福感：

《Flourish 邁向圓滿》這本書總結了 Martin Seligman 過去從習得樂觀到正向心理學建構以來的，使人能走向幸福的理論，包含如何學習快樂、滿足、意義、愛、感恩、成就以及更好的人際關係。其中也教導了澳洲的吉蘭小學學生以正向教育，包含復原力、感恩、個人強項、意義、福樂（心流）、正向人際關係及正向情緒的培養；還有在美國陸軍教導軍人正向教育、種子教師回彈（復原力）訓練，包含 ABCDE 理論建構心智強度、瞭解冰山信念來自我覺察、學習讓災難性思想的方式降低到最小、熱椅子法來對抗災難性思考、習得樂觀來抵抗無助甚至成長、練習每日感恩增強正向情緒、以 VIA 測驗來辨識性格強項(個人優勢)、肯定式溝通五步驟⁴強化正向人際關係、及 PERMA 幸福五元素理論。

³「**毒性正能量**」Toxic Positivity：強調「只能正向」思考的社會氛圍，如：心靈雞湯、正向勵志、往正面想、永不放棄、要感激、看見每件事的光明面等……；不同於正向心理學是屬於科學的、實徵的、經過驗證的心理學，並非空口說白話。

⁴ Martin E. P. Seligman, Ph.D. 著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，P.264：

常雅珍、毛國楠（2006）於《師大學報》的期刊論文，〈以正向心理學建構情意教育之行動研究〉提出，將正向心理學的樂觀、正向意義、正向情意、正向情緒等的教學下，學生的態度改變很大，對於**幸福感**的意義從拿取父母的金錢變為內在心靈的豐足，使學生變得更能獨立思考，對於教學的老師來說則更能發現學生的優點，進而發現教學工作的正向意義與價值。

王櫻芬、洪宛君、曾慕恬（2017）發表在《輔導季刊》的論文，〈正向心理學於學校輔導之應用～以經濟弱勢家庭學童之小團體輔導為例〉，這篇論文提出「辨識**自我優勢**」、「建立**樂觀解釋風格**」與「珍惜擁有，表達**感謝**」三大主軸。並用以建立面向弱勢家庭學童的正向團體方案，強調預防勝於治療，以 12 次的團體輔導做為正向介入，使學童能辨識自我優勢、練習 ABC 法則學習樂觀、練習歸因解釋風格來學習轉念，並在團體中練習正向回饋與支持他人。

Mihaly Csikszentmihalyi 著（1990/2019），張瓊懿譯，《心流 FLOW》，Mihaly Csikszentmihalyi 是 Martin Seligman 的好友，他們一起創建了正向心理學，而 FLOW「心流」，也有人譯作「福樂」，指的是一種沉浸、專注在某種活動中，例如瑜珈、正念、跳舞等等，而能忘我的，像是停止時間般的狀態當中。更重要的是，心流能讓人停留在幸福感中更持久。「心流」的理論也一直是正向心理學中的重要理論，「心流」的理論更是以科學的角度在做的研究，探索這個自古以來就存在的「現象」。更重要的是，Martin Seligman 認為「心流」能夠延長「幸福感」。

還有一篇 Ed Diener 以及 Martin Seligman（2004）發表在美國心理學會（American Psychological Society）的論文，Beyond Money: Toward an Economy of Well-being，當中提出，國家政府應該將**國民幸福的指數**納入參考評估，在過去經濟成長指數會被誤以為是與**幸福感**有關的，但經研究後發現並不是這樣，生活滿意度並沒有上升，憂鬱和不信任感大幅增加。而社會富裕程度較低，幸福感的差異比較少是因為收入引起的，更多的是由社會、人際關係和工作樂趣等因素引起的。所以國家、社會、生活組織應該多多關注人民的福利，來創造幸福感。

正向心理介入：

《正向心理治療臨床手冊》這本書總結正向心理學的理論與經驗，建構了共 14 個療程的心理治療，以學習建立**正向的關係、正向的溝通、感恩與寬恕、正念與心流的練習**，還有如何學習樂觀的思維，適用於個人心理治療以及團體心理治療。

陳景花、餘民寧（2019）國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系的《教育心理學報》，提出的期刊論文〈**正向心理學介入對幸福與憂鬱效果之後設分析**〉，對於使用正向心理學的介入，來探討**幸福感與憂鬱症**的效果做分析與討論，提出應該要增加網路的推廣；應將正向心理學應在學校教育中，並增設課程；以及建議研究者可以多做各種嘗試。

復原力：

留佩萱著（2020）《尋找復原力》中，羅列了包含**自我覺察、自我調節、心智敏捷、樂觀、自我效能、連結**，共六項技能，這六項技能是來自 Pennsylvania 大學的正向心理

(1)指認並瞭解情境、(2)客觀且正確的描述情境、(3)表達關心、(4)詢問他人意見或觀點，建立共識、(5)列出修正方案帶來的好處。

學中心三十年來所研究及教授的技能，並公佈在網頁上⁵供人參考，書中也提供讀者相關的瞭解這些概念。

蕭仁釗、李介文（2014）提出的〈創傷與創傷後成長〉的論文，發表在《國教新知》期刊上，論文提到個體**創傷後成長**的程度，與創傷事件的芻思（會對負面事件一直反覆思考）之間存在著關聯，最後提出個體需重新思考生命的意義，而可能有創傷後成長——感激與改變、更好的人際關係、生命的可能性或新的道路，以及靈性的進展。

林育陞（2015）發表在《社區發展季刊》150期的期刊，〈社會工作「正向」理論與實務—以復原力為例〉，當中提出正向心理學中的**復原力**，有七點構成的因數，包含幽默感、辨識挫折情境、自我概念、對未來有目標、能挑戰壓力、社會適應力、較少強調負面特質與挫折。並提出了除了建構保護因數外，還要設法將危險因數減少。

黃峰蕙、鄭天浚、林雅芬（2016）的《南臺學報社會科學類》期刊，提出〈反彈復甦力、工作適應與心理福樂安適關係之研究——以某醫學中心為例〉的研究論文，其研究為**反彈復甦（復原力）**、工作適應、心理福樂安適（幸福感）之間關連性的研究，其研究對象為醫療機構的人員，探討其三者的關聯性，並以 SEM (Structural equation Models) 的概念做檢測與分析，用以提升醫院員工的幸福感。

王智弘、劉淑慧、孫頌賢、夏允中（2017），發表在《中華輔導與諮商學報》的期刊，〈文化脈絡中的危機、轉機與復原力：本土商心理學研究的方向、目標與策略〉提到，**復原力**有四波的發展，包含第一波的因數探究、第二波的歷程探索、第三波的運作機轉、以及第四波的層次分析，此篇論文主要在第二波的歷程觀點上做探索。並提出了應該要從本土諮商著手，來發展臺灣本土的復原力研究，以脈絡化觀點進行本土化的研究討論，探討心理諮商本土化與心理學研究的目標、策略是甚麼。

藍菊梅（2020），發表在《國立高雄師範大學高雄師大學報》的期刊，〈大學生的正念、健康促進行為與**復原力**之關係及正念融入健康心理學課程之效果研究〉，提出他的研究是瞭解大學生的正念、健康促進行為及**復原力**之關係，其中正念為主要研究方向，提出正念的介入以及學生的健康促進是良好的復原力因數，但正念的介入並無顯著效果，應要使學生獲得更豐沛的興趣，以及更為主動的練習，才能觀測正念介入的效果是否良好。

李育慈（2021）的碩士論文，《成人生命意義感與復原力之關係：以制握信念為調節變項》，這篇論文探討的是成人的生命意義、**復原力**與制握信念（內在控制與外在控制）之間的關係。

自傳與自我評價：

《塞利格曼自傳》的內容是以 Martin Seligman 的出生到所學經歷，包含如何從悲觀主義走向樂觀主義的過程，他的觀點有包含叔本華的悲觀主義、維根斯坦的邏輯實證主義、達爾文的進化論、認知心理學等。後來經過導師 Beck、第二任妻子 Mandy、小女兒 Nikki 等在生活中的提醒，讓 Martin Seligman 反思後，開展了對無助的省思，並寫了樂觀主義的書，甚至在當選美國心理學會 APA 主席後，創建立了正向心理學，並廣納

⁵ 參考網頁：<https://ppc.sas.upenn.edu/resilience-programs/resilience-skill-set>，2023.05.31 10:11 查詢有效

賢才來一同建構理論，最後在好友 Steve Maier 的神經科學研究下，發現習得的並非無助，而是控制，也因此調整了自己的論述。

綜述：

整體來看，Martin Seligman 的正向心理學已有多人研究，但多是以不同時期的理論研究作探討的，並無一定程度的整理，筆者整理的大多是在於「樂觀」還有「復原力」的研究。本論文則是使用「人文學科研究法」的「心理傳記學研究法」及「創造性的詮釋學」來整理、分析以及詮釋 Martin Seligman 從習得無助理論時期到習得樂觀時期經歷了甚麼，以及建立正向心理學後，教授正向心理學及復原力的理論，來做為其理論的發展依據，以及筆者探索 Martin Seligman 的復原力理論。

在《習得性無助》理論時期，其實早就有非常多的人在為此理論做研究，無助理論能夠幫助人們認識到，憂鬱症與無助感的相似性，以至於在治療憂鬱症上有新的突破，也引發了後續對於「控制」理論的發展與研究，Martin Seligman 也在後期納入了社會心理學中的歸因理論，使得對於悲觀或樂觀的判別更明確，也影響了後續樂觀理論的形成，帶來了重要的幫助。

在「樂觀理論」建立後，多數學者以快樂公式、六大品德與 24 項優勢等作為其探討理論的依據，甚至討論能否結合華人文化中的道德觀、品德教育等，並期待進行新的詮釋。也有對於樂觀主義的反對，形成了部分人的反思，因為樂觀主義盛行後，盲目的樂觀思考、心靈雞湯、毒性正能量一直冒出來，就好像樂觀不需要任何理由，變得宗教化、邪教化一樣，但 Martin Seligman 也表示過，自己的樂觀主義是建立在實徵的科學上，樂觀是為了防止憂鬱症及無助感的發生，甚至樂觀能影響人的身體健康。

而「幸福感」的理論，可以說是正向心理學中的導正理論，因為正向心理學並非只有追求快樂而已，應該為人民的福祉著想。所以正向心理學研究很多方法來讓人達到幸福，包含復原力還有 PERMA 幸福五元素—正向情緒、全心投入（心流）、意義、成就、正向人際關係，這幾項也都是後來多數學者研究的方向。而筆者投入研究的部分為「復原力」的概念，現代心理治療中對於「創傷」的研究頗豐，而復原力是可以用來對治創傷的，甚至復原力也是能夠培養的，更重要的是可以防範於未然，在學童教育的階段更應該要提出，並進行培養，而且不只是學童而已，家庭、學校、社區都應該要一同建立起良好的復原力觀念，我想這是未來可以導入理論的方向。

最後是 Martin Seligman 對於自己歷年來的成長、研究歷程、建構正向心理學、以及將理論應用在現代及未來的期許，筆者認為這是 Martin Seligman 用來說明自己為何而改變，為何從無助理論的成就到樂觀理論後建立正向心理學後的成就，當中有作者想傳達的，也有作者想為自己的遭遇平反的事情，由 Martin Seligman 本人為自己做的詮釋。

第三節 研究方法

一、心理傳記學研究法

本研究第二章使用 William Todd Schultz 的《心理傳記學手冊》作為方法論的研究法，以 Martin Seligman 的《塞利格曼自傳》及其出版的書籍為主要材料，以此來觀察他的生命歷程的轉變與發展。William 認為：

心理學研究有三種方式、三個層次的解釋。前兩種可謂眾所周知、老生常談。第三種鮮為人知，卻非常重要。多數心理學家……希望發現普遍性與規律性（前兩種），其他心理學家專注在某些特定群體（第三種），如女性群體或高成就者群體，或是思覺失調症群體。而心理傳記學是探索第三種，『鮮為人知』的類型。他沒有尋求普遍性，而是尋求個體的差異和獨特性。⁶

Martin Seligman 在他的生命發展及研究歷程的自我敘說中，他能夠敘說自己與其他多數有成就的學者，有相似的成長背景、經歷過一些失落或挫折，但 Martin Seligman 也非常聰明，讓自己不至於墮落，甚至大學仍然讀了名校，研究理論也聞名於世，這是他與他人的普遍性；而他從原本已經高成就的無助理論傳世後，卻打破了自己悲觀主義的方向，反而寫了樂觀主義的書，就好像他認為的科學的進步一樣，他一再的突破了自我，甚至去參加美國心理學會 APA 主席的競選，這個決定也順利的改變了主席內定制的風氣。在「習得樂觀」的書中，他讓「無助理論」成為「樂觀理論」的根基，甚至成為正向心理學的養分，可以說這就是他的復原力，甚至是突破性的正向成長。

筆者將使用《心理傳記學手冊》第三章所提及的「心理凸顯性的基本指標」⁷，以此作為分析文本的依據材料，藉此來探討 Martin Seligman 在不同專書上提到的自我敘說的故事有沒有重複性，或是出現初始性的故事，是否跟過去的文本有不太一樣的地方，而這些帶有獨特性的故事則是我們可以用來分析 Martin Seligman 的內心的。

表 1.3.1 心理凸顯性的基本指標⁸

編號	指標	說明
1	頻率(重複) (Frequency)	重複出現的交流、主題、情境、重大或偶然事件、手段一目的的排序、關係模式、內在衝突、強迫觀念等。
2	初始性 (Primacy)	在傳主文中最常出現的內容，且通常比其他內容說出了更多東西，或者像我們述說一些含有獨特意義的故事。
3	強調 (Emphasis)	傳主通過某些方式特別去粉飾，包括強化、弱化或誤置的形式。
4	孤立 (Isolation)	像是「又出現了」，這是指資料孤立的出現了，但是卻與文章的脈絡無關，甚至找不到任何關聯。
5	獨特 (Uniqueness)	傳主過度強調事件的獨特性和特異性。
6	未完成 (Incompletion)	傳主開始敘說故事，但卻又忘記要把故事說完，在缺乏必要細節的情況下，他的言辭讓主題逐漸的消失，似乎是刻意要

⁶ William Todd Schultz 主編，鄭劍虹、穀傳華、丁興祥、舒握育、雷學軍等譯，《心理傳記學手冊》，廣州：暨南大學出版，2005/2011，中文版序。

⁷ William Todd Schultz 主編，鄭劍虹、穀傳華、丁興祥、舒握育、雷學軍等譯，《心理傳記學手冊》，廣州：暨南大學出版，2005/2011，P.57

⁸ William Todd Schultz 主編，鄭劍虹、穀傳華、丁興祥、舒握育、雷學軍等譯，《心理傳記學手冊》，廣州：暨南大學出版，2005/2011，P.57

		迴避故事的結局。
7	錯誤、歪曲、遺漏 (Error, distortion, omission)	描述一個錯誤的記憶，或對真實事件進行扭曲，甚至遺漏了同一事件中的相關細節。
8	否認 (Negation)	在缺乏明確理由的情況下的強烈否認，一種「格特魯德法則」(Gertunde Rule)，在任何既定的心理或者傳記事實面前，出現「過度的抗議」。

如上的指標中，Martin Seligman 在《塞利格曼自傳》中提到過，在青少年就讀奧爾巴尼男子學院的時期，其因為猶太人的身分而備受打壓，乃至後來考大學，哈佛也不予錄取也是，這故事中帶有「獨特」的性質，也同時是「初始性」的說出過去沒說清楚的，猶太人受到歧視的事件，就連自己也深受影響，即便 Martin Seligman 很早就跟母親表示不再信仰猶太教。

以上的指標有助於筆者研究 Martin Seligman 的文本做綜合的分析，也能更清楚的知道 Martin Seligman 說出這些故事代表著甚麼心理上的意義，是非常棒的指標。

二、創造性的詮釋學

本研究採用傅偉勳教授的《創造性的詮釋學》⁹來進行研究，實調、意調、蘊調、當調、必調（或創調¹⁰），共五種層次，透過層層分析來詮釋 Martin Seligman 的正向心理學中的種元素，以此來闡述 Martin Seligman 的正向心理學體系的發展。

實調是，原思想家（或原典）實際上說了什麼？包含 Martin Seligman 在他的著作中實際上說了什麼？他對自己過去的詮釋，別人對他的批評以及他的回應是甚麼？

在「實調」層次，基本上涉及到原典的校勘、版本的考證與比較等等校正的課題。正因「實調」屬於純粹客觀而不可推翻的原始資料，在原典研究上如何找出原文本或至少幾乎真實的版本，這才是考據學的首要課題。¹¹

筆者在翻閱 Martin Seligman 的專書時，時常發現，翻譯者所說的内容好像多少有點出入，例如在《塞利格曼自傳》中有說道，Martin Seligman 在英國演講完後，有一位牛津的講師對他提出批判，質疑他的理論是有問題的，《塞利格曼自傳》中的 Martin Seligman 是很有風度的承認自己的無助理論不夠完善，並現場邀請講師來 Pennsylvania 大學跟 Martin Seligman 一起完善《習得性無助》的理論¹²。但在《學習樂觀，樂觀學習》這本書中的翻譯卻是指稱，Martin Seligman 當時有點好面子的在臺上表示，自己是理

⁹ 傅偉勳著，《創造性的詮釋學到大乘佛學》，臺北市：東大圖書公司，1990年，P.9-44

¹⁰ 傅偉勳後來根據霍韜晦先生的意見，將必調改為創調，見傅偉勳著，〈創造的詮釋學與思維方法論〉，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1994年，P.239

¹¹ 傅偉勳著，〈創造的詮釋學與思維方法論〉，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1994年，P.228。

¹² Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020年，P.133-134

論是完備的，但卻在演講結束後又私下邀請這位牛津大學的講師來 Pennsylvania 大學跟他一起完善無助理論。這當中不曉得是否是因為書寫年代不同，所以 Martin Seligman 本人記錯狀況？或者單純是翻譯的問題，所以兩位翻譯者做了兩個不同的解釋呢？

意謂是指，原思想家想要表達什麼？或他所說的是什麼意思？包含 Martin Seligman 在作品中他要表達的是什麼？或 Martin Seligman 所想表達的是什麼意思？

在「意謂」的層面上，原典本文的詮釋者必須假設原典本文具有原作者真正「意謂」著的「客觀意思」存在，詮釋者在這個層面的學術責任即在發現理解所謂「客觀意思」或「真正意思」，並以「依文解義」的方式來表達詮釋者的「客觀」理解。¹³設法去瞭解原思想家的生平及傳記、時代背景以及思想發展的歷程，並給予一種「現象學的記述」，有助於原典本文的深切瞭解。¹⁴

以前一個例子來說，無論是《塞利格曼自傳》中 Martin Seligman 的表達或是《學習樂觀，樂觀學習》中 Martin Seligman 的表達，Martin Seligman 真正的用意其實是想表示，他本人是個發現自己有所缺乏後，會樂於接納其他學者意見的人，藉此來讓自己更好，甚至讓理論更完善的人。

蘊謂是指，原思想家可能要說什麼？或原思想家所說的可能蘊涵是什麼？包含 Martin Seligman 可能想表示什麼？或 Martin Seligman 所說的，背後可能的意思是什麼？

在「蘊謂」層面的主要工作，即在通過思想史上已經有過的許多原典詮釋進路探討，歸納幾個較有詮釋學份量的進程或觀點出來，並能發現原典思想所表達的深層義理以及依這個義理可能重新安排高低出來的多層詮釋學的蘊涵。海德格在《何謂思維》說：「每一種翻譯已經是一種詮釋」。每一種翻譯背後已經假定了一種譯者自認為「如實客觀」的「意謂」詮釋，但在帶有開放性的思想史或詮釋學史意味的「蘊謂」層面重新審視，則這些不同的翻譯皆分別反映了高低深淺有所不同的種種原典的可能義理蘊涵。¹⁵

雖然 Martin Seligman 每個階段的文本翻譯——無論是繁體版或簡體版翻譯——都多少有點出入，但不變的是要帶領讀者在現實生活中的事件來學習樂觀，讓歸因風格判斷樂觀或悲觀，好以此來練習反駁自己的負面慣性思考（非理性信念）。筆者認為這是 Martin Seligman 所想表達，他將心理學實現到人類身上，所做出的最好貢獻。

¹³ 傅偉勳著，〈創造的詮釋學與思維方法論〉，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1994年，P.231。

¹⁴ 傅偉勳著，〈創造的詮釋學與思維方法論〉，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1994年，P.232。

¹⁵ 傅偉勳著，〈創造的詮釋學與思維方法論〉，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1994年，P.234。

當謂的層面是指，原思想者（本來）應該說出什麼？或創造的詮釋學者應該為原思想者說出什麼？包含 Martin Seligman 本來應該說出了什麼？或筆者應當為 Seligman 說出什麼？

在「當謂」的層面，必須在種種詮釋進程上，所個別發現的義理蘊涵之中進行批判性的比較考證，¹⁶對於原典或原思想者的思想表達，建立一種具有獨創性的詮釋洞見與判斷，設法發掘原思想體系表面結構底下的深層結構出來。判斷原思想者的義理根基以及整個義理架構的本質，依此重新安排脈絡意義、層面義蘊等等的輕重高低，為原思想者代為說出他應當說出的話，「講活」（即深化）原有思想。¹⁷

在審視 Martin Seligman 的文本時，會發現 Martin Seligman 雖然本人被攻擊的時候，他會很有風度的回應其他人，但心裡面其實也很抗拒，但他會認為在科學的脈絡上，理論能被推翻就表示思想跟研究是有在進步的，這也是現代科學會進步的主要原因。

必謂（或創謂）指的是，原思想家現在必須說出什麼？或為瞭解決原思想家未能完成的思想課題，創造的詮釋學者現在必須踐行什麼？包含 Martin Seligman 現在必須說出什麼？或為瞭解決 Martin Seligman 未能完成的思想課題，筆者現在必須踐行什麼？

從「當謂」層面的「批判的繼承者」轉變成為「創謂」層面的「創造的發展者」，或者也可以說從「詮釋學家」的身份，升為「創造的思想家」身份，不但「講活」了原有思想，還能徹底解消原有思想的任何內在難題或實質性矛盾，如此「救活」原有思想，同時又能更進一步，剋就思想的突破與創新一點，為原思想家完成他所未能完成的創造性思維課題。¹⁸

就像在《塞利格曼自傳》的文本中有提到，與 Martin Seligman 一起多年在無助感研究上的夥伴 Steve Maier 後來發現的「希望迴路」，可能在根本上已經使得他的理論被推翻了。關於控制的理論，《習得性無助》認為習得的是無助感，但腦神經研究發現習得的是「控制」，這讓他站到新的高度上了。對於 Martin Seligman 來說，認知到的雖然是無助理論的改變，但這樣的發展其實讓他轉變為更樂觀的人了。筆者看見的是 Martin Seligman 本人一直都不是以樂觀主義者自稱（悲觀主義的哲學觀一直提醒他要紮實的面對現實世界），即便寫了學習樂觀與創立了正向心理學，雖然看似蛻變了，但他本人一直都還陷於過去的成就與情境中。但發現希望迴路後，筆者認為 Martin Seligman 本人的

¹⁶ 傅偉勳著，〈創造的詮釋學與思維方法論〉，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1994年，P.237。

¹⁷ 傅偉勳著，〈創造的詮釋學與思維方法論〉，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1994年，P.238。

¹⁸ 傅偉勳著，〈創造的詮釋學與思維方法論〉，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1994年，P.239。

內在感覺出現了真正的、更為樂觀的轉變，筆者認為在這個發現之後，他才終於成為了樂觀主義者。

第四節 研究大綱

本論文為研究 Martin Seligman 的正向心理學體系是如何發展的，以及正向心理學中的復原力為何。第一章說明研究動機與問題；第二章以《塞利格曼自傳》為核心文本，討論各時期的重大事件，做成年表以利綜觀其一生發展；第三章探討，Martin Seligman 身為悲觀主義者，從研究無助感、憂鬱，到後來變成樂觀主義者，轉而研究正向心理學；第四章探討正向心理學發展出的復原力是甚麼；第五章是討論與結論；最後筆者的總結為，根據《習得性無助》(Learned Helplessness)、《學習樂觀，樂觀學習》(Learned Optimism)、《改變》(What You Can Change And What You Can't)、《一生受用的快樂技巧》(The Optimistic Child)、《真實的快樂》(Authentic Happiness)、《邁向圓滿》(Flourish)、《塞利格曼自傳》(The Hope Circuit) 等，這些文本所傳達的 Martin Seligman 本人思想的正確性，以及對於未來心理學發展的省思。



第二章 Martin Seligman 的正向心理學發展歷程

以下參考《塞利格曼自傳》¹目錄(Martin E.P. Seligman, (2018/2020.12))，以及原文本的THE HOPE CIRCUIT: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism 目錄及內文 Martin Seligman (2018)。

第一節 Martin Seligman 年表摘要及心理凸顯性分析

表 2.1.1 Martin Seligman 年表

年表	標題	摘要與備註	分析
(1942 — 1955)	童年時期 <i>Childhood</i>	<p>Martin Seligman 自述，與眾多心理學家一樣，最早他也是受到了佛洛伊德的啟發。13 歲那年的夏天，他的姊姊 Beth Seligman 將佛洛伊德的《精神分析引論》帶回家，Martin Seligman 則開始對這本書愛不釋手，往後的理論建構也深受影響。</p> <p>Martin Seligman 自述從小就在猶太教的家族長大，母親是猶太人，父親則是受洗為猶太教徒，但實際上父親本身為無神論者，入教只是為了政治因素。Martin Seligman 幼時曾參加神童大賽，但沒有順利獲獎。²</p> <p>然而讓 Martin Seligman 覺得影響未來憂鬱的事件則是兩歲時，母親有一次一直在哭泣，事後回去問才知道是富蘭克林·羅斯福去世，而當時留在匈牙利的猶太人全部被殺害，當中包含著母親的家族親戚，所以相當的悲傷。母親當時的悲傷也影響著幼時的 Martin Seligman，以至於整個童年都是憂鬱的度過，甚至到成年後也研究著無助與憂鬱症。</p> <p>這也是 Martin Seligman 自述，童年時期最重要的憂鬱因素。³</p>	<p>此為獨特事件，Martin Seligman 藉由《精神分析引論》，將自己與精神醫學、心理學連結在一起。</p> <p>Martin Seligman 將兒時母親的悲傷事件當作是自己憂鬱的影響事件，就像是童年時期的創傷陰影。</p>
(1955 — 1960)	青春 <i>Youth</i>	<p>Martin Seligman 的家族基本上只跟猶太人交流，他們當時屬於社會的下等階層。Martin</p>	<p>此屬「獨特」事</p>

¹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年。

² Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.030

³ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.021-031

		<p>Seligman 於 13 歲那年秋天進入奧爾巴尼男子學院⁴就讀二年級，同時跟母親表示，不會再接受猶太教育，因 Martin Seligman 並不信仰上帝。提出這件事是因為，當時的學校是反猶太主義的，Martin Seligman 即使不信仰猶太教，但仍然於成績上、名譽上都遭受打壓，在軍階排位上也是如此。甚至當大部分同學都成為下士時，即便 Martin Seligman 成績再好，同時也是班長，卻只拿了上兵的軍階。在過了 35 年後，當時學校的一位老師才跟 Martin Seligman 說，他當時被哈佛大學拒絕也是一樣的原因。⁵</p> <p>Martin Seligman 的父親在他入學這年中風了兩次病倒了，這是意外的轉折點，這件事使得 Martin Seligman 與家人擔心學費的問題，甚至也考慮轉學出去到公立學校，然而 Martin Seligman 卻決定要去打工賣雜誌，而這段時期也是 Martin Seligman 稱之為低潮的時期。⁶但事實上 Martin Seligman 賣的雜誌相當成功，甚至他當時賺的錢比父親一周的薪水還要多⁷，令他自己相當的驕傲。而 Martin Seligman 最少有五個暑假都在做這份打工，甚至還有了自己的銷售團隊。以至於 Martin Seligman 在成為副教授前，他一直希望重操舊業。⁸</p> <p>Martin Seligman 的姊姊當時與其他朋友們，一起跟校長反映他們的家境情況有點困難，而 Martin Seligman 的在校成績也相當不錯，所以學校決定給他全額獎學金（雖然必須在學校的廚房負責洗碗）來減少他們的負擔，讓他賺錢的壓力變得比較小。⁹</p>	<p>件，為 Martin Seligman 特意強調的事件，意在彰顯當時他的身分並沒有多尊貴，甚至受到宗教上的打壓，這都不是容易的事，但這卻是當時大部分猶太人都同時遭遇的事。而即使遭受打壓以及父親病倒的事件，傳主仍然自己找到方法爬起來，可以說這是他重要的「復原力」展現。這也</p>
--	--	---	--

⁴ 紐約州一所只收男生的私立高中，2007 年時與奧爾巴尼女子學院合併為奧爾巴尼學院。

⁵ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.044

⁶ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.038-040

⁷ Martin Seligman 其父為法學博士，當時在當公務員。

⁸ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.041

⁹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.041

			是個「初始性」說出的事件，過去在其他出書中只有稍微提到身為猶太人被打壓，但並沒有詳細說出這麼多事。
(1960—1964)	錯誤教育 <i>Miseducation</i> (大學時期)	<p>Martin Seligman 自述在普林斯頓大學讀哲學系收穫的兩個原則，第一個是—嚴謹¹⁰；第二個，也是最狡猾的是一—原子主義¹¹，在讀哲學系的時期，這兩項收穫深深地影響了 Martin Seligman 後續的無論是無助理論或是樂觀理論以及正向心理學的建構以及發展。¹²</p> <p>Martin Seligman 大學的時候醉心於哲學的學習，後來也寫了「關於『同一』或『同樣』」的哲學論文，甚至在畢業的時候還獲得了哲學獎¹³，並被邀請進入牛津大學哲學研究所，跟隨 Magdalen College 學院的 Geoffrey Warnock 學習「分析哲學」。¹⁴但他並沒有選擇這條路，否則今天認識到的可能是另一位分析哲學的大師。</p> <p>走進心理學：在大三升大四的暑假，Martin Seligman 接了第一份實驗心理學的工作。通過電擊老鼠來發現它們會逃避電擊，電擊越強則老鼠們越想逃，以此證明老鼠的瑪索克現象¹⁵（受虐待）理論不成立。¹⁶</p>	這是一個「重複」出現的主題，卻也是在習得樂觀的書中「未完全」說完的故事，他曾簡略的描述進入普林斯頓大學，攻讀了哲學學士學位，但在這裡才提出影響自

¹⁰ 真理並不是口頭上說說那麼簡單，還必須小心求證。

¹¹ 原子主義：理論必須從微小的地方開始逐一的建構起來，這樣才不會輕易的被辯倒或被打破。

¹² Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020年，P.048-049

¹³ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020年，P.051

¹⁴ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020年，P.056

¹⁵ 馬索克(Masoch)，19世紀奧地利的一位小說家，他本人是被虐待患者，他的作品中描述了許多這類的性活動，因此被虐待症狀又被稱作馬索克現象(Masochism)，即受虐症。

¹⁶ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020年，P.051

		<p>在普林斯頓大學畢業的前一天，Martin Seligman 與 Kerry Mueller 結婚了。¹⁷這是 Martin Seligman 的第一段婚姻。</p> <p>Martin Seligman 參加 Peter Madison 的人格心理學班程，通過測驗後，Peter Madison 告訴 Martin Seligman，他的智商測出來有 185 分。¹⁸</p> <p>選擇：</p> <p>畢業後 Martin Seligman 面臨兩難，要成為哲學家或心理學家？Peter Madison 則對 Martin Seligman 說，「你是天生的心理學家」，因此 Seligman 才選擇走上了心理學之路。在 Martin Seligman 臨走之際 Peter Madison 對他說：人們選擇心理學差不多有兩種原因。<u>第一種是不求有功，但求無過；第二種是不想毫無作為的庸碌過一生。</u> Martin Seligman 很肯定的選擇了第二種，想讓自己有所成就。¹⁹</p> <p>下一個階段則是面臨「耶魯大學」或「Pennsylvania 大學」這兩項選擇。</p> <p>耶魯大學的實驗心理學研究團隊，自有一整套完整的研究計畫跟流程，進入後獎學金甚至會提高五百美元，但相對的就是要成為一位優秀並且有固定研究方向的一個研究者齒輪；Pennsylvania 大學的 Richard Salomon 教授²⁰（Martin Seligman 博士生時期的導師），他是首位在哈佛大學獲得終生教職的猶太科學家，他並沒有對 Martin Seligman 暢談自己的學術成就，而是試圖引出 Martin Seligman 的觀點，所以 Martin Seligman 最後選擇了到 Pennsylvania 大學的實驗心理學研究所。²¹</p>	<p>己人生觀的這兩種哲學態度。</p> <p>關於第一段婚姻的部分，Martin Seligman 並沒有說得很詳盡，但有提及從認識到結婚後回到奧爾巴尼找父母親的部分。</p> <p>Martin Seligman 的智力測驗的部分有被自己強調出來，因為這是相當高的分數，而幫忙測驗的 Peter Madison，甚至是引導他去</p>
--	--	---	---

¹⁷ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.054

¹⁸ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.056

¹⁹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.057-058

²⁰ Richard Salomon 的女兒說，在其父親臨終之前很氣憤，因為當初 Seligman 在面試的時候沒有提出有意義的問題，反而只詢問是否能將獎學金提升到 500 美元。

²¹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.069

			學心理學的貴人。
(1964)	特維特邁爾的突破 <i>Twitmyer's Breakthrough</i> (研究所攻讀博士學位時期)	<p>1904年，Edwin B. Twitmyer 他與巴甫洛夫²²同時發現了經典條件反射的現象，但他完全被世人所忽略。²³</p> <p>行為主義心理學，使心理學脫離思維層面的東西，包含心智和心靈，並將可觀測的行為視為真正的科學所需的具體基礎。²⁴ Edwin B. Twitmyer 所以被世界忽視，是因為他的論文是1902年自費發表的，但巴甫洛夫是早已享譽全球，甚至可以在諾貝爾獎獲獎時發表他的研究感言等等的。相比之下 Edwin B. Twitmyer 當時只是個初出茅廬的新手而已。²⁵</p> <p>他們的研究後來引發了 Martin Seligman 對無助感的思考，可以說他們的研究其實相當重要。與1964年的主流觀點（行為學派）相反，50多年後的今天（認知學派），我們知道了以下事實：²⁶</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有意識的想法會強烈的影響情緒；無助的想法會導致被動；想到某種缺失就會引起悲傷；冒犯的想法會引起憤怒；對更美好未來的憧憬能讓人產生希望；沒有思想的行為科學是遠遠不夠的。 2. 我們會對未來的不同設想進行評估，並從中甄選。不管怎麼努力，我們都無法擺脫自由意志。只研究「過去」（記憶）和「現在」（感知）而不考慮「未來」的科學是遠遠不夠的。 3. 只研究負面情緒的科學是遠遠不夠的。 	<p>巴甫洛夫的狗的理論當然已經不是第一次被提起，在《塞利格曼自傳》中，Martin Seligman 補充說道，他們系所的一位老學長 Twitmyer 他的論文跟巴甫洛夫同時期，但卻不為人所知，因為名氣、聲望不同，這是相當可惜的事情。Martin Seligman 也在此說明過去的</p>

²² 伊凡·彼得羅維奇·巴甫洛夫，俄羅斯人，是消化外科醫生、生理學家、心理學家（但他本人並不認同），曾獲得諾貝爾獎，因為對狗的唾液分泌研究而發表了古典制約而聞名於世。

²³ Edwin B. Twitmyer 所做的是對人的實驗，他所記錄研究的，例如對人的膝蓋使用橡皮錘做敲擊，則小腿會不由自主的產生向前踢的反應，研究中還有先搖鈴聲後敲擊，後來發現受試者甚至在搖鈴後就馬上出現前踢的動作，且六位受試者都出現相同情況。P.063

²⁴ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020年，P.065

²⁵ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020年，P.063-064

²⁶ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020年，P.067

		<p>在 Pennsylvania 大學的第一天，Martin Seligman 就遇見了最重要的摯友及研究夥伴 Steve Maier，40 年後 Steve Maier 取得了神經科學史上的重大發現－「希望迴路」。</p>	<p>主流觀點是行為學派的觀點，然而現在已經是認知學派的天下了。</p>
(1964 — 1967)	<p>對習得性無助的研究 <i>Learned Helplessness</i> (研究所攻讀博士學位時期)</p>	<p>習得性無助並非是 Martin Seligman 第一個發現的，而是當初 Martin Seligman 進入 Pennsylvania 大學之前，Pennsylvania 大學的實驗心理研究所已經在做的研究，第一個發現的人是 Bruce Overmier，他與當時的另一位研究生 Russ Leaf 一同對狗做實驗，但也遇到了一些難題。在 Martin Seligman 進入到這項研究之前，他們的研究已經失敗了幾次。他們的研究是把經典條件反射與操作性學習理論結合起來的研究。</p> <p>Martin Seligman 最重要的研究夥伴 Steve Maier 也在這個時期進入 Pennsylvania 大學，他們很剛好的一起找到了研究無助的實驗室，並一同展開了接下來的研究。</p> <p>對 Bruce Overmier 以及 Russ Leaf 而言，無助感是一種煩惱，而不是需要調查和研究的現象。他們在對狗的電擊實驗中發現，實驗的狗狗們都很無助，牠們經歷過各種失敗後，就不會在實驗中繼續跳過障礙物，最後牠們只會在一旁躺著。所以他們覺得實驗是失敗的。</p> <p>然而 Martin Seligman 及 Steve Maier 卻認為這種無助的現象很值得研究。Martin Seligman 在當中思考：</p> <p style="padding-left: 40px;">「人類的無助感隨時會出現，他是無盡痛苦的根源。我們能在實驗室捕捉到它嗎？我們能找出引發無助的原因嗎？我們能發現擺脫無助的方法嗎？我們能發現他的大腦生理機制嗎？我們能發現預防無助的方法嗎？」²⁷</p>	<p>習得性無助的研究是「重複」出現的說明，《習得性無助》、《學習樂觀，樂觀學習》就一直是以此為根基在討論的。然而在《塞利格曼自傳》中更多的提及了 Steve Maier 這位研究夥伴，並說明，他們除了是研究所時期的夥伴以外，過了 50 年以後，他們</p>

²⁷ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.070

		<p>對於無助感的思考，也是促使 Martin Seligman 想成為一名心理學家的原因。</p> <p>Martin Seligman 對無助感的定義是，主觀上的與客觀上的無助，主觀上的無助是指，一個人或動物認為自己做甚麼都無關緊要；而客觀上的無助是說，如果一個人或動物無法對一個重要的結果產生影響，當所有的反應都是這樣時，客觀的無助就出現了。</p> <p>Martin Seligman 及 Steve Maier 一直都在對習得無助的理論做驗證，而他們一直認為無助感是後天習得的。他們定義一個叫做「對結果的控制」，只要一個結果在做出反應和不做出反應時出現的概率不同，控制就會出現。²⁸</p> <p>後來 Steve Maier 進入神經科學的領域，與 Martin Seligman 分道揚鑣。50 年後，Steve Maier 在大腦研究中發現，無助不是後天習得的，相反的這是哺乳動物對長期不良事件的默認反應。²⁹</p> <p>Martin Seligman 也同時在這個時期思考「憂鬱」跟「無助感」的關聯性。</p>	<p>仍然一起發表了關於「習得無助」理論在腦神經科學中的新發現，可以說是「初始性」的說明，因為是獨具意義的。</p> <p>Martin Seligman 在這段時期對於「無助感」的研究更多了對於「憂鬱症」關聯性的啟發。</p>
(1967)	<p>臨床心理學家 <i>A Clinical Psychologist</i> (習得無助理論時期)</p>	<p>Martin Seligman 只花了兩年 8 個月就拿到 Pennsylvania 大學的博士學位，刷新了當時 Pennsylvania 大學心理系建系以來的紀錄。而且馬上就在康奈爾大學接受第一份心理學助教的工作。³⁰</p> <p>Martin Seligman 自述說自己的研究態度還有研究方向：³¹</p> <p>「我天生就有懷疑的本質，我探索心理學最根本</p>	<p>Martin Seligman 在此強調一個獨特事件，只花兩年八個月就拿到博士學位，並且</p>

²⁸ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.074

²⁹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.074

³⁰ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.078

³¹ Martin Seligman, THE HOPE CIRCUIT :A Psychologist' s Journey from Helplessness to Optimism, Nicholas Brealey Publishing John Murray Press Carmelite House 50 Victoria Embankment London 2018, EC4Y 0DZ, UK, P.97

		<p>的哲學問題，而且也常問，如果這基本前提是錯的，那麼接下來會發生甚麼事？對那些需要捍衛的觀點，我也會全身心的支持。」……</p> <p>「最後，我是消極的。我研究的學術問題都充滿無助、絕望、創傷、恐懼和憂鬱的。我總是很敏感，對各種事都充滿批判，也總能發現缺點。我的情緒也是如此：我非常焦慮和脾氣暴躁。」</p> <p>在這個時期，Martin Seligman 遇見了行為療法的創始人 Joseph Wolpe，Wolpe 創造了「系統減敏感法」，也用這項技術幫助了很多有恐懼症的患者做治療，Wolpe 也向 Martin Seligman 示範他如何幫助一位有泌尿恐懼症的患者做治療，並讓 Martin Seligman 直接到那名患者身邊看著他如廁，那名患者竟然也順利的成功克服了恐懼。³²</p> <p>Martin Seligman 及 Steve Maier 參加了 Wolpe 的沙龍，當時參加的人有 Arnold Lazarus³³、Albert Stunkard³⁴、Aaron T. Beck³⁵、Paul Brady³⁶及其他十幾人。³⁷</p> <p>Martin Seligman 及 Steve Maier 向 Wolpe 介紹了習得無助的理論觀點，因為習得無助理論也是 Steve Maier 的博士論文研究主題。即使 Wolpe 始終不認同他們的習得無助的『認知』論觀點—Wolpe 是反認知學派的一，但 Martin Seligman 還是跟 Wolpe 成了很要好的朋友。</p>	<p>刷新當時的紀錄，並且馬上獲得第一份工作，這是何等的難上加難，卻又是初出茅廬執業非常成功的事件。</p> <p>Martin Seligman 並在此「強調」說明有非常多的名人出現在 Joseph Wolpe 的沙龍，他本人甚至是「系統減敏感法」的創始人，這是相當榮幸的事。</p>
(1967—1969)	康乃爾大學 <i>Cornell</i> (習得無助理論時期)	Martin Seligman 在康乃爾大學獲得了第一份教職的工作，在教書的時候，Martin Seligman 使用了獨創的方式，沒有使用教科書，而是使用原創的期刊文章，以此來讓學科重點內容更好	此為「強調」事件，Martin Seligman

³² Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.083

³³ Arnold Lazarus 很快就被沙龍開除，因為他採用了“異端”的折衷主義，即是在治療中採用認知理論。

³⁴ Albert Stunkard 主要研究肥胖症，是 Pennsylvania 大學精神病學系的系主任。

³⁵ Aaron T. Beck 很快成為治療憂鬱症方面的領軍人物。

³⁶ Brady 曾經治療了口吃患者。

³⁷ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.081

		<p>的來傳遞給學生。Martin Seligman 在授課過程中，編織了一個後來被稱作“進化心理學”的領域。</p> <p>在康奈爾大學，Martin Seligman 開始教授習得性無助的理論，當中也有一些優秀的學生，後來成為《變態心理學雜誌》(<i>Journal of Abnormal Psychology</i>) 編輯的 Susan Mineka 也是其中之一。³⁸</p> <p>Martin Seligman 述說，在奧爾巴尼男子學院時期，就受到達爾文的進化論—物競天擇說的影響，只是當時的老師並沒有特別說明是達爾文的理論。而這項理論也深深地影響著 Martin Seligman 的心理學思維。在課堂上 Martin Seligman 也以此學說來做為相關理論授課。後來 Martin Seligman 也在《心理學評論》(<i>Psychological Review</i>) 發表學術論文，並與他的研究生 Joanne Hager 合著出版第一本書《學習的生物邊界》(<i>The Biological Boundaries of Learning</i>)³⁹。</p> <p>Martin Seligman 在康奈爾大學認識的一位同事 Carl Sagan⁴⁰，他們互相瞭解對方的學習理論後，成了無話不談的摯友，卻也很快的決裂了。在 Martin Seligman 準備迎接第一個孩子的誕生，要開車前往醫院的途中，汽油耗盡、車子也拋錨，Carl Sagan 與其妻子前來救助，後來他們四人一起到了醫院。1969 年春日凌晨，Martin Seligman 的第一個女兒 Amanda Seligman 誕生了。⁴¹</p> <p>Martin Seligman 與 Carl Sagan 共同經歷了各種政治事件，雖然他們的看法不同，也經歷了認知學派取代行為學派成為顯學的時期。但他們的決裂不是上述的政治因素，而是因為 Carl Sagan 的疾病。</p> <p>1969 年的某天，Carl Sagan 罹患了一種罕見的</p>	<p>在此說明初次教課的授課方法，是讓學生們透過閱讀期刊文章來瞭解課堂的重點，並強調是受到「達爾文進化論」的觀點影響，以達爾文主義為自己背書，就好像站在巨人的肩膀上一樣。</p> <p>Martin Seligman 在此提到前同事 Carl Sagan 是個孤立事件，他只在這段時期出現，他們惺惺相惜，卻因為讓學</p>
--	--	--	---

³⁸ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.090

³⁹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.091

⁴⁰ Carl Sagan, 1968 年任教康奈爾大學，先前拒絕了哈佛大學天文學終身教授的職位。Martin Seligman 很快與她成為朋友，甚至互相閱讀彼此的書稿。

⁴¹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.094

	<p>癌症，於是進了波士頓的醫院要進行手術。Martin Seligman 帶著 Carl Sagan 的六名學生到捐血中心，因為 Carl Sagan 的妻子說需要 Martin Seligman 的捐血。Martin Seligman 輸出了相當多的血量，多到醫生說他不能再輸血，但 Martin Seligman 跟醫護還是盡量又多輸出了幾百毫升的血液。後來雖然 Carl Sagan 復原了，但關係也因此決裂了。Carl Sagan 認為他的疾病是秘密，不該讓學生知道，以至於他們在後來變得無法像過去一樣無話不談。⁴²</p> <p>Martin Seligman 及 Steve Maier 研究發現，習得性無助是暫時的，在動物遭受不可躲避的電擊 24 小時後，動物仍是無助的，但在過了一星期後，動物們會恢復過來，甚至開始能輕易地躲避電擊。但如果動物不止一次，而是多次的遭受不可躲避的電擊，則無助感會變成永久性的。⁴³</p> <p>Martin Seligman 的研究工作開始受到矚目，Martin Seligman 及 Steve Maier 的研究工作也受到諸多的關注。哈佛大學甚至提供一個助教的職位來邀請 Martin Seligman，但因為康乃爾大學的系主任說了句「每個猶太男孩都渴望獻身給哈佛」所以拒絕了哈佛的邀約。Martin Seligman 的母校普林斯頓大學也向他發出邀請，但 Martin Seligman 的導師理查·所羅門則要他再等等。最後則是選擇康奈爾大學，甚至有望獲得終身教授職位。⁴⁴</p> <p>Martin Seligman 的兩位優秀學生 Suzanne B. Johnson⁴⁵以及 Chris Risley 指出了他的不足，並建議他去瞭解與學習精神病學。Martin Seligman 也決定要去找尋學習臨床心理學的管道。因為在當時心理學家只能當精神科醫師的助理或部下，才能進入精神病學的領域。⁴⁶</p> <p>隨後康奈爾大學發生了黑人學生革命的事件，</p>	<p>生知道自己生病而決裂，在 Martin Seligman 心目中彷彿出現了一個「未完成」的事件，他們倆個的友誼彷彿就停止在這裡。在哈佛大學的教職上，出現「否認」，Martin Seligman 否認自己也是想進去哈佛大學的人，他對同事的話語產生抗拒，並強調自己不需要去。後來就進了康奈爾大學，並述</p>
--	---	---

⁴² Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.095

⁴³ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.095

⁴⁴ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.095-096

⁴⁵ Suzanne B. Johnson 後來成為研究青少年糖尿病的臨床心理學家，並於 2012 當選為 APA 主席。

⁴⁶ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.097

		<p>Martin Seligman 因授課上有關於遺傳學的議題，而受到黑人學生的熱切關注，因而必須避開種族相關及遺傳學相關的理論，這也威脅到 Martin Seligman 的授課內容，所以最後選擇離開康奈爾大學。</p>	<p>說了這段期間的事件與離開。</p>
(1970 — 1972)	<p>Pennsylvania 大學精神病學 <i>Penn Psychiatry</i> (習得無助理論時期)</p>	<p>Martin Seligman 後來回到了 Pennsylvania 大學，Albert Stunkard 以及 Aaron T. Beck 幫他安排了精神病學的學習，以此來讓他接觸一些精神病患。Albert Stunkard 幫 Martin Seligman 安排了精神病院的住院醫生實習機會，Aaron T. Beck⁴⁷則成了他精神病學的導師。</p> <p>Martin Seligman 第一次面對病患，對患者使用 Beck 發明的新療法，後來被稱為認知療法。⁴⁸</p> <p>Martin Seligman 和 Beck 以及首席住院醫師 Igor Grant 和 Dean Schuyler 每週碰頭一次，從憂鬱認知理論的角度來討論他們的病例。憂鬱源自損失的思量，這是 Beck 在 1967 年 1 月提出的理論。他們每週的討論內容促成了五年後認知療法的誕生。⁴⁹</p> <p>Martin Seligman 明確了自己的研究方向，是研究人類的精神疾病。所以開始將研究所研究的習得無助理論與憂鬱症患者之間尋找聯繫。而 Beck 在 1961 年發表的《貝克憂鬱自評量表》，正在被廣泛使用，後來促成了 DSM-3 的憂鬱症診斷。⁵⁰</p> <p>憂鬱症在 DSM-3 中有以下九種症狀：⁵¹</p> <ul style="list-style-type: none"> · 感到悲傷(Sad mood) · 對任何事失去興趣(Loss of interest) · 體重下降(Weight loss) · 睡眠障礙(Sleep problems) · 精神活動出現問題(Psychomotor problems) · 疲勞(Fatigue) 	<p>Martin Seligman 在此提出的是《塞利格曼自傳》中「初始性」意義的，Aaron T. Beck 與他的關聯，但也同時是「強調」與他的關聯性。因為 Beck 既是提出《憂鬱量表》的重要人物，同時也是認知治療的創始人，更是 Seligman 在心理治療與精神</p>

⁴⁷ Aaron T. Beck 生於 1921 年，1960 年開始任職於 Pennsylvania 大學，並發展了認知療法。Seligman 在 1976 年第一次見到 Beck，他是 Seligman 的精神病學與憂鬱症的主要導師。2017 年 Beck 滿 96 歲，Seligman 依舊擁有每個月與他共進一次學術午餐的特權，於 2021 年過世，享壽 100 歲。

⁴⁸ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.102

⁴⁹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.102

⁵⁰ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.104

⁵¹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.104-105(原文本 P119-120)

		<ul style="list-style-type: none"> · 否定自己(Feelings of worthlessness) · 猶豫不決或注意力不集中(Indecisiveness or poor concentration) · 產生自殺的念頭(Thoughts of suicide) <p>除最後的自殺意念外，其餘八種都跟無助感有關聯。⁵²</p> <p>Seligman 將生物制約性應用到治療「恐懼症」和「強迫症」上做研究，Seligman 認為「做為一個物種，人類已經為這兩個病症和他們關注的對象做好了生物進化上的準備，並且有些個體可能比其他個體更容易受到基因方面的特定疾病的影響。」Seligman 當時未滿三十歲，但因這兩項研究的貢獻，已經在學術界掀起龐大波瀾。在 Albert Stunkard 以及 Aaron T. Beck 的勸說下，Seligman 去申請了 NIMH 的職業科學家獎，雖然評審都給最高分，但有一位評審卻對他的學說提出了挑戰，Seligman 毫無畏懼的從進化論的角度駁斥他的結論後，那位評審給了他最低的分數，因為他想挑戰 Seligman 的學術成就來成就自己。這當中牽涉到 Seligman 決定要在 Pennsylvania 大學的精神病學系或者心理系接受終身教職的意願，最後 Seligman 選擇的是心理系。因為心理系能保證 Seligman 獲得的是鐵飯碗，有固定的薪水。最後 Seligman 獲聘為 Pennsylvania 大學心理系的副教授終身職位。⁵³</p>	<p>病學領域的重要導師。Beck 也將在後續的敘述中重複出現。</p> <p>對於恐懼症與強迫症的研究，除了在《習得無助》與《學習樂觀，樂觀學習》上提過外，在《塞利格曼自傳》中也是再次提起。</p> <p>最後則是「強調」獲聘為 Pennsylvania 大學的終生教職。</p>
(1972)	終身教職 <i>Tenured</i> (習得無助理論時期)	<p>Seligman 獲得終身副教授的工作後，每週工作八十小時，即便是休息時間，也還是在思考哲學與心理學。漸漸地，那些與 Seligman 較為親密的妻子、女兒，甚至是朋友都漸行漸遠，唯一的友誼則是僅存在同事與學生當中。</p> <p>而在對於習得性無助的研究中，Seligman 始終認為擁有“控制權”是至關重要的。擁有控制</p>	<p>這個時期幾乎都是訴說「重複」性的事件，包含獲得終生職後沉</p>

⁵² Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.105

⁵³ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.106-107

		<p>權是一種基本的活力源泉，習得性無助在當時掀起了一陣狂潮，他關乎每個個體，他告訴我們每個人都可以並且應該控制對我們來說重要的東西。⁵⁴習得性無助強調的是“控制”所能帶來的好處。⁵⁵因此使得「控制理論」開始盛行了起來。</p> <p>在 1972 年，習得無助的概念逐漸流行起來，其他科學家已經在大鼠、小鼠身上複製這項實驗，並且也在金魚、貓、蟑螂身上發現了習得性無助。⁵⁶這當中已經找到一個通用性，因為一開始的實驗是狗而已，Martin Seligman 擔心只是單一產物的實驗，並不能廣泛應用。而當前已得到了證實。</p> <p>而當所有人都為了習得無助的研究成果來跟 Martin Seligman 討論的時候，Martin Seligman 在與 Aaron T. Beck 的每月午餐研討會上也在說明習得無助的相關研究，但 Aaron T. Beck 卻跟他說：</p> <p style="text-align: center;">“馬丁，如果你繼續沿著這條路走下去，你就是在浪費時間。”</p> <p style="text-align: center;">⁵⁷ (Tim Beck say, <i>Marty, if you continue down this path, you will waste your life.</i>)⁵⁸</p> <p>Martin Seligman 當下深受觸動，他知道 Beck 的用意是為了他好，但 Martin Seligman 當時並沒有動搖。Beck 是在說，希望他能將工作直接應用到真正的人和真正的問題上。而幾天後 Martin Seligman 作了一個神祕的夢，這個夢對 Martin Seligman 來說印象相當深刻，這是上帝給他的話語。上帝對他說：</p>	<p>浸在研究、習得無助的實驗、習得無助的成果等等，包含跟 Beck 的對話也都是在習得無助的研究成果上。但 Beck 的回應卻是「獨特」性的告誡，夢見上帝也是具有「獨特」的意義。</p>
--	--	--	--

⁵⁴ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.111

⁵⁵ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.113

⁵⁶ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.113

⁵⁷ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.115

⁵⁸ Martin Seligman, THE HOPE CIRCUIT :A Psychologist’ s Journey from Helplessness to Optimism, Nicholas Brealey Publishing John Murray Press Carmelite House 50 Victoria Embankment London 2018, EC4Y 0DZ, UK, P.135

		<p>“Seligman, 至少你開始提出正確的問題了。⁵⁹”</p> <p>“Seligman, at least you are starting to ask the right questions.”⁶⁰</p> <p>即便 Martin Seligman 已經不信奉猶太教，但在著作中則不只一次的提到，正向心理學是來自上帝的指引。</p>	
(1973 — 1974)	<p>聲域：認識自己，接納自己 <i>Tessitura</i>(義大利語：聲域、音域。簡體翻譯本譯作聲域)</p> <p>(習得無助理論時期)</p>	<p>在心理學中，Martin Seligman 探索的「聲域」中有三個維度，分別是：「風格」、「節奏」和「內容」。⁶¹</p> <p>風格：在寫作風格上 Martin Seligman 使用的是短句和簡單詞語的敘述，並將讀者已知的多於訊息做刪除，來提高讀者的閱讀速度。⁶²</p> <p>節奏：Martin Seligman 的母親說他的父親可以在一個小時內做完其他律師要花八個小時做的工作，而用其餘的七個小時來檢視與完善他的工作。而 Martin Seligman 則自述說，他與父親有著一樣的速度，但他會將剩餘的七個小時用來做下一個工作，而不會去檢查和完善之前的工作。這樣子提高了自己的效率，但會被其他人認為自己是魯莽的、以及是個自以為是的傢夥。⁶³</p> <p>但 Martin Seligman 有注意到自己的速度太快，他需要慢下來，並且提到有位著名的數學心理學家 William K. Estes，說道與他交談令人痛不欲生，因為與他談論問題，至少等了 45 秒鐘才回應，Martin Seligman 覺得這樣太慢了。⁶⁴</p> <p>Pennsylvania 大學心理系在那時招聘了一位視覺領域的專家，有位候選人 Edward Pugh，他的研究範疇與 Martin Seligman 截然不同，Martin Seligman 在後來的招待會上問了他一個問題，</p>	<p>此章節像是「孤立」般的存在，Martin Seligman 訴說自己的風格、節奏與內容的特色，但與前面或後面的內容幾乎毫無關聯，可以說只是在強調自己的能力是如何的一章。</p> <p>Martin Seligman 以家學淵源表示自</p>

⁵⁹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.115

⁶⁰ Martin Seligman, THE HOPE CIRCUIT :A Psychologist’ s Journey from Helplessness to Optimism, Nicholas Brealey Publishing John Murray Press Carmelite House 50 Victoria Embankment London 2018, EC4Y 0DZ, UK, P.136

⁶¹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.116

⁶² Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.117

⁶³ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.117

⁶⁴ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.118

	<p>等待十秒鐘後 Pugh 才給了答案，其語速之慢讓 Martin Seligman 完全理解了他的回答，也讓 Martin Seligman 覺得自己問了一流的問題，將 Pugh 帶到了視覺科學的前沿。後來 Martin Seligman 就跟 Pugh 請教了如何慢下來，Pugh 以過去在橄欖球隊的經驗來回應說，那時的球隊不可能讓他慢慢來，但大學畢業後他想成為耶穌會士。他當時的同伴每天都寫一句話，並讓他用一個下午的時間坐在修道院的樹下思考這個句子。在聘用了 Pugh 後，他教會了 Martin Seligman 如何慢下來。⁶⁵</p> <p>而在接下來，Martin Seligman 嘗試使用了新的慢節奏模式，跟他的大學時期好友 Alan Kors⁶⁶ 共同教了一堂課。他們有共同的愛好，喜愛授課、詩歌、熱衷於科學史。所以 Martin Seligman 很快就同意了這件事。在課堂上，Martin Seligman 決定要以新節奏模式來配合，他等待 Kors 在課堂上介紹他，但遲遲沒有等到課堂就結束了。Martin Seligman 於是生氣的說，你怎麼沒有介紹我？Kors 則回應說，你應該像往常一樣打斷別人啊！雖然節奏並非很完美，但 Martin Seligman 認為自己正在慢下來。⁶⁷</p> <p>這幾段故事中，Martin Seligman 發現自己的能力不比父親差，甚至將多出來的時間用在做其他的工作上，說明瞭自己的效率之高。但其他遇到的人讓他反思自己的速度太快，是需要慢下來的，因為慢的人有他們的優點，這也是 Martin Seligman 追求的完美節奏。</p> <p>內容：內容是 Martin Seligman 聲域中的最後一個要素。行為主義的核心是試圖從科學中剔除兩種東西：一種是精神生活，另一個是面向未來的目的論，對行動的前瞻性⁶⁸進行解釋。而</p>	<p>己的思維敏捷之快速，而謙卑地認為自己要多跟速度慢的人學習讓自己慢下來，在講述自己的思維敏捷這塊，也是一種「強調」。</p>
--	---	--

⁶⁵ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.118

⁶⁶ Alan Kors 是當時新進的歷史學助理教授，剛拿到哈佛大學的博士學位，也是法國百科全書的編纂者。他與 Seligman 在普林斯頓大學讀書時就已經是同系的好友了，甚至在 Seligman 與 Kerry Mueller 結婚的時候擔任婚禮上的伴郎並一同對付 Seligman 的岳母，因為 Seligman 拒絕在婚禮上說出「上帝」一詞，搞得岳母相當不滿。

⁶⁷ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.119

⁶⁸ 前瞻性：對未來的可能性

		Martin Seligman 正在與其他學者一起發展認知的理論，精神分析學派、行為學派是當時相互對峙的兩大學派。	
(1975)	英格蘭：到一流學府學習臨床心理學 <i>England</i> (習得無助理論時期)	<p>1975 年，Martin Seligman 帶著時任妻子 Kerry，以及五歲的女兒 Amanda 跟二十個月大的兒子 David 來到了英國倫敦，並受聘成為 (Institute of Psychiatry of the Maudsley and Bethlem Hospitals) 莫茲利⁶⁹和貝特萊姆⁷⁰皇家醫院精神病學研究所的客座教授。這裡也是培育英國年輕臨床心理學家的研究中心和培訓中心。⁷¹</p> <p>Martin Seligman 遇到了一些科學家跟他討論人格，討論星座對人格的影響，甚至 Martin Seligman 將材料拿回家分析後發現，研究的資料並無任何不妥，於是只能感嘆，宇宙間還有很多秘密我們所不能瞭解的。⁷²</p> <p>這段期間除了有對人的性格的初步見解與探討外，也開始了他對恐懼症的臨床研究。</p> <p>離婚：在這個時期，Martin Seligman 遇見了接下來的三年裡，他認為生命中最不可或缺的一個人，Suzanne Miller，她是一位來自加拿大蒙特婁⁷³的博士生。她是猶太人，Martin Seligman 形容她有完美的身材與臉蛋，對 Martin Seligman 來說充滿了魅力。而 Martin Seligman 與 Kerry 結婚近十年，越發進入冷漠期，Martin Seligman 始終認為工作比家庭重要，要離婚的時候還勸說小孩跟著媽媽會比較幸福。</p> <p>於是 Martin Seligman 與第一任妻子 Kerry 離婚，兩個孩子也跟著 Kerry 離去，Kerry 的第二任丈夫是 Martin Seligman 過去在普林斯頓大學讀書時候的室友 Dave Hunter，他從哈佛大學法學院畢業後，在接下來的三十年裡一直在美國司法部門工作，後來他們成為一神派的傳教士，甚至後來一起建立一個教會。⁷⁴</p>	這個時期是重要的時期，同時也是《習得性無助》出版的時期，Martin Seligman 說了一個「初始性」的事件，即是他跟第一任妻子 Kerry 離婚的事情。

⁶⁹ 莫茲利醫院，英國歷史悠久的精神病院，是培養頂級精神病理學家的搖籃。。

⁷⁰ 貝特萊姆皇家精神病院，昔日被稱作瘋人院。

⁷¹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.125

⁷² Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.127

⁷³ 蒙特婁是加拿大當時的經濟首都，現如今為第三大法語城市。

⁷⁴ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.132

		<p>1976 年晉升為教授，並於同年出版《習得無助性》。於 2020 年 6 月中國簡體版翻譯初版。</p> <p>《習得性無助》裡面，Martin Seligman 也在當中講述了八種習得性無助的症狀與九種憂鬱症的症狀的關聯性⁷⁵。並提出一個觀點：</p> <p>「當一個人認為自己無能為力時，他就會變得憂鬱和無助。」⁷⁶</p> <p>Martin Seligman 在最後提出，實驗室中得出有關習得無助的治療和預防策略，應該用於指導治療和對憂鬱症的預防上。⁷⁷</p>	
(1978 — 1979)	<p>高級研究中心：研究痛苦，更要研究幸福</p> <p><i>Center for Advanced Study</i> (習得無助理論時期)</p>	<p>1976 年一月，Martin Seligman 從英國回到了 Pennsylvania 大學，並從牛津大學迎來一位對 Martin Seligman 的習得無助理論發起挑戰的講師 John Teasdale，他認為 Martin Seligman 並不熟悉歸因理論，因此習得無助理論還不夠完備，因此 1975 年時，Martin Seligman 在演講中直接邀請了 John Teasdale 來到 Pennsylvania 大學，協助他完備理論。John Teasdale 雖然感到很訝異，但也馬上接受了這個邀請。</p> <p>1978 年，Martin Seligman 與三位學生⁷⁸Lyn Abramson、Lauren Alloy、Judy Garber 以及 John Teasdale⁷⁹一起重新系統性地闡述了習得性無助感的理論模型，並發現人是有習得性無助的。</p> <p>「將問題歸因為內在的人會覺得自己很無能、沒有自尊；歸因為永久性的人在未來會有很長一段時間會覺得很無助；歸因為普遍性的人在各種狀況中都會覺得無助。若這成為一種慣性，他的思維方式可以說是『憂鬱的歸因風格』，是內在的、永久的、普遍性的壞事件。」⁸⁰</p> <p>例如：</p>	<p>這段時期 Martin Seligman 標示出自己遇到情人並與妻子分離，而後來情人也跟 Martin Seligman 分離，這件事讓他相當自責，並省思自己在家庭中並非好丈夫與好父親，甚至做出有違世俗價值</p>

⁷⁵ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020 年，P.85

⁷⁶ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.133

⁷⁷ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.133

⁷⁸ 書上稱「三巨頭」

⁷⁹ 將歸因理論帶入了習得性無助理論模型中。

⁸⁰ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.137

		<p>這就是我，他將永遠持續下去，他將把我所做的一切摧毀。⁸¹(永久性歸因-悲觀)</p> <p>Martin Seligman 稱這種不同於典型憂鬱症的患者為「悲觀主義」者，並假設這是憂鬱症的一個風險因素。⁸²</p> <p>Martin Seligman 在跟同事一起修編《變態心理學》教科書的時候，提出「性障礙症」的理論，以及性發育的五個層級：⁸³</p> <p>第一層，性別認同：認同自己是男人或女人。在懷孕的第三個月，就會產生雌激素，如果分泌不正常，就會出現變性的結果：感覺一個男人被困在一格女人的身體裡面，反之亦然。</p> <p>第二層，性取向：是被同性或異性吸引，在很大程度上與激素有關，但在懷孕較晚時期的時候才會增加，從而產生神經解剖學上的結果。</p> <p>第三層，性偏好：產生性衝動的部位（乳房、臀部、腳）和產物（疼痛、孩子）。這些都是在童年晚期或青春期早期學到的。</p> <p>第四層，性別角色：典型的男性化或女性化的行為。這是通過童年經驗和成年經驗學到的。</p> <p>第五層，性表現：性交的恰當性，在成人世界中，這一層隨時可能被破壞。</p> <p>以上這五個階段的層次都與在治療中的改變難易度有關，第一、二層幾乎是無法改變的；「性別認同」和「性取向」是難以改變的，但是「性偏好」、「性別角色」以及「性表現」則是容易改變的。該教科書在 1979 年完成初稿，但此理</p>	<p>觀的行為，出軌，但後來出軌對象也跟其他人跑了，讓 Martin Seligman 產生了憂鬱症的狀況，並更深入的瞭解了憂鬱症的症狀是如何。 Martin Seligman 在跟同事一起編修變態心理學的時候也認為說憂鬱症的標準可以訂得很快，因為已經研究琢磨了十多年，其他方面則比較需要花費理解力。在與第一</p>
--	--	--	--

⁸¹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.137

⁸² Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.137

⁸³ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.140-141

		<p>論始終都在教科書內，並無應用到臨床或性研究上。⁸⁴</p> <p>Martin Seligman 的情人 Suzanne Miller 跟隨他來到 Pennsylvania 大學的研究中心，但 Suzanne Miller 並不安分於此，她最後跟另一位有婦之夫 Walter Mischel⁸⁵ 在一起，這讓 Martin Seligman 感到非常痛苦，因為婚姻失敗了，情人也跟別人跑了，讓 Martin Seligman 陷入相當低潮的時期，甚至患上了憂鬱症。但在科學學術上的成就讓 Martin Seligman 覺得獲得了啟發與成長。也得出了一個結論：</p> <p style="text-align: center;">「除了研究痛苦以外，也要研究幸福。」⁸⁶</p>	<p>任妻子分開以及與情人在一起，是首次出現，具有「初始性」，而這件事令 Martin Seligman 更能理解「憂鬱」是甚麼？以至於他認為也該研究幸福。</p>
(1980—)	<p>憂鬱症 <i>Depression</i> (低迷) (習得無助理論時期)</p>	<p>Martin Seligman 成為一個黃金單身漢，離開了前妻與女兒及兒子後，也被情人拋棄了。在當時甚至令他患上了憂鬱症，對甚麼事情都提不起勁，而且沒有刻意減重，也讓他瘦了十幾公斤，很難讓自己提起勁來工作。⁸⁷</p> <p>Christopher Peterson⁸⁸ 是這個時期 Martin Seligman 遇到最重要的朋友。Martin Seligman 甚至稱 Christopher Peterson 是問卷調查的發明人。</p> <p>Martin Seligman 請 Christopher Peterson 來協助製作一份歸因風格的問卷，製作這個問卷，花了兩年的研究時間，包含十二個精選的問題。問題用自我評量的方式做評估，從分數 1 是暫</p>	<p>這個章節「重複」提到前一個章節的情節，Martin Seligman 變成黃金單身漢，也因此罹患「憂鬱症」，但同時遇見了</p>

⁸⁴ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.141

⁸⁵ Walter Mischel，是美國的著名人格心理學家，被譽為自控力之父。他當時與 Suzanne Miller 在一起後，跟妻子離婚，Suzanne Miller 也離開了 Seligman。

⁸⁶ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.144

⁸⁷ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.145

⁸⁸ Christopher Peterson 在當時是人格心理學家、統計學家，當時還不算臨床心理學家，在漢米爾頓學院做助理教授，他寫了一封長達三頁的信給 Seligman，Christopher Peterson 希望能來 Pennsylvania 大學，在 Seligman 之下提供研究幫助，並學習成為臨床心理學家。Seligman 答應了，也跟 Christopher Peterson 成為非常好的朋友。

		<p>時性的歸因到分數 7 是永久性的歸因，以此來完整「無助」理論。⁸⁹</p> <p>對於甚麼是精神健康？當時的主流認為，「精神健康」就是「沒有精神疾病」這件事。但 Martin Seligman 認為，「精神健康」遠比「沒有精神疾病」這件事更重要。於是 Martin Seligman 提出了幸福五元素，它包含「正向情緒」(positive emotion)、「全心投入」(engagement)⁹⁰、「正向人際關係」(relationships)、「意義」(meaning) 和「成就」(accomplishment)，這五種元素合稱 PERMA⁹¹。沒有精神疾病並不能保證精神健康，而精神疾病也並無法完全排除精神上的健康。⁹²</p>	<p>重要的好友，Christopher Peterson 他們甚至一起研究了歸因風格評估，更完整了 Martin Seligman 的「無助」理論，以及後來出版的「樂觀」理論。</p>
(1980 — 1983)	<p><i>Master Blaster</i> (爆破大師) 臨床心理學：只有將心理學應用到人身上才有意義。(習得無助理論時期—轉變期)</p>	<p>Martin Seligman 在這個時期被任命為心理學系的臨床培訓主任⁹³，對 Martin Seligman 來說是份吃力不討好的工作，但還是接受了這項邀請。臨床心理學曾經是被心理學拋棄的孤兒，過去 1946 年時，在一場重要的實驗心理學會議上，哈佛大學、普林斯頓大學以及 Pennsylvania 大學，三所大學心理學系的系主任們，紛紛宣佈不會再聘請「應用心理學家」，心理學系打算只聘請研究基本理論和潛在過程的心理學家。Martin Seligman 被「實驗學家」視為自己人，他們認為 Martin Seligman 在實驗心理學中的成就，基本上就是位科學家；在另一方面 Martin Seligman 也受到了「社會科學家」的支持，他們也認為 Martin Seligman 在心理科學中的成就根本上是應用社會學家。在這樣陷於兩難的情況下，這個培訓主任的路途是很嚴峻的。幾乎所有的院系內的鬥爭都是在應該任用基礎科學家或者應用科學家而生。在接下來的二十年</p>	<p>Martin Seligman 在這段故事中，他提及自己在學院中的立場是「初始性」的，因其身分最早是實驗心理學出身的研究者，因此受到了「科學家」及「社會學家」</p>

⁸⁹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.146-148

⁹⁰ 全心投入與「心流」相關。

⁹¹ PERMA 為幸福五元素的理論，後來使用於學校教育上。

⁹² Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.149

⁹³ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.158

	<p>裡，Martin Seligman 一直在為了說服基礎科學的同事們聘用應用心理學家，而屢屢受挫，Martin Seligman 的影響力也逐漸式微。在接近 2000 年的時候，英國著名的校系開始紛紛搶那些他們曾經避之唯恐不及的應用心理學家。直到 2010 年，基礎實驗科學的心理學家才瞭解到應用性的研究對於心理學的重要性。但應該要重視應用心理學家卻一直都是 Martin Seligman 一直在呼籲 Pennsylvania 大學心理學系的事。⁹⁴ Martin Seligman 的研究生涯出現新的轉折，一個是開始跟商業界有交流；一個是預測體育賽事。Martin Seligman 的研究團隊成員們也各有成就歸屬，Christopher Peterson 成為密西根大學的副教授，最終擔任臨床培訓主任和講座教授。Lyn Abramson 成為英國大學石溪分校的助理教授、Lauren Alloy 成為天普大學的講座教授、Judy Garber 在明尼蘇達大學獲得博士學位，後來成為範德堡大學的講座教授。⁹⁵ Martin Seligman 獲得了一位得力助手，Peter Schulman，他是 Martin Seligman 最得意的學生之一，卻不求博士學位，反而選擇幫忙 Martin Seligman 研究控制的課題。後來 Peter Schulman 一直是 Martin Seligman 最重要的研究助手，即使到 2018 年都一直獲得他的幫助，否則 Martin Seligman 早就準備退休了。⁹⁶</p> <p>在商業界的應用：Martin Seligman 受邀去參加大型保險公司的高端年會，大都會保險公司的 CEO 總裁 John Creedon 也參與了這場年會，並與 Martin Seligman 成為了朋友，他在年會上向 Martin Seligman 請益，後來也有過私下的交流討論。大都會保險公司後來開始使用「歸因風格問卷」來招募人才，保險公司認為「歸因風格問卷」能有效的幫助到他們，因此付給了 Martin Seligman 版稅，讓 Martin Seligman 開始富有了起來。⁹⁷</p>	<p>的派系關注與拉攏，但 Martin Seligman 作為實驗心理學家的身分，卻更希望名校心理系能更重視，甚至希望人值得 Pennsylvania 大學也能多聘用，因為這實際上會是有幫助的事。</p>
--	---	---

⁹⁴ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.158-162

⁹⁵ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.162

⁹⁶ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.162

⁹⁷ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P163-164

		<p>預測體育賽事：Martin Seligman 研究團隊的成員 Susan Nolev-Hoeksema 向 Martin Seligman 提到，Martin Seligman 曾使用「歸因風格問卷」來預測保險員的成就表現，他們也打算給奧運的游泳員來做預測。接著在 1988 年的韓國奧運會上使用了「歸因風格問卷」給奧運選手們使用，成功預測了每個隊員第二次游泳的時候的成績，悲觀主義者的速度比第一次的時候慢了 1%；樂觀主義者的速度比第一次的時候快了 1%。結果美國隊在接力賽中大獲全勝。⁹⁸</p> <p>後來 Martin Seligman 另一位成績優異的研究生 Karen Reivich 則帶領了研究團隊進行第二次的嘗試，在第一次的時候只有成功讓奧運的游泳運動員使用歸因風格問卷，但其他職業運動員—NBA 職業籃球員、美國職棒大聯盟球員—都沒有使用歸因問卷，Karen Reivich 決定根據報紙的體育專欄內容，來使用 CAVE 獲取他們的歸因風格。他們花了幾百個小時做專欄分析，後來在費城 76 人隊跟波士頓凱爾特人隊上發現，只要對教練進行 CAVE 的分析就足矣。76 人隊的教練是悲觀主義者，頓凱爾特人隊的教練則是樂觀主義者，而球員會從教練身上學到他的風格，因此也決定了成敗。⁹⁹</p> <p>研究癌症與無助的關聯性：Martin Seligman 有兩位來自醫界的研究生，一位是作為醫生的 Joe Volpicelli，他是 Pennsylvania 大學的醫學博士；一位則是猶他州大學的護理師 Madelon Visintainer，他的目標是使護理成為一種根基於研究的學術職業。他們兩位一致認為，無助感會使得身體虛弱，掌控感則會讓體質增強。¹⁰⁰他們使用了三組老鼠作為電擊實驗的對象，一組是可逃避的、一組是不可逃避的、一組是沒有電擊的，三組老鼠分別植入癌細胞，沒有電擊的老鼠有 50%死亡，50%沒有罹患癌症；不可逃避電擊組的老鼠，有 75%罹患癌症死亡，25%</p>	
--	--	--	--

⁹⁸ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.165-166

⁹⁹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P166-167

¹⁰⁰ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P167-168

		<p>沒有罹患癌症；可逃避電擊組的老鼠，則是 75% 沒有罹患癌症，25% 罹患癌症死亡。可逃避電擊組會被認為習得樂觀，不可逃避電擊則被認為是習得無助。¹⁰¹ 這篇論文也被發表在了《科學人》雜誌上。</p> <table border="1" data-bbox="635 474 1212 676"> <thead> <tr> <th>老鼠實驗模組</th> <th>罹癌致死率</th> <th>健康存活率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>沒有電擊</td> <td>50%</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>不可逃避電擊</td> <td>75%</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>可逃避電擊</td> <td>25%</td> <td>75%</td> </tr> </tbody> </table> <p>以上圖表參考《塞利格曼自傳》第十四章 P.168 敘述</p>	老鼠實驗模組	罹癌致死率	健康存活率	沒有電擊	50%	50%	不可逃避電擊	75%	25%	可逃避電擊	25%	75%	
老鼠實驗模組	罹癌致死率	健康存活率													
沒有電擊	50%	50%													
不可逃避電擊	75%	25%													
可逃避電擊	25%	75%													
(1988—)	<p>曼迪：一生摯愛 Mandy McCarthy 心理學不應該僅僅是一門用於化解悲傷的學科，更應該是一門呈現幸福的學科。 (轉變期)</p>	<p>本章為 Martin Seligman 最重要的一個章節，也是 Martin Seligman 遲來的情書。Martin Seligman 與 Mandy McCarthy 結婚三十多年，Mandy 也為 Martin Seligman 生了五個小孩，Mandy McCarthy Seligman 對於 Martin Seligman 來說就是讓他邁向正向心理學的謬思女神。¹⁰² Martin Seligman 在 1984 年的 9 月，遇見了 Mandy McCarthy，距離跟前妻離婚已經過了九年了，距離跟情人分開也已經過了六年。這一年 Martin Seligman 已經 42 歲了，Mandy McCarthy 則是 25 歲，他們相差了 17 歲。他們在 1988 年結婚，那年 Mandy McCarthy 是 29 歲，而 Martin Seligman 則是 46 歲再婚。</p> <p>Mandy McCarthy 是英國人，她在英國肯特大學學習社會心理學的時候就聽說了 Martin Seligman 以及習得性無助的理論，當時英國瀰漫著二戰後的失望與無助感，習得性無助的理論也讓 Mandy McCarthy 產生了共鳴。因此注意到這個理論後，她決定將來要來到美國讀書。在肯特大學畢業後，她獲得了社會心理學的學士學位。並且被 Pennsylvania 大學錄取攻讀博士學位。¹⁰³</p>	<p>此章節為「獨特」也是「強調」事件，獨特之處在於，這是 Martin Seligman 為了現任妻子 Mandy McCarthy 所寫的「情書」，並「獨特」的說出了自己對於「幸福」的見解，因其在哲</p>												

¹⁰¹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.168

¹⁰² Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.173

¹⁰³ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.176-177

		<p>Mandy McCarthy 隨後也請 Martin Seligman 成為她的指導教授 (advisor)，Martin Seligman 當時也同意了。但 Mandy McCarthy 並不曉得 Martin Seligman 當時也在 Pennsylvania 大學教書。Martin Seligman 當時覺得做為指導教授，處境相當的艱難，因為 Martin Seligman 早已被她深深地吸引。他們經歷了不少的磨合，但很快的就決定要結婚了。¹⁰⁴</p> <p>Mandy McCarthy 的研究論文是關於飲食失調和節食。她發現，厭食症和暴食症只出現在像美國這樣的文化中，首先是女性追求苗條，造成很多女性會有節食的念頭，導致女性憂鬱症的比例是男性的兩倍。對女性來說，不切實際的追求苗條，導致了飲食與營養的失調；女性過度節食，追求理想體重，脆弱的女性則容易罹患厭食症與暴食症。女性因為對身材的迷思，以及無法達到那違反自然的苗條身材，這兩者造成憂鬱症的比例是 2:1。這個理論在接下來的十年中也被廣泛應用。¹⁰⁵另一篇論文則是有關於依附關係的理論，後來依附這個詞就進入精神分析領域的陣營了。¹⁰⁶</p> <p>Mandy McCarthy 在蜜月旅行後曾問 Martin Seligman 「你幸福嗎？」</p> <p>Martin Seligman 則是很憤怒的說，快樂是一個空洞的概念，早已被無數的人們濫用，以至於變得毫無意義。</p> <p>Martin Seligman 的一位博士研究生 Melissa Hunt，她在第一年做了幸福相關的研究，反而不像其他學生都聚焦在憂鬱症上做研究。Martin Seligman 也試圖要說服她，</p> <p style="text-align: center;"><i>“Happiness is the just froth on the cappuccino. I want to study the espresso underneath. Depression, anxiety, and anger: that’s the espresso”</i>¹⁰⁷ 幸福是卡布</p>	<p>學的思索中認為這一切都是空泛的。他的抗拒非常的強烈，就好像這是他生命中的重要議題一樣。</p> <p>對於 Martin Seligman 來說，他的成就在於對無助、憂鬱症的研究上，幸福、快樂甚麼的都是他重要的研究的對立層面，他也曾經說過自己是「悲觀主義者」，他想研究的只有幸福層面以下的憂鬱、焦慮、憤</p>
--	--	---	--

¹⁰⁴ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.177-178

¹⁰⁵ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.177

¹⁰⁶ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.180

¹⁰⁷ Martin Seligman, THE HOPE CIRCUIT :A Psychologist’s Journey from Helplessness to Optimism,

		<p>奇諾上的泡沫，我想研究的是在那之下的義式濃縮咖啡，憂鬱、焦慮、憤怒就是義式濃縮咖啡。</p> <p>但並沒有順利說服。反而讓 Martin Seligman 開始反思自己，往常在治療病患，幫助他們擺脫了悲傷、焦慮、憤怒等這些負面情緒，治療就算成功了。</p> <p>佛洛伊德曾說：</p> <p>我們在生活中所能期望的最好的事，就是不要受苦，把我們的痛苦盡可能的限制在接近於零的程度。</p> <p>Martin Seligman 認為，雖然自己幫助患者擺脫了這些負面情緒，患者也不再糾結於負面情緒，但自己真的有幫助到病患嗎？我有讓患者快樂過嗎？¹⁰⁸</p>	<p>怒、恐懼等負面情緒。但也因此讓 Martin Seligman 重新思索自計的研究方向是否正確？</p>
<p>(1989 — 1993)</p>	<p>習得樂觀 <i>Learned Optimism</i> (樂觀理論時期)</p>	<p>Martin Seligman 的一位朋友 Dan Oran，他是大都會保險公司的經理，同時也是一名小說家，他將文學經紀人 Richard Pine 介紹給 Martin Seligman 認識，Richard Pine 對心理學及習得無助理論影響的健康、運動、壽命及商業成功的話題都感到很有興趣，但對 Martin Seligman 作品背後的無助、悲觀、焦慮等的消極思維感到不安。於是建議 Martin Seligman 出一本關於樂觀主義的書。但 Martin Seligman 卻回應：</p> <p>「我並沒有做樂觀主義的研究，我主要的研究都是悲觀主義。」¹⁰⁹</p> <p>「人們會對這樣的內容非常感興趣，我希望你能寫一本樂觀主義的書」¹¹⁰</p> <p>Richard Pine 在 Martin Seligman 離開之</p>	<p>這個篇章並不算是 Martin Seligman 第一次說出的內容，但在《塞利格曼自傳》卻說出了更多「初始性」的內容，包含他本人自詡為「悲觀主</p>

Nicholas Brealey Publishing John Murray Press Carmelite House 50 Victoria Embankment London 2018, EC4Y 0DZ, UK, P.209

¹⁰⁸ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.181

¹⁰⁹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.183

¹¹⁰ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.184

		<p>際這麼對他說。</p> <p>這句話讓 Martin Seligman 開始回頭思考，往年的研究，那些實驗室裡的動物，除了逃避痛苦之外，即使遭受了電擊也不屈服於無助，反而能戰勝植入體內的腫瘤細胞。背後的原因究竟是甚麼？¹¹¹</p> <p>首先是「原罪」的概念，這種想法在我們的內心深處，認為我們是有罪的，我們是墮落的，靈魂是腐朽的，這種教義對於人的內心到底有甚麼吸引力呢？人的本性既卑鄙又低劣而且自私自利，這樣的理論到底有甚麼可取之處呢？美德、慷慨和犧牲，這樣的理念又到底有甚麼吸引人的地方呢？為何新聞總是越血腥暴力越吸引大家的目光？為什麼受害者心理學幾乎壟斷了政府的資金，而把追求幸福的研究工作留給了人們自己？¹¹²</p> <p>惡的影響遠大於善。在實驗室中，即便你正確的解決了十分之九，但還有一個錯誤的部分，你就會一直糾結在那裡。¹¹³</p> <p>在進化論來說，靈長類經歷過冰河時期，而且在經歷惡劣的天災後，存活了下來，這會讓大腦相信，今天雖然看似非常美好的一天，但明天說不定有其他的災難降臨。所以偏執狂、憂鬱症患者和焦慮症患者可能會有巨大的生存優勢。¹¹⁴</p> <p>消極的人會有一種緊迫感，積極的人比較不會有這樣的感覺。隨時都會思考危險、失敗、損失，隨時都想要去處理可能的問題。</p> <p>而且激勵人心的演講、浪漫夜或精彩的表演，甚至不會比火災警報來得讓人刺激。¹¹⁵</p> <p>結論是，悲觀的心態不需被倡導，負面的想法也不需特別教導，人類的大腦自然會想了。¹¹⁶</p>	<p>義」者，他原本也只做悲觀性質的研究，包含「無助」、「憂鬱症」、「恐慌症」等等。甚至 Martin Seligman 更進一步的提出了「原罪」的概念，人們總是最容易在不好的地方或是「惡」這件事情上琢磨、下功夫，看見不好的地方似乎是人們的本性，以至於 Martin Seligman 一直都在</p>
--	--	---	---

¹¹¹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.183-184

¹¹² Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.184-185

¹¹³ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P185

¹¹⁴ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P185

¹¹⁵ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P185

¹¹⁶ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.185

		<p>然而，若是人類想生活在一個更美好的世界，而且想要享受人類辛苦工作換得的繁榮勝景，那人類就必須擺脫消極的觀念。「甚麼需要被教導，甚麼需要被培養，支援和辯護，這才是樂觀的世界觀。」¹¹⁷</p> <p>Martin Seligman 於是開始寫樂觀主義的書，Richard Pine 將這本書賣給了 Alfred A. Knopf 出版社。Alfred A. Knopf 出版社是當時著名的出版社，也因此讓 Martin Seligman 擠身上了一流的出版界，同時也獲得規模龐大的版權費。¹¹⁸Martin Seligman 也在書中提及，「反駁悲觀的想法，是學習樂觀主義的核心技巧。」在結尾的時候有一個重大的警示提醒：¹¹⁹</p> <p style="text-align: center;"><i>“the need for a sober balance of optimism and pessimism.”</i>¹²⁰</p> <p style="text-align: center;">「在樂觀主義跟悲觀主義之間需要保持清醒的平衡。」¹²¹</p> <p>Martin Seligman 並不強調用樂觀主義來克服所有困難，最後一章甚至談論“有彈性的樂觀主義”，以此來給悲觀主義做一個正名的思維。悲觀主義有自身的演變邏輯，似乎是對麻煩事的默認反應。通過反駁災難性事件的思考，你就學會了樂觀。¹²²</p> <p>《學習樂觀，樂觀學習》<i>“Learned Optimism”</i>（《活出樂觀的自己》簡體版）1990 年正式出版，Martin Seligman 也開始巡迴售書之旅，也參加了美國 NBC 的 <i>The Today Show</i>（今日秀）、也曾經在早上五點錄製 <i>Good Morning Phoenix</i></p>	<p>「悲觀主義」上下功夫，但也同時讓他反思應該轉變觀念。也是 Martin Seligman 重要的轉變階段，讓他說出了更多東西，包含他意識到應該在「悲觀主義」跟「樂觀主義」之間取得一個平衡，他也出了「樂觀主義」的書《學習樂觀，樂觀學習》在這當中說出了他自己</p>
--	--	---	--

¹¹⁷ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.186

¹¹⁸ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.186

¹¹⁹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.186

¹²⁰ Martin Seligman, *THE HOPE CIRCUIT :A Psychologist’s Journey from Helplessness to Optimism*, Nicholas Brealey Publishing John Murray Press Carmelite House 50 Victoria Embankment London 2018, EC4Y 0DZ, UK, P.216

¹²¹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.186

¹²² Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.186-187

		<p>(早安，鳳凰城)，這本書當時在《紐約時報》(Newsday)的榜單中獲得第一名。¹²³</p> <p>Martin Seligman 被評選為藝術與科學人事委員會的主席，他們的工作是要評審終身教職的申請。Martin Seligman 因為他的書“<i>Learned Optimism</i>”受到紐約時報的高度好評，因此委員們(老學者們)給予 Martin Seligman 非常高的好評價。¹²⁴</p> <p>Martin Seligman 也因為這本書讓讀者受益，因此被歸類為「自我勵志」類作家。但 Martin Seligman 只想擺脫掉這個標籤而已。自我勵志的標籤既不符合科學家的身分，在同儕間也不會特別被拿出來提，因為那就好像是一個沒有科學根據的人才會寫出的作品一樣。然而 Martin Seligman 寫的內容都是有科學根據的，這些都是自己的研究背後所得出的結論。然而 Martin Seligman 即使不想披上這個名號，但這個名號也讓 Martin Seligman 獲得眾多好評，也激起他想繼續寫書來幫助社會大眾的想法，於是下一本書也問世了。《改變》(《認識自己，接納自己》簡體版)1993年出版。¹²⁵ Martin Seligman 用各種案例來分享，讓讀者瞭解各種改變的可能性，來促使讀者思考如何來轉變自己的想法。</p>	<p>的對於這兩者的想法。</p>
1994	<p>《消費者報告》(Consumer Reports)關於精神疾病 100 個問題的問卷調查 (樂觀理論時期)</p>	<p>《消費者報告》的分析師創建了一個綜合結果衡量的指標：¹²⁶</p> <p>具體改善： 治療對困擾你的問題有多大幫助？</p> <p>滿意度： 你對治療效果有多滿意？</p> <p>整體改善： 整體情緒狀態與治療開始時相比是如何？</p> <p>五個發現：¹²⁷</p> <p>1. 心理健康專家的治療通常有效，大多數患者的病情都好轉了很多。</p>	<p>這個章節是有點前後脈絡對不上的「孤立」般的存在，但卻又說出了一些普世價值觀的研究跟想</p>

¹²³ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020年，P.187

¹²⁴ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020年，P.187

¹²⁵ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020年，P.187-189

¹²⁶ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020年，P.191

¹²⁷ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020年，P.191-192

		<p>2. 長期治療比短期治療的效果更好。</p> <p>3. 心理學家、精神科病學家、社會工作者都能帶來同樣的治療效果，而且都比婚姻顧問做得更好；從短期來看，醫生和其他專業人士所帶來的治療效果一樣好，但他們不適合進行長期治療。支持性治療確實能產生良好的效果。</p> <p>4. 沒有最好的療法。</p> <p>5. 如果醫療保險對治療師的選擇或治療時間有所限制，患者的情況將會更糟。</p> <p>Martin Seligman 的結論是，《消費者報告》的研究是至今規模最大，對於療效是否有效的重要指南，他本人參與研究雖然飽受批評，但仍認為這是相當重要、有貢獻的。¹²⁸</p>	<p>法，就像是他想藉此來反駁，過去的治療有其侷限性一般，而精神科醫師能做到的，心理治療師、社工師也一樣能做到，也以這些資料強化了這點。</p>
(1995 — 1999)	<p>美國心理協會 (American Psychological Association, APA) (樂觀理論時期)</p>	<p>1996 年，開始參與競選美國心理協會 APA 主席，並以有史以來最高票當選，並於 1997 年開始任職。同時受到當時 5 歲女兒 Nikki 的啟發，察覺到自己一直都在研究不幸、失敗與心理疾病，也讓自己一直陷於負面的情緒與憂鬱中。¹²⁹ Martin Seligman 與 Karen Reivich、Jane Gillham 以及 Lisa Jaycox 一同合著了《一生受用的快樂技巧》<i>The Optimistic Child</i> (《教出樂觀快樂的孩子》簡體版) 這本面向兒童與青少年版本的學習樂觀，於 1996 年出版，他們在中學教樂觀主義的技能，發現能有效的降低孩子們在青春期中可能會有的憂鬱症以及焦慮症的風險。¹³⁰ 1997 年一月開始以 APA 主席的身分任職。¹³¹ 直到 1999 年任期結束，回到 Pennsylvania 大學任教。</p>	<p>對於參選 APA 主席的事情算是「重複」的被提及的事情，Martin Seligman 自己的研究方向主要都是悲觀主義的事情亦同樣重複。</p>
(1998 — 2001)	<p>創建正向心理學 (中國譯：</p>	<p>1998 年 1 月 1 日，Martin Seligman 找來了 Mihaly Csikszentmihalyi¹³²、Ray Fowler¹³³ 還有他們各自</p>	<p>這個章節講述了</p>

¹²⁸ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.194

¹²⁹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.014

¹³⁰ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.188

¹³¹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.015

¹³² Mihaly Csikszentmihalyi，《心流 FLOW》的作者，2021 年過世，享受 87 歲。Flow 被譯為「心流」也

	<p>積極心理學) <i>Inventing Positive Psychology</i> (樂觀理論時期)</p>	<p>的伴侶以及 Martin Seligman 的三個小孩(共九人)，一同討論創建新的心理學研究的方向以及定名為正向心理學 (Positive Psychology)。但對於研究的資金怎麼來，一開始是相當令人擔心的，美國聯邦政府的資金援助通常只會在心理疾病的研究上，對於人類的福祉跟美好生活來說是根本不會投資的項目。而正向心理學則是不會受到資助的那一方。於是 Martin Seligman 決定捐出他做為 APA 主席的薪水 (35000 美元)，用來舉辦招攬年輕心理學者的會議。¹³⁴</p> <p>Martin Seligman 打算招募 John Marks Templeton 爵士¹³⁵，因為他的基金會 John Templeton Foundation¹³⁶ (擁有數十億美金資產) 打算為他舉辦專場的活動¹³⁷，John Marks Templeton 爵士也向他表示：¹³⁸</p> <p>「我需要製造輿論的人，輿論製造者是進步的關鍵，學術界也不例外，我珍視希望、樂觀、感恩、慈愛和寬恕。我的書《全球生命法則》(The Worldwide Laws of Life)¹³⁹就是關於這些普世價值的。我希望科學認真對待這些價值觀。我想要關於這些主題實徵的科學經驗，但現在沒有這樣的科學。我希望輿論製造者創造這門科學。你和我對宗教的看法可能不同，但我們有共同的價值觀。」</p> <p>於是 John Templeton Foundation 基金會成為後</p>	<p>Martin Seligman 如何建構正向心理學，以及研究經費、創建資金如何來的故事，雖然並非是第一次訴說，捐助正向心理學發展研究的資金，其對像是誰、或有誰這件事，但也「初始性」的提到，John Marks Templeton 爵士，對於他的期望，並成為贊助</p>
--	---	---	---

有人譯為「福樂」，是作者以現代心理學來描述、以科學方法來研究，但自古以來就已存在的現象。在書中 Seligman 稱他為 Mike。

¹³³ Ray Fowler 曾經擔任 APA 的 CEO，他對 APA 內部產生了深遠的影響，他認為自己的職責是幫助 APA 培養最好的主席。

¹³⁴ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.202

¹³⁵ Sir John Marks Templeton，生於 1912 年 11 月 29 日，於 2008 年 7 月 8 日過世，享壽 96 歲。

¹³⁶ Sir John Marks Templeton 於 1954 年，創立坦伯頓成長基金 (Templeton Growth, Ltd)

¹³⁷ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.202

¹³⁸ Martin Seligman, THE HOPE CIRCUIT :A Psychologist' s Journey from Helplessness to Optimism, Nicholas Brealey Publishing John Murray Press Carmelite House 50 Victoria Embankment London 2018, EC4Y 0DZ, UK, P.239

¹³⁹ Sir John Marks Templeton(1997), *The Worldwide Laws of Life*, Templeton Press, <https://templetonpress.org/>

		<p>來正向心理學的發展資金來源之一。</p> <p>1998 年秋天，Martin Seligman 於 APA 主席大會上宣佈，正向心理學將成為研究主題，並講述了女兒 Nikki 給他的啟發，讓原本不看好他的會員也被他說動了。¹⁴⁰</p> <p>這期間有一個匿名的基金會，Martin Seligman，也為他們提供了 140 萬美元的研究資金。¹⁴¹</p> <p>《Flourish 邁向圓滿》則是記載 150 萬美元。¹⁴²</p> <p>1999 年，召集了 18 位全球範圍內 25-40 歲的年輕學者，來到墨西哥的艾庫瑪爾（Akumal）參加年輕人的學術聚會，他們全都是對創建正向心理學充滿熱情的學者。這場會議被稱作第一屆艾庫瑪爾會議，這 18 位年輕學者都參與了這場盛會，並期待著第二屆的艾庫瑪爾（Akumal）會議，他們 18 人共同創建了電子論壇，到今天仍然在運作中。在同一年，他們發表了長達 80 頁的研究報告，並撰寫了一份艾庫瑪爾宣言（Akumal Manifesto），將正向心理學定義為，探討對人類最佳機能的科學研究，核心目標是，發現和促進能夠引導人和整個社會來實現繁榮興旺的因素。¹⁴³</p> <p>Martin Seligman 等人意識到，正向心理學有三大支柱：正向的體驗、正向的品質、正向的體系。這門心理哲學就是對這三大支柱進行研究跟建設。¹⁴⁴</p> <p>1999 年 9 月的正向心理學國際峰會上，Barbara Fredrickson¹⁴⁵提出了「正向情緒」的擴展和建構“<i>Positive Emotions Broaden and Build</i>”¹⁴⁶的理論，論文則是發表在 2013 年。Ed Diener¹⁴⁷也在</p>	<p>者。</p> <p>在正向心理學的國際峰會，這段故事中也「初始性」的提到了更多人物的細膩描寫，以及 Martin Seligman 對於參與者的讚嘆與感動。而這兩期的國際峰會，也給予了 Martin Seligman 相當大的刺激與進步，從而建立了三</p>
--	--	--	--

¹⁴⁰ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.203

¹⁴¹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.203-204

¹⁴² Martin E. P. Seligman, Ph.D. 著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，P.35

¹⁴³ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.205

¹⁴⁴ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.208

¹⁴⁵ Barbara L. Fredrickson 在《積極情緒的力量》中介紹了十種方法提升積極情緒：1.喜悅（Joy）2.感恩（Gratitude）3.寧靜（Serenity）4.興趣（Interest）5.希望（Hope）6.自豪（Pride）7.娛樂（Amusement）8.靈感（Inspiration）9.敬畏（Awe）10.愛（Love）。Seligman 稱讚她是正向心理學領域的天才，同時也是正向情緒的領軍人物。

¹⁴⁶ Barbara L. Fredrickson, *Positive Emotions Broaden and Build*, University of North Carolina, Chapel Hill, North Carolina, USA, 2013.

¹⁴⁷ Ed Diener, 1946 年生，正向心理學的領軍人物，一直致力於主觀幸福感（subject well-being）的研究，2021 年病逝，享壽 75 歲。

		這場峰會上談到了衡量主觀幸福感的標準，以及他二十年來的努力，終於將正向情緒的理論納入學術體系之中。 ¹⁴⁸	大支柱，並以此來進行研究。
(2000—2004)	優勢與美德： 召喚人性中的善良天使 <i>Good Character</i> (美德) (樂觀理論時期)	<p>Martin Seligman 找來了 Christopher Peterson 來協助，花了三年的時間，再加上另外十幾位專家的協助下，一起完成了媲美 DSM-3 的著作《優勢與美德》¹⁴⁹，並制定了二十四項性格正能量（或稱性格優勢）¹⁵⁰，其中優勢包含在六大品德(美德)¹⁵¹中，手冊中也有制定優勢的標準¹⁵²：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 優勢的價值在其本身，而不在於達到目的的手段和方法。例如，智力本身並不是一種具有價值的優勢，而是一種獲得成功的方法。 2. 有一些具備某種優勢的天才和模範生，但也有極度缺乏這種優勢的凡夫俗子。 3. 優勢能夠得到普遍認可或至少是到處都有。 4. 優勢幫助人在生活中得到成就感。 <p>Christopher Peterson 是統計學家，也發明瞭問卷調查，在往後的十五年中，有超過三百萬人參與了測試，有英文版、德文版、中文版、日文版的測試，直到現在也依然被廣泛使用。除了</p>	對於性格優勢與美德的研究跟故事訴說，從 Martin Seligman 在 2002 年出版的《真實的快樂》 <i>Authentic Happiness</i> 就已經提到。但在這個篇章中，更「初始性」的提到了 Peterson 在這項研

¹⁴⁸ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.208-209

¹⁴⁹ Martin Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, New York, Oxford University Press 2004, Inc.

¹⁵⁰ Seligman (2018/2020)，《正向心理治療臨床手冊》，附錄 D【表 D1】P.318

綜合表	六大核心品德					
	智慧與知識	勇氣	人道	正義	節制	超越
24 項 性格 正能量	創造力 好奇心 心胸開放 熱愛學習 觀點	勇敢 毅力 正直誠信 活力和熱情	愛 善意 社會智能	公民意識 和團隊 精神 公正 領導力	寬恕和慈悲 謙虛禮讓 審慎睿智 自我調節	欣賞美和卓越 感恩 希望和樂觀 幽默和玩笑 靈性

¹⁵¹ 六大品德：智慧與知識、勇氣、人道、正義、節制、超越

¹⁵² Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.213

		<p>測試外，還被廣泛應用在商業、學校跟心理治療上。¹⁵³後來台灣的學者韓佩凌等人設計並出版的《優勢賦能卡》¹⁵⁴即是以此為基本概念設計而成的。</p> <p>《真實的快樂》於 2002 年出版，其內容即是說明「正向情緒」以及「24 項性格優勢」的重要內容，以及其量尺問卷。</p>	<p>究中的重要性，以及他對於問卷調查的貢獻。</p>
(2001 — 2011)	<p>正向心理學的進步和批評</p> <p><i>Positivity and Its Critics</i>(積極與批評)</p>	<p>正向心理學的進步：</p> <p>Ed Diener 引領一個團隊，致力於調查國民的幸福感指數。Ed Diener 並提出了論文《超越金錢：邁向幸福的經濟》“<i>Beyond Money: Toward an Economy of Well-being</i>”¹⁵⁵ 並署名 Martin Seligman 為共同作者，隨後引起世界級的經濟學者關注。</p> <p>「真實的幸福」(www.authentichappiness.org)¹⁵⁶ 網站架設後，當中建立了可以測量幸福的線上量表，以及提出了「幸福」的三個要：(1)正向情緒(2)全心投入(3)意義。¹⁵⁷他們並利用這個網站提供免費的線上練習課程，「三件祝福」以此練習來進行網路測試，並發現幸福感有顯著上升，憂鬱症的症狀甚至減輕了。¹⁵⁸</p> <p>強烈的四個批評：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正向心理學告訴我們的都是我的祖輩、聖奧古斯丁以及學校的老師所不知道的。¹⁵⁹ 2. 正向心理學只是新瓶裝舊酒。¹⁶⁰ 3. 正向心理學是沒有必要的。¹⁶¹ 4. 正向心理學低估了外部世界的重要性。想要建立更幸福的生活，只需要拿出更多的錢，而且不要擾亂人們的心理就可以了。¹⁶² 	<p>在這個章節中 Martin Seligman 「初始性」的提到了自己的進步，以及跟 Ed Diener 共同發表的論文，以引起世界上各經濟學者的關注。</p> <p>Martin Seligman 也「強調」了自己的研究透過網站的架</p>

¹⁵³ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.214-215

¹⁵⁴ 韓佩凌主編（2016），林玟伶、楊立萱、許泰榕、韓少佳、倪佳男、鄭允瑄、孫益丹、鄭舒雲等人設計，《優勢賦能卡》，新北市：心理出版社。

¹⁵⁵ Ed Diener, Martin E.P. Seligman (2004), *Beyond Money: Toward an Economy of Well-being*, American Psychological Society

¹⁵⁶ <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/> (2023/05/28 22:57 查閱有效網址。)

¹⁵⁷ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.227

¹⁵⁸ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.228-229

¹⁵⁹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.232

¹⁶⁰ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.233

¹⁶¹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.233-236

¹⁶² Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.236-238

		<p>微弱的四個批評：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正向心理學在有些人看來相當的不可思議：它建立在受過良好教育的、工業化的、富裕的和民主的西方社會之上。但是正向心理學需要跨越文化。¹⁶³ 2. 很多人認為賺更多的錢是獲得更多幸福的方法。在安全保障之上，更多的收入並不意謂著生活滿意度降低。¹⁶⁴ 3. 很多人認為我們不是更需要樂觀主義，而是更需要現實主義。過度的樂觀主義會造成經濟衰退，而到了那時候，過度的悲觀主義就會出現。¹⁶⁵ 4. 很多人認為正向心理學是盲目樂觀主義的復興，它忽略了苦難、痛苦和世界上所有的糟糕之事。¹⁶⁶ 	<p>設而有了良好的效應。甚至將歷年來對於「正向心理學」的批評以及每個時期他所做的回應，並「強調」這些批評在科學上的進步來說是有價值意義的。</p>
(1990—)	<p>正向教育：將正向心理學帶入兒少教育</p> <p><i>Positive Education</i></p> <p>（樂觀理論時期）</p>	<p>Pennsylvania 大學的 PRP¹⁶⁷計畫，早於正向心理學的創立及正向心理治療技術。當時使用的技術是使用《學習樂觀，樂觀學習》中推廣的，Albert Ellis¹⁶⁸的《ABC 理論》¹⁶⁹分析災難性思考，這有助於除去消極的想法。¹⁷⁰</p> <p>“相較計畫，預防是應對憂鬱症更好的策略。”</p> <p>“學習樂觀主義的關鍵是學會反駁那些災難性的思考。”</p> <p>關於優等生的學習上發現，自律比高智商更能取得好成績，自律產生的效果是智商的兩倍。</p>	<p>《ABC 理論》的說明算是「重複性」的出現在《塞利格曼自傳》的文本中了，前面的《學習樂觀，樂觀</p>

¹⁶³ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.238

¹⁶⁴ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.238

¹⁶⁵ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.238-240

¹⁶⁶ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.240-241

¹⁶⁷ Pennsylvania 大學復原力計畫 Penn Resiliency Program，簡稱 PRP，教學生具體的思考和對於問題的彈性想法，藉此提升學生的樂觀度。

¹⁶⁸ 理情行為治療(REBT)，由 Albert Ellis 所開創的治療法。

¹⁶⁹ ABC 理論通常不只 ABC，總共有 ABCDEF，A 是 Activating event 事件，B 是 Belief 信念、想法，C 是 emotional and behavioral Consequence 情緒反應，D 是 Disputing 駁斥 B 的信念，E 是 Effect 效果，F 是 new Feeling 新的情緒感受。

¹⁷⁰ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.243

			學習》、《教出最樂觀的孩子》、《邁向圓滿 Flourish》即已說明。
(2002 – 2015)	中央情報局：我絕不會幫助使用酷刑 <i>CIA</i> (幸福理論、復原力理論時期)	曾經有記者在報導中提到 Martin Seligman 協助國家級的審訊專家，在他的「無助理論」及其本人的指導下，完善了審訊的手段，這些手段在以人為對象中進行了實驗與改善。 ¹⁷¹ 在 2015 年的時候 Martin Seligman 甚至收到一封郵件問他說「作為美國酷刑的精神之父，您有甚麼感受？」 ¹⁷² Martin Seligman 本人知道後是相當地痛心、難過，因為 Martin Seligman 認為他所做的研究並不是用來審問他人的，而是要提升人類的生命品質與幸福、安樂的。因此 Martin Seligman 找了相當多的證據來證明自己的清白，以及重新說出自己的理念，藉此來重新平反自己的社會評價。	這個篇章 Martin Seligman 是以相當多分量的敘述，既是過去在《Flourish 邁向圓滿》中「未完成」的事件，也「強調」自己是反對酷刑存在的人，以此跟當時的 APA 來劃清界線。
(2008 – 2017)	軍隊：打造一支心理健康的軍隊 <i>Army</i> (幸福理論、復原力理論時期)	Martin Seligman 協助軍隊，將正向心理學帶進軍中，培養軍中的正向心理學教練，將 復原力 、 ABCDE 理論 、 歸因風格理論 等等帶入軍中，強化軍隊， <u>降低無助感與憂鬱症的風險</u> 。	此篇章為 Martin Seligman 用以「強調」自己在協助整個國家軍

¹⁷¹ Thierry Meyssan(2010), *The Secret Behind Guantanamo* (關塔那摩背後的秘密)，論文網址：
<https://www.voltairenet.org/article165458.html>

¹⁷² Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.254

			隊的心理 健康做出 的貢獻。
(2007 — 2017)	身體健康：樂 觀會帶來健康 和幸福 <i>Physical Health</i> (幸福理論、 復原力理論時 期)	<p>心理的健康能影響生理的健康，樂觀主義能帶給人們預防各種心理疾病，最後能創造美好的生活。</p> <p>哈佛大學的教授 Laura Kubzansky 和 Julie Boehm 在研究與分析所有關於樂觀主義和心臟病的主要研究後，提出了一個結論：「悲觀情緒是心血管疾病的巨大風險因素，樂觀情緒則是一個巨大保護因素。」¹⁷³</p> <p>研究發現，最樂觀的人比最悲觀的人因冠心病導致死亡的機率低了約 30%，而死亡率下降的趨勢始終與樂觀情緒相互關聯，可以說樂觀情緒起了保護作用，而悲觀情緒則對身體造成了傷害。樂觀主義者較少吸菸，憂鬱程度較低，也比悲觀主義者更快樂，因此說明預防心血管疾病上來說，樂觀是相當重要的因素。¹⁷⁴</p> <p>Martin Seligman 認為如果沒有「憧憬」，正向心理學就不會存在。樂觀是一種對未來抱有積極憧憬的心理傾向，悲觀則是一種對未來抱有消極期待的傾向。轉換到對未來的想像中來說，則悲觀主義者消極的想像未來，在憤怒、焦慮和悲傷中來回轉換，這類情緒使得心血管疾病的風險增加；樂觀主義者則沉浸在對未來的積極憧憬中，於是擁有健康的心臟。¹⁷⁵</p> <p>如同 Pennsylvania 大學對陸軍還有國小學童的心理教育所進行的正向心理學及復原力訓練，以及 Tayyab Rashid¹⁷⁶在正向心理治療中所做的工作一樣，只要將心血管疾病患者的悲觀情緒轉為樂觀情緒就好。¹⁷⁷</p> <p>Martin Seligman 認為，總有一天我們會發現，</p>	<p>這個章節中，Martin Seligman 「強調」了樂觀主義在身體健康中的重要性，以及悲觀主義是造成心血管疾病的巨大風險。在這個章節中，Martin Seligman 同時「強調」在正向心理學領域做出龐大貢獻的兩位摯友，他們也死於心血管疾病，這對於正向心理學的整</p>

¹⁷³ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.282

¹⁷⁴ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.283

¹⁷⁵ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.283

¹⁷⁶ Tayyab Rashid 與 Martin Seligman 是《正向心理治療臨床手冊》的共同作者。

¹⁷⁷ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.283

		<p>幸福、樂觀、活力以及他們如何影響身體的心理與生理的重要關聯性。¹⁷⁸</p> <p>正向心理學的打擊：</p> <p>2012.10.09 日，Christopher Peterson 過世了，他是 Martin Seligman 的重要摯友，曾經一起討論了性格優勢以及論文，他在正向心理學的領域中佔了相當大的份量，使得 Martin Seligman 在之後的正向心理學峰會上要致詞時，哽咽地無法言語。¹⁷⁹</p> <p>2012.12 月的時候，Ray Fowler 中風，2015 年的時候過世（85 歲），Martin Seligman 認為 Ray Fowler 是在他成年後遇到的重要摯友與導師，他在 APA 中擔任了 15 年的 CEO，對正向心理學的建構做出了重大貢獻，他的目標是將正向心理學和正向健康納入醫學院的課程，甚至他還為內科醫生開設了一門新課程。¹⁸⁰</p>	<p>個組織來說是相當大的打擊。</p>
(2008 — 2016)	<p>人類的觀點</p> <p><i>Homo Prospectus</i></p> <p>（展望，正向心理學對未來的憧憬）</p>	<p>人類不會停止憧憬未來：</p> <p>人類無與倫比的想像未來的能力，是屬於我們這個物種的獨特象徵。¹⁸¹</p> <p>Martin Seligman 認為，年齡的增長並沒有使得自己記憶衰退，而年齡的增長也有帶來與創造力相關的好處：¹⁸²（成功老化）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 年齡增長帶來知識的增加。創造力不僅讓工具更加先進，也帶來更多使用方法，使看似無關的概念能夠建立相關的聯繫。¹⁸³ 2. 年齡增長讓人更可能在獲得知識上找到捷徑。¹⁸⁴ 3. 年齡增長使得「正向啟發式方法（heuristics）」的準則更趨於完善。¹⁸⁵ 4. 年齡的增長使人有更敏銳的相關受眾¹⁸⁶ 	<p>這篇是「獨特性」的篇章，Martin Seligman 提出了年齡的增長對於「創造力」也是有好處的，甚至任何年齡層面都能獲得學習跟教導。</p>

¹⁷⁸ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.285

¹⁷⁹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.286

¹⁸⁰ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.286-287

¹⁸¹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.298

¹⁸² Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.306

¹⁸³ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.306-307

¹⁸⁴ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.307

¹⁸⁵ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.308

¹⁸⁶ 「受眾」指的是：例如在學術領域，指的是那些有權力決定哪些貢獻是「具有創造性」的「把關者」。

		<p>意識，以抵消損失。¹⁸⁷</p> <p>意識、默認網路、主觀性、自由意志、創造力這些都對我們的未來造成了憧憬以及人類社會的改變，隨著年齡的增長，創造力也會隨之而增長，甚至我們在任何年齡都能獲得教導。¹⁸⁸</p> <p>《邁向圓滿 Flourish》(《持續的幸福》簡體版) 2011 年出版，2019.05 翻譯。</p>	
(2016)	<p>希望回路</p> <p><i>The Hope Circuit</i></p> <p>(展望，正向心理學對未來的憧憬)</p>	<p>《塞利格曼自傳》中，Martin Seligman 與往昔研究夥伴 Steve Maier，他從神經科學的研究下有了重大發現，他發現了習得性無助的新關鍵 MPFC-DRN 迴路，它並沒有教老鼠習得無助感，而是他們習得了控制。也就是說「無助感」並不是習得的，真正習得的是「控制感」。¹⁸⁹</p> <p>對於腦神經科學的實驗有兩個結論，一個是高等生物對長期不良事件的默認反應是「無助感」和「重度焦慮」；另一個是高級的皮質過程 (cortical process) 控制了這種默認的無助感，能緩衝但卻無法戰勝 DRN 默認的被動性。因此 Martin Seligman 得出了對於治療的重要結論。試圖消除創傷的療法不太可能奏效，因為創傷會一直存在；若一直執著在過去的創傷和現在的痛苦，卻不去強調未來的美好規劃，這樣治療可能就會是無效的。¹⁹⁰也就是說能夠圍繞創傷，明確的建立目標、緩衝病情，並將過去和現在是違規畫更美好未來的工具，這樣的療法才有可能成功。¹⁹¹</p>	<p>Martin Seligman 在此「強調」了 MPFC-DRN 希望迴路的發現，也說明瞭「對美好未來的憧憬」是心理治療重要的目標，如此才能使得過去的創傷獲得治療。</p>
(2018)	<p>希望迴路出版</p> <p>(展望，正向心理學對未來的憧憬)</p>	<p>《THE HOPE CIRCUIT》(《塞利格曼自傳》簡體版，以下簡稱《塞利格曼自傳》)2018 年出版，2020.12 簡體翻譯。</p> <p>《正向心理治療臨床手冊》2018 出版，2020.08 翻譯。</p>	

綜述：

例如牛頓在 23 歲時，擁有一種敏銳的「受眾」感受，他在家度過兩個瘟疫年，寫了三篇論文，一篇光學、一篇微積分、一篇萬有引力。他的「受眾」是他的導師 Isaac Barrow 爵士。

¹⁸⁷ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.309

¹⁸⁸ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.310

¹⁸⁹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.315

¹⁹⁰ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.317

¹⁹¹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.318

Martin Seligman 的童年時期並沒有非常的快樂，包含整個社會文化上對猶太人是不友善的，雖然很聰明但並沒有在神童大賽獲得冠軍，母親的悲傷也深深地影響著 Martin Seligman，讓他早年陷於悲觀主義的思維中。

青年時期的 Martin Seligman 因為社會上反猶太文化，自己的學業以及未來的大學升學都受到打壓，原本就優秀的 Martin Seligman 也因此而不被看好，造成 Martin Seligman 變得出現自卑而淪為悲觀主義的心理。但就筆者看來，Martin Seligman 反而能讓自己不至於太驕傲自大，而能紮紮實實的繼續前進。

回顧 Martin Seligman 青春期，在奧爾巴尼男子學院的期間，筆者認為 Martin Seligman，雖然遭逢各種打壓，因為其猶太人的身分，甚至在猶太人社會中也是在下層，如同心理學史上有名的佛洛伊德、阿德勒、法蘭克等，這個時期的壓迫雖然讓 Martin Seligman 產生了憂鬱的因素，但也讓我們看見他的另一番成就，因為 Martin Seligman 的學業成就相當不錯，而且在打工上甚至賺的錢比父親一週薪水還豐厚，筆者認為 Martin Seligman 在這段回憶中，其蘊含著的是雖然我的身世、身分是這樣的不堪，但我仍然能有一番成就，來讓我的青少年時期不會看起來那麼糟。

筆者認為，青春期的階段雖然離現在的 Martin Seligman 非常久遠，但他卻能一直回到 1955 年，把這些過去的事件回憶起來，就好像才發生沒多久一樣，歷歷在目。Martin Seligman 的父親也在這一年一直面臨人生的挫折與失敗的際遇，遇上經濟大蕭條，於是選擇做公務員領固定的薪水，也是在這個時期中風了兩次病倒了；姊姊 Beth 雖然考上 Radcliffe College 大學¹⁹²但卻因為經濟因素，只能去免費的大學就讀，之後再轉去念師範學院。而身為猶太人的 Martin Seligman 在學期間處處受到打壓，無論成績再怎麼優秀，排名總是不在第一名，甚至軍階排位上，班上至少一半優秀的同學會晉升為下士，Martin Seligman 卻只拿到上兵，後來畢業的時候是以全班第一名畢業，卻沒有被哈佛錄取，而是進了普林斯頓大學。

進入普林斯頓大學後，Martin Seligman 認為自己已經淪為悲觀主義者，而且前兩年醉心於哲學的課程，到三、四年級才決定進入實驗心理學的實驗室學習，這在後來攻讀博士的時候給予 Martin Seligman 相當多的啟發。Martin Seligman 在畢業時，哲學論文獲得哲學獎，而畢業後馬上就結婚了，對像是女校的學生，同時也是第一任妻子 Kerry Mueller。Martin Seligman 在畢業前出現了人生的兩難抉擇，一個是前往牛津大學研究所學習分析哲學，一個是進入 Pennsylvania 大學攻讀實驗心理學。但所幸今日 Martin Seligman 選擇的是心理學，否則筆者研究的可能就是另一位悲觀主義的哲學家了，而不是 Martin Seligman 建立的正向心理學體系。最厲害的是，智力測驗拿到了 185 的高分，Martin Seligman 卻沒有因此而驕傲自恃。

Martin Seligman 在實驗心理學研讀時期，曾經學習行為主義心理學，但後來的研究發現認知才是造成無助的成因。但認知理論當時是受到打壓、被認為不入流的學派，當時兩大主流分別是精神分析學派以及行為主義學派。但《習得性無助》理論建構後，甚至也在臨床心理學實習中，向 Aaron T. Beck 學習的時候，也一同討論了無數次的認知理論，Aaron T. Beck 後來也依此建立了認知治療的理論。可以說 Martin Seligman 受認

¹⁹² 海倫凱勒的母校，後來在 1999 年被整併為哈佛大學的一部份。

知理論影響之深，在他的著作《習得性無助》及後來的《學習樂觀，樂觀學習》中，也以認知作為樂觀或悲觀的判斷依據，並納入認知治療的 ABCDE 理論，來教讀者學習樂觀。《習得性無助》理論，發現讓個體取得控制權十分重要，因為擁有控制權是讓個體離開無助或憂鬱的關鍵。Martin Seligman 的理論，後來甚至影響了「控制理論」的出現。

而在 Martin Seligman 要選擇任教的地方時，多所著名的大學包含哈佛，都想邀請 Martin Seligman，但 Martin Seligman 選擇的不是哈佛，而是康乃爾大學。在這裡，筆者認為 Martin Seligman 是渴望進哈佛的，卻因為面子問題而選擇放棄，對 Martin Seligman 來說一定是留有遺憾的，只因為他是猶太人，以至於這是他第二次提起哈佛。

Martin Seligman 在康乃爾大學當助理教授的時期，認識了 Carl Sagan，也如好友般深交了一段時間，筆者認為，他們倆人雖然曾經很要好，甚至在雙方無論是女兒誕生或者性命攸關的時候，都大力的出手相助，但最後卻因為面子問題而導致關係決裂，真的讓人深感惋惜。

在前期的歲月中，無助與憂鬱一直是 Martin Seligman 的理論核心，做為一位悲觀主義者，Martin Seligman 很明確地以此強調自己的存在，一直是受到悲觀主義影響的。後來是第二任妻子 Mandy McCarthy 對 Martin Seligman 在婚後的詢問「你快樂嗎？」，以及文學經紀人的挑戰與刺激，轉而將自己的 Learned Helplessness(習得無助)理論延伸，寫出 Learned Optimism(習得樂觀)，面向大眾來說明如何學習樂觀主義，這件事也影響了後來正向心理學的建立與發展。而 Martin Seligman 也說，他並沒有完全偏頗一定要樂觀思考，因為悲觀與樂觀應該要平衡。

在 Martin Seligman 順利選上 APA 主席後，受到女兒 Nikki Seligman 的影響與提醒，「我都可以做到不愛哭了，你一定也可以做到不發脾氣。」¹⁹³。Martin Seligman 宣佈要建立一個對人類的發展有幫助的心理學，即是正向心理學(Positive Psychology)的建立。Martin Seligman 聚集了世界規模的菁英學者們來共同建構理論，花了幾年的時間，將包含正向情緒、幸福的標準檢測、心流、成就、意義、六大美德與優勢特質、復原力等等這些概念納入與整合，後來並將正向心理學及復原力帶入小學的教育，並成功地影響了這些受教育的孩子們的未來發展。後來也將正向教育帶入了美國陸軍中，發展了復原力以及正向心理學的教練模式，成功讓軍人們減少憂鬱症的發生，對國家的心理預防做出了極大的貢獻。

而在正向心理學的發展上，也有不少批評，在微弱的批評中第三點是呼應 Barbara Ehrenreich 在《失控的正向思考》¹⁹⁴書中針對樂觀主義的批評——在 Martin Seligman《學習樂觀，樂觀學習》書中提到：美國人民開始走向全民樂觀主義，而且凡事都講求樂觀，導致美國的經濟大蕭條。Martin Seligman 針對這件事情回應，Barbara Ehrenreich 認為經濟崩潰是因為樂觀主義，然而 Martin Seligman 則認為，樂觀使人對經濟復甦有希望，所以股市大漲；悲觀則使股市下跌。Martin Seligman 認為 Barbara Ehrenreich 甚至要得了乳癌的婦女接受疾病的事實，還混淆了樂觀與包裹著糖衣的希望，還有對憤怒與恐懼的

¹⁹³ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.014

¹⁹⁴ Barbara Ehrenreich 著，高紫文譯，《失控的正向思考：我們是否失去了悲觀的權利？》，新北市：左岸文化出版／遠足文化發行，2009/2020 年

否認。而樂觀對健康有著良好的因果關係，Barbara Ehrenreich 追求的僅是外在的幸福，是跟隨階級、戰爭、金錢而來的幸福。¹⁹⁵

隨著年齡的增長、經驗的累積，Martin Seligman 也有更豐富的看見，一個是看見創造力跟學習依然是能不斷的累積跟進行的，一個是對於創傷的治療能有更美好的預期目標，才是使得治療發生效用的因數，這也與 MPFC-DRN 希望迴路的發現有重大的關聯。

第二節 Martin Seligman 重大生命事件與正向心理學的建立

以上的年表製作是參考《塞利格曼自傳》以及原文本《THE HOPE CIRCUIT :A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism》而來，這是 Martin Seligman 自己寫的自傳，並非出自他人之手作成。閱讀內容其實並不輕鬆，甚至可以從中得知，Martin Seligman 是個嚴謹的應用心理學家、科學家，也是偉大的開創者。

Martin Seligman 將心理學努力地帶到人們的生活中，並讓心理學發生了正向的作用。即使現代人會覺得這是理所當然的事，但從實驗室研究的習得無助，以及 Martin Seligman 讓學生研究的習得無助與憂鬱症的異同，到後來召集了同事、學生與朋友們一同開創、建立了正向心理學的理论，接著將這些理論研究實際應用到學校、軍中與整個國家的各種層面上，讓科學上的研究能夠發揮作用，使得人們能因此避免或改善各種無助與絕望，接著追求快樂與幸福，這是相當不簡單的歷程。

Martin Seligman 的生命與研究歷程，他的研究深受達爾文進化論的影響，這也是他們這個時代重要的哲學思考，進化論的觀點讓他在研究中不斷的突破自己，甚至能突破過去建立習得無助理論所獲得的成就，並建立了正向心理學的體系。Martin Seligman 的研究態度也受到曾就讀的普林斯頓大學哲學系有關，哲學的學習讓他認為研究必須嚴謹，原子論的觀點讓他認為理論必須從頭建立起。所以除了《習得性無助》以外，其他 Martin Seligman 的著作，也都是經過科學研究或臨床實證的。

表 2.2.1 重大事件年表

年份	事件	年齡
1942	出生在猶太家庭，家中有父親、母親及一個姊姊。	1
1952	參加奧爾巴尼神童大賽，但並未獲得第一名。	10
1955	姊姊 Beth 將佛洛伊德的《精神分析引論》帶回家，Martin Seligman 深受啟發。 就讀奧爾巴尼男子學院二年級；拒絕繼續接受猶太教的教育。	13
1956	父親中風，Martin Seligman 第一次去打工，獲得的薪水甚至比父親一週薪水還多。因此連續五年的暑假都在打工。	14
1960	就讀普林斯頓大學哲學系，同時也學習心理學。	18
1964	參加麥迪遜的高級人格課程，智力測驗，智商得分是 185 分。 哲學論文獲得哲學獎，並受到了英國牛津大學的邀請去學習分析哲學。 進入 Pennsylvania 大學實驗心理學研究所，參與無助實驗的研究，並與 Steve	22

¹⁹⁵ Martin Seligman 著、洪蘭譯，《學習樂觀，樂觀學習》，臺北市：遠流出版社，1990/2021 年，P.341-344

	Maier 一同研究並建立習得性無助理論。 與 Kerry Mueller 結婚。	
1967	花了兩年又八個月，取得博士學位。 第一份工作，在密西根大學教心理學。 認識行為療法的創始人 Joseph Wolpe，並在參與他的沙龍時第一次遇見了 Aaron T. Beck。	25
1969	離開康奈爾大學。	27
1970	回到 Pennsylvania 大學學習臨床心理學，並開始心理治療兩年實習的工作。 Aaron T. Beck 成為在研究憂鬱症方面的導師。幾年後創立了認知療法。	28
1972	Martin Seligman 的父親 Adrian Seligman 離世(1906-1972)，享壽 68 歲。	30
1975	出版《習得性無助》(Learned Helplessness) 遇見情人 Suzanne Miller。 Martin Seligman 與 Kerry Seligman 離婚。	33
1979	與 Suzanne Miller 分開	37
1984	與 Mandy McCarthy(25)相遇	42
1988	與 Mandy McCarthy(29)再婚	46
1990	“Learned Optimism” 正式出版 (繁體版《學習樂觀，樂觀學習》)(簡體版《活出樂觀的自己》)	48
1993	當選 APA 最大部門-臨床心理學分部第 12 分部主席。	52
1995	向 Pennsylvania 大學請了五年的帶薪假去參與美國心理學會 APA 主席的競選。 Martin Seligman 的博士導師 Richard Salomon 去世，享壽 77 歲。	54
1996	當選美國心理協會 APA 主席。 Martin Seligman 的母親 Irene Brown Seligman 病逝 (1905-1996)，享壽 90 歲。 Martin Seligman 與 Karen Reivich、Jane Gillham 以及 Lisa Jaycox 一同合著面向兒童與青少年的學習樂觀，並出版《一生受用的快樂技巧》“The Optimistic Child”。	55
1997	任職美國心理協會 APA 主席。 受到當時 5 歲女兒 Nikki Seligman 的啟發，決定要發展正向心理學。	56
1998	新年第一天 1 月 1 日，Martin Seligman 找來了 Mihaly Csikszentmihalyi、Ray Fowler 一同討論和建構正向心理學需要的要素。 秋天時，獲得秘密基金會的資助。 演講中透漏正向心理學將是接下來的研究主軸。	57
1999	與 18 位菁英一起創建了正向心理學。建構正向心理學體系的第一步，第一屆正向心理學國際高峰會。結束 APA 三年的任期。	58
2000	回到 Pennsylvania 大學任教。	59
2004	2 月在加利福尼亞州蒙特雷錄製 TED 影片。	63
2012	10 月 9 日 Christopher Peterson 過世，享壽 62 歲。	71

2013	奧爾巴尼男子學院成立 200 周年，Martin Seligman 榮獲傑出校友獎。	72
2016	Steve Maier 從神經科學的實驗中發現了 MPFC-DRN 迴路， Martin Seligman 將之稱為希望迴路的神經系統，改寫了習得無助的控制理論。	75
2018	出版 THE HOPE CIRCUIT :A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism	76
2020	中國翻譯《塞利格曼自傳》出版簡體字版。	78
2021	4 月 27 日，英國首席幸福經濟學家 Ed Diener 過世，享壽 75 歲。對正向心理學有卓越貢獻。 10 月 20 日，《Flow 心流》的作者 Mihaly Csikszentmihalyi 過世，享壽 87 歲，為正向心理學的共同創辦者。	79

以上圖表參考自《塞利格曼自傳》內容敘述統整

Martin Seligman 雖然很聰明，但人生並非一帆風順，Martin Seligman 生在猶太家庭，當時的時代對猶太人有不友善，在奧爾巴尼男子學院時期也備受打壓，導致心理出現自卑感。12 歲時雖然已經拒絕了接受猶太教育，也改變不了這個事實，13 歲時父親中風也對他造成了打擊，逼得他必須要去打工才能付的起學費，所以 Seligman 開始走向悲觀主義。

到了 18 歲大學後，Martin Seligman 選讀哲學與實驗心理學，哲學的論文讓他獲得很高的評價，也受邀去英國牛津學分析哲學，但後來是選擇到 Pennsylvania 大學讀實驗心理學研究所。十年後，28 歲時，跟隨 Aaron T. Beck 學習憂鬱症的治療。

22 歲大學畢業後就與 Kerry 結婚，婚後生了一女一男，與第一任妻子的婚姻維持了十年。

33 歲出版了 Learned Helplessness (習得無助)，並與 Kerry 離婚。後來與情人在一起三年。37 歲的時候情人跟其他人跑了，使得 Martin Seligman 覺得感情破碎、又妻離子散的，感情經營得很失敗，讓自己相當憂鬱。

48 歲時寫了 Learned Optimism (習得樂觀)，將習得無助的理論延伸為樂觀主義的學習。49 歲時與小 17 歲的 Mandy McCarthy(29 歲)再婚，讓 Martin Seligman 開始覺得未來的人生是相當美好的，婚後育有五名兒女。

55 歲的時候當上美國心理學會 APA 的主席，受到五歲女兒 Nikki 的啟發，認為人生應該要有所改變，這是相當重要的轉折與決定，於是宣佈未來將要建立正向心理學。

57 歲的時候，創建了正向心理學，並與全世界的菁英一起建構理論。

75 歲的時候 Steve Maier 從神經科學中發現了 MPFC-DRN 迴路，Martin Seligman 認為這是無助理論的更新突破，並將之稱為希望迴路。

76 歲的時候出版自傳 THE HOPE CIRCUIT :A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism 。

第三章 習得無助到習得樂觀

如同《塞利格曼自傳》The Hope Circuit 這本書的副標題，A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism 一個心理學家從無助到樂觀，其實也說明瞭 Martin Seligman 的正向心理學的發展歷程，是從習得無助的研究開始的，到後來研究習得樂觀這件事，也就是開創了正向心理學的體系這件事，是為了讓心理學研究能夠落實與應用到日常生活中，最重要的是將心理學關注的焦點從人的精神疾患、無助與副負面情緒的研究，轉變為探討如何讓人類的生活變得更好，能夠建立在心理的健康上來遠離精神疾患。這是很重大的突破，也是非常重要的研究。

第一節 習得無助 Learned Helplessness

在 Martin Seligman 的研究中，習得無助是最廣人知的研究，也是近代心理學的一大突破。這項研究最重要的是控制權的問題，個體如果失去控制權，其心理會進入相當無助的狀態。最初這些研究是從狗的動物實驗開始的。最初發現無助的人並非 Martin Seligman，但卻是他與 Steve Maier 一起完成的理論。甚至後來 Steve Maier 轉戰到神經科學的領域後發現了 Martin Seligman 稱作希望迴路的腦部組織，Martin Seligman 認為這個研究已經推翻了過去他們對無助感的認知，他們終於知道無助感不是習得的，而習得的是控制感。Martin Seligman 並沒有覺得自己前功盡棄，反而覺得能重新理解自己跟 Steve Maier 的共同研究，找尋到希望的迴路，更是莫大的驚喜。

無助是甚麼？早期的習得無助理論建構在實驗室中，用電擊對狗做實驗，實驗組與對照組，發現到狗是會習得無助的，一段時間後其他實驗心理學家再試於其他動物的共軛組也發現到貓、大鼠、靈長類動物甚至是人類身上皆會出現習得無助。

一、定義：

主觀上的無助是指，個體認為自己做甚麼都無所謂了。客觀上的無助是指，個體無法對某個重要的結果產生影響，所有的反應都是如此。¹

Martin Seligman 提出，完整的習得無助理論必須要能解釋包含動機、認知、情緒這三種障礙。²

1. 動機障礙：在創傷情境下，能先做出反應並逃脫，是誘使實驗動物出現自主反應的一大動機來源。若缺少了這種誘因，則會降低自主反應的可能性。人跟動物在學習到反應獨立的信念後，就會否定反應能脫困的預期，從而造成反應難以觸發。也就是說，預期反應可以產生理想的結果，即是實驗動物自主去反應控制一切的結果³。Martin Seligman 認為人跟動物有兩種狀態：(1)做出自主反應，或者(2)甚麼也不做。要觸發自主反應，必須先預

¹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020年，P.071

² Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020年，P.35

³ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020年，P.38

期反應可能成功，以此作為誘因；若沒有這樣預期，實驗動物相信反應無效，就不會做出自主反應。Martin Seligman 表示，經歷過不可控體驗的動物，之後往往不會做出反應去控制結果；有一個面向人的實驗，我們可以看到「無助」對「動機」造成的破壞。接受過不可逃脫的電擊後，受試的大學生呆坐著默默承受可逃脫的電擊。實驗者詢問受試者為何不逃脫或是做點甚麼嘗試，有 60% 的受試者回答，「既然無法控制電擊，又何必嘗試呢？」

4

創傷情境是指遭受電擊，受到傷害的情況下，若是受試者做出自主的反應，並且逃離這個狀況，受試者的反應即是觀察的重點，因為會認為受試者是能控制這個情況的。但要是甚麼反應都不做，那就有可能受試者認為自己已經逃離不了這個情況了，他也許學習到的就是無助感。

換句話說，若受試者能自主反應，則受試者是有機會逃離無助感的。

2. 認知障礙：一旦學到的反應跟結果相互獨立，之後便很難認知到反應能夠產生該結果。習得反應與結果相互獨立是一種主動學習，和其他主動學習行為一樣，也會出現幹擾實驗動物學習與之矛盾的關聯性。⁵ Martin Seligman 舉了一個例子，他與妻子 Kerry Mueller 結婚後改姓為 Kerry Seligman，那些在他們結婚前就認識的人，都會習慣叫她 Muelle，而不是 Seligman；反而是後來才認識的人會叫她 Seligman。先前認識的人很難學會改口稱她為 Seligman，但這是因為後者是從零開始學習的。這是一種語言的前攝幹擾（proactive interference）。Martin Seligman 表示，Steve Maier 以及 Testa 在 1974 年發表的三個實驗表明，**認知障礙**是大鼠習得無助的重要表現。接受不可逃脫電擊的大鼠在單向的穿梭箱間行進，並未出現無助反應；但若換成往返穿梭，大鼠就會陷入無助。⁶ Martin Seligman 認為，習得反應與結果是相互獨立的。對無助理論來說，個體能習得不同維度與結果相互獨立，是相當核心的前提。⁷

就前攝幹擾的例子來說，認知產生的習慣會讓人受困在過去學習到的認知習慣上而不容易改變，這是一種認知障礙。而在實驗中大鼠在單向的箱子裡面穿梭後就結束了，因為他們會認識到這只是一條道路而已，而不是被困在裡面；但是對往返在相連的箱子裡的大鼠來說，大鼠會一直回到同樣的地方，在認知上則會覺得好像做甚麼都沒有意義。

對於個體而言，若能用學習改變認知將過去的習慣拿掉，那就可能擺脫習得的無助感。

⁴ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020 年，P.39

⁵ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020 年，P.39

⁶ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020 年，P.39-40

⁷ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020 年，P.41

3. 情緒障礙：創傷事件初次發生時會引發情緒亢奮的狀態，姑且可稱為「恐懼」。直到以下兩種結果出現後，恐懼才會被打破：(1)受試者發現他可以控制創傷，恐懼得以緩解，甚至完全消失；(2)受試者發現創傷不可控制，恐懼逐漸減弱，轉變為憂鬱。⁸**恐懼跟挫敗也可視為一種動力，為了應對創傷而進化出來的一種動力。**恐懼引發了受試者在第一時間作出反應來控制創傷，一旦創傷得到控制，恐懼就會失去作用並自然衰退；如果受試者始終不確定能否控制創傷，恐懼就會一直產生效用，因為恐懼會讓受試者在無助的情境中消耗大量的精力，甚至越來越糟，最後被憂鬱取代。⁹

若能掌控創傷事件，個體會知道怎麼應對狀況，接下來恐懼感就會逐漸消除。但要是不能控制創傷的事件，則會從恐懼變得無助，甚至演變成憂鬱。也就是說，控制感是擺脫無助的最重要因素，若能掌控創傷，則恐懼感也能消除。

4. 綜上所述，無助理論如下：預期結果獨立於反應，(1)削弱了控制結果的動機；(2)幹擾了對反應能控制結果的學習；(3)若結果具有創傷，只要受試者不確定能不能控制，就會一直處於恐懼之中，最後導致憂鬱。¹⁰

無助理論的實驗必須先建立預期的結果，動機障礙必須先預期反應會成功，受試者才會有自主逃離的反應。

二、治療與預防：

無助理論之後，Martin Seligman 他們也提出了後續的治療，以及預防方法。他們先假設了預期反應無效，是妨礙反應觸發的癥結點，如果轉變預期反應，就應該可以治療無助。但他們嘗試多次都沒有成功，後來請一位行為治療師 James Geer 來看其中一隻狗，James Geer 看了後就說：

「如果這是我的病人，我會踹一腳讓牠動起來。」這種方法相當有效，無論在狗或者大鼠身上都能發揮作用。就實驗來說應該要「強迫」無助的受試者做出反應，如果有必要，也要不斷的重複，這樣受試個體才能發現來回穿梭可以終止電擊。¹¹……在多次做出正確反應後，受試的狗就能認識到反應與脫困的關聯性。**治療的關鍵在於受試者開始做出自主反應之前，那些繁複的「引導治療」是不可缺少的。**觀察到的這種現象驗證了**不可逃脫電擊對認知和動機的影響**：不可控性降低了遭受電擊時

⁸ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020年，P.42

⁹ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020年，P.43

¹⁰ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020年，P.43-44

¹¹ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020年，P.44

觸發反應的動機，削弱了將反應脫困聯繫起來的認知能力。¹²

行為治療師 James Geer 的意思是，踹下去這個動作是一種刺激，這個刺激可以強行讓已經變得無助的受試者動起來，從而脫離目前感覺無助的困境。甚至應該也要一直帶領受試者重複脫離這個情境，那他就會學到無助感是可以擺脫的。這是從行為上的調整與練習，讓受試者覺察到自己的認知是有辦法改變的，而學習到自主的反應。最重要的是，這種刺激受試者的引導工作是非常重要的。

當把這個例子帶回到電擊的實驗上時，才能得知，不可逃脫的電擊會將受試者的認為可以逃脫的可能性減低，甚至會受困在無助感當中。

在醫學上，也是預防勝於治療。接種疫苗所挽救的生命遠比生病後來治療的還要多。而心理治療大多是治療性的，很少看到預防性的。通過對狗以及大鼠的實驗，我們發現無助理論提出的行為免疫（Behavioral immunization），是預防習得性無助的一種簡單有效的辦法。¹³

Martin Seligman 認為應該將無助感作為一種心理疾病的現象來預防，所以這是他提出的，脫離無助感的策略與目標。

三、無助的生理反應：

不可逃脫電擊除了使得受試者出現體重減輕以及胃潰瘍之外，腦組織也出現損傷，最明顯的是去甲腎上腺素（NE）的耗竭，以及膽碱（音減）能（腦隔膜）受到刺激會關閉或抑制內側前腦束（MFB）。¹⁴

Martin Seligman 提出的無助理論認為：

個體遭遇不可控事件時，會認識到反應是無效的，這種學習減低了反應的動力，嚴重幹擾發起工具性行為的動機；當事件變得可控後，它還會進一步妨礙個體習得反應的有效性，造成認知扭曲。如果個體始終不確定創傷是否可控制，則恐懼將一直出現；如果個體發現創傷不可控制，則恐懼將會轉為憂鬱。¹⁵

所以可以知道，在無助感之後，如果個體一直無法掌握控制感，則恐懼感會一直出現，最後甚至將變成憂鬱。但若可以獲得控制感，則可以將個體的認知轉變為，無助的狀況是可以逃離的。

四、憂鬱症的亞型：

Martin Seligman 認為，憂鬱是一種常見的精神感冒，影響我們所有人的生活，但卻可能是所有主要精神疾病中最模稜兩可、缺乏研究的。

於 1968 年，J. Mendels 的論文有提到，憂鬱症有各種亞型，包含精神性的、

¹² Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020 年，P.44

¹³ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020 年，P.45

¹⁴ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020 年，P.54-55

¹⁵ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020 年，P.59

反應性的、精神反應性的、更年期的、激越性的、內源性的、心因性的、綜合症的、初老期的、老年的、急性的、慢性的、狂燥性的、憂鬱性的各種憂鬱症。此外也有性生活引起的、酒精引起的、氣質性引起的憂鬱症。¹⁶共十七種亞型。

如果有足夠多資料可以顯示，習得無助的症狀與憂鬱症與是相似的，也許實驗室中發現的，脫離無助感的方式，也能適用在憂鬱症上。

五、憂鬱的習得無助模型：

Martin Seligman 提出了憂鬱與習得無助的模型，希望能提高預防以及治療¹⁷。原則上有四個層面的相關證據可以證明兩種現象相似：

(1)行為和生理症狀；(2)病因或成因；(3)治療；(4)預防。

如果這兩種現象(憂鬱症與習得無助)在其中一兩個標準上具有相似性，則可進一步瞭解他們在其他標準上有沒有相似的預測，以此來檢驗模型是否有相通。

一個適用的模型不僅具有高度的可測性，還有助於深化我們對臨床現象的定義，一般來說實驗現象總是被界定的一清二楚，但落到臨床上就變得模稜兩可。我們可以用習得無助與憂鬱症辨析有沒有相類的症狀？

無助是一種實驗的現象，判斷是否無助要看有沒有出現必要的無助行為。但憂鬱症來說，並不是所有人都會出現一樣的症狀，因為憂鬱症只是一種診斷標籤，憂鬱症有多種症狀，但不需要全部都符合。¹⁸

「憂鬱」這個診斷適用於消極的個體，他們認為自己做甚麼都無法擺脫痛苦，失去一根重要的支柱後便一蹶不振，這是習得無助模型的典型例子。¹⁹

六、憂鬱症與習得無助的症狀：

習得無助有六種症狀，憂鬱症的六種症狀也與他相似：²⁰

- (1)自主反應減少——體驗過不可控性的個體很少有自主反應。
- (2)消極認知定勢——無助的個體很難認知到反應有效。
- (3)時間進程——單向不可控電擊的無助會隨時間消散；雙向反覆不可控電擊的無助則會一直存在。
- (4)攻擊性降低——無助的個體較少發出攻擊性和競爭性反應，通常都會失去群體中支配的地位。
- (5)食慾不振——無助的個體胃口大減，體重減輕，缺乏交配和社交行為。
- (6)生理變化——無助的大鼠去甲腎上腺素(NE)耗竭，無助的貓膽鹼能系統異常活躍。

七、憂鬱與無助的治療：

強迫個體在反應能強化的情境下，是治療習得無助最有效的辦法，無助也能隨時間而自愈。但憂鬱症目前並沒有萬靈丹可以治癒，有時候放幾周或幾個

¹⁶ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020年，P.62

¹⁷ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020年，P.61

¹⁸ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020年，P.64

¹⁹ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020年，P.65

²⁰ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020年，P.65-66

月也能自癒，也有報告指出有些療法能緩解憂鬱，這些療法也相類於無助的治療。治療的核心是要讓患者相信他的反應能產生理想的結果，即是證明患者是有用的人。²¹

Bibring 於 1953 年提出的論文也有相似觀點：²²

將憂鬱的條件顛倒過來往往能夠治癒憂鬱。有四種情形都能緩解憂鬱：(1)個體迷戀的重要目標或對象再度能掌握(通常伴有短暫的興奮)；(2)將目標修正或簡化後變得能夠實現；(3)全盤放棄；(4)個體通過一系列恢復機制並重拾自尊，克服了自我懷疑的打擊(無論原本目標有沒有變更)。

Aaron T. Beck 的認知療法也有相似觀點。他認為做出成功的行為操作，能將消極的認知變得積極；治療師的任務是讓患者相信，反應能引發理想的結果，以此來轉變患者的消極想法，從而變得更積極。²³

八、憂鬱與習得無助的預防：

習得無助的預防：只要受試者在暴露於不可控性之前曾有過掌控的經驗就可以預防。²⁴

憂鬱症的預防：擁有豐富的可控制體驗，能使個體盡快擺脫憂鬱。²⁵

優秀的治療法應該具備預防性，治療不應該只著眼於解決過去的問題，更要幫助患者預防往後的憂鬱。²⁶

表 3.1.1 習得性無助與憂鬱症的共同特徵一覽表

	習得性無助	憂鬱症
症狀	被動	被動
	難以發覺反應能夠脫困	消極認知定勢 ²⁷
	隨時間推移而消失	具有時間進程
	缺乏攻擊性	敵意內化
	消瘦、食慾不振、社交和性功能障礙	消瘦、食慾不振、社交和性功能障礙
	正腎上腺素耗竭和膽鹼能活動增強	正腎上腺素耗竭和膽鹼能活動
	胃潰瘍和應激(Stress：心理壓力)	胃潰瘍和應激(Stress：心理壓力)

²¹ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020 年，P.80

²² Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020 年，P.80

²³ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020 年，P.80

²⁴ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020 年，P.83

²⁵ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020 年，P.84

²⁶ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020 年，P.84

²⁷ 蘇聯心理學家烏茲納傑提出：“定勢是主體整體的動力狀態，是對某種積極性的準備狀態。”（《定勢的心理實驗基礎》）認知定勢由認識活動的心理定勢、經驗定勢和思維定勢三種所構成。心理定勢為主體活動的意志和願望，經驗定勢為認識活動的主體整合外部訊息的經驗模式，思維定勢是主體提煉外部知識和經驗訊息的思維模式，認知定勢則是三者的統一。

		無助感
原因	習得反應與強化相互獨立	相信反應無用
治療	引導治療：強制暴露於反應能產生強化的情境	修復反應無用的信念，相信反應能產生強化
	電擊休克治療	電擊休克治療
	時間	時間
	抗膽鹼能藥物、正腎上腺素興奮劑	抗膽鹼能藥物、正腎上腺素興奮劑
預防	控制強化物產生免疫性	??

以上引用自 Martin Seligman 《習得性無助》對照表²⁸。

由上表格可知，習得性無助的症狀與憂鬱症的症狀有蠻高的相似度，甚至可以說是類化，所以 Martin Seligman 的研究團隊致力於從習得無助上找尋治療憂鬱症的方法。

九、歸因理論內化：

Martin Seligman 在英國牛津大學演講時遇見的一位講師 John Teasdale²⁹，他對 Martin Seligman 的研究提出批評，認為這個理論中還有 1/3 的人沒有變得無助，憂鬱症患者的思維是甚麼？這在理論中並沒有說明。這位講師認為 Martin Seligman 教授應該好好熟悉「歸因理論」。Martin Seligman 聽到後感到很訝異，講師很準確地說出了無助理論背後的缺陷，Martin Seligman 當下則邀請 John Teasdale 到 Pennsylvania 大學來，一起完善無助理論，John Teasdale 也接受了。John Teasdale 後來也因為改善習得無助理論，而獲得了 APA 頒發的傑出新人獎。³⁰

把問題歸結為內在原因的人會覺得自己一無是處、沒有自尊；歸為永久性原因的人，在未來很長一段時間內將會很無助；歸為普遍性原因的人，在身處各種狀況之下都是無助的。最重要的是，如果這成為一種慣性，這種思維可以概括為「憂鬱的歸因風格」，是內在的、永久的、普遍性的壞事件：³¹

Martin Seligman 將擁有悲觀的永久性、普遍性以及內在化，這三種歸因風格的人，稱作悲觀主義的歸因，是最有可能導致憂鬱症的風險。

²⁸ Martin E.P. Seligman 著，李倩譯，《習得性無助》，北京：中國人民大學出版社，1975/2020 年，表格 5-1，P.85

²⁹ John Teasdale，曾任倫敦大學精神醫學研究院客座教授為，英國認知療法研究的先驅之一，退休後致力於教授內觀。於 1975 年時為牛津大學的講師，當時在 Seligman 演講後提出無助理論缺乏的歸因理論，讓 Seligman 深為嘆服，並邀請他來 Pennsylvania 大學一起完善習得無助理論。在 1976 年時 Seligman 因為習得無助理論的發表，獲得 APA 頒發的傑出新人獎；在 1982 年時，John Teasdale 因為修正無助理論，獲得當年度 APA 頒發的傑出新人獎。

³⁰ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.134

³¹ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.173

十、結語：

Martin Seligman 的生平研究中，最大的成就幾乎就是習得性無助。在早期他的學生也有協助分析習得無助跟憂鬱症的關聯性，這對於將研究現實的心理疾病做了很大的關連與釐清，也從中思考了無助感在各種方面的可能性，以各種實驗作為理論的依據，包含憂鬱、焦慮、情感教育與死亡的各種關聯，也在心理治療方面表示，與醫學一樣的，預防勝於治療在心理治療中也應該適用，但心理學中則較少論述。Martin Seligman 的觀點中，將無助理論展現了最大限度的探討，接著又反思自己也一樣的憂鬱、一樣的無助，但自己的學術成就卻又讓 Martin Seligman 認為自己沒有因為離婚或情場失意而喪失心智，他並沒有完全的無助。而是帶領著心理學走入下一個時代。

習得無助的理論後來也引發了與「控制」有關的理論，Martin Seligman 在無助理論中認為，個體能否掌握控制權，為個體是否能脫離無助或憂鬱的關鍵。而實驗室中的數據以及 Martin Seligman 的詮釋，也讓這個理論更有價值與可信度。而無助理論背後探討的治療與預防，以及後來納入的歸因風格理論，也是後來發展習得樂觀的重要基石。

第二節 習得樂觀 Learned Optimism

學習樂觀有三個要素：³²

1. 擺脫憂鬱；
2. 增進自我成就；
3. 身體健康。

學習樂觀的順序為：

- 一、先瞭解什麼是「無助」與「憂鬱」的構成原因，使用憂鬱測驗 CES-D。（瞭解習得無助理論。）才能知道如何治療與預防。
- 二、瞭解型態歸因解釋風格，使用歸因風格問卷，判斷樂觀或悲觀？解釋風格：³³
 1. 永久性 Permanence（永久或暫時）；
 2. 普遍性 Pervasiveness（一般性或特別性）；
 3. 個別性 personalization（內在化或外在化）。
- 三、認知治療：改變悲觀想法，轉為樂觀想法—練習 ABCDE 法則—
 - A. 不愉快事件 Adversity；
 - B. 想法、念頭 Belief；
 - C. 後果 Consequence；
 - D. 反駁 Disputation（或轉移注意力）；→ B 想法、念頭
 - E. 激勵 Energization。

一、轉變的契機：

³² Martin Seligman 著、洪蘭譯，《學習樂觀，樂觀學習》，臺北市：遠流出版社，1990/2021 年，P.19

³³ Martin Seligman 著、洪蘭譯，《學習樂觀，樂觀學習》，臺北市：遠流出版社，1990/2021 年，P.65

Martin Seligman 曾經在《習得性無助》理論被人用來實驗在人身上是否也有習得性無助的時候，在午餐會上得意的向他的導師 Aaron T. Beck 報告這件事，當時 Aaron T. Beck 則是告訴 Martin Seligman 說：

「馬丁，如果你繼續沿著這條路走下去，你就在浪費生命。」³⁴

這句話讓 Martin Seligman 深受觸動，並且明白應該把研究應用到真正的人以及真正的問題上，更好的處理外在效度的問題。³⁵

這件事的影響也反應在《習得性無助》的著作裡，也探討了如何治療以及如何預防的討論。

在 Martin Seligman 遇見 Mandy McCarthy 後，Martin Seligman 的人生正在逐漸的改變。Mandy McCarthy 原本是他的博士生，他們在結婚後，Mandy McCarthy 曾經問 Martin Seligman 「你快樂嗎？」，Martin Seligman 則是惱怒的回應：

「這是多麼愚蠢的問題啊！快樂，是空洞的概念……成人將它歸於兒童，兒童把它歸於成人，生者歸於死者。『快樂』這個詞被眾多的人、眾多的意識形態使用，以至於這個概念已經變得毫無意義。這不是個可以討論的想法，它既不能在科學上做研究，更糟糕的是，你不能圍繞它來生活。從佛洛伊德開始，心理學漸入佳境；在它之前的叔本華告訴我們，要忘掉所有關於快樂的事情，這就是成功的人生。」³⁶

由此段文本看來，Martin Seligman 對快樂這個詞是很有成見的，但也表示他早已琢磨良久，這是他在《塞利格曼自傳》這本書裡才首次提到的事件。

在這裡，Martin Seligman 向他的妻子 Mandy 揭示了自己是悲觀主義者這件事，但也讓 Martin Seligman 開始反思自己應該要變的更積極、正向。對於 Martin Seligman 來說，遇見他的妻子確實是他最大的轉捩點，是 Mandy McCarthy 讓 Martin Seligman 重新思考了自己的人生方向。

另一個契機則是曼哈頓著名的文學經紀人 Richard Pine，他很讚賞 Martin Seligman 的習得無助理論研究，而且他對心理學的理解深度也讓 Martin Seligman 大感驚訝。Richard Pine 在辦公室直接對 Martin Seligman 說：

“You have a book in you, Marty,” Richard said, “a book on optimism.”（你應該要出一本書，關於樂觀主義的書。）³⁷

Martin Seligman 當時相當抗拒，並說他沒有研究樂觀主義，只有研究悲觀

³⁴ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.115

³⁵ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.115

³⁶ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.179

³⁷ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.184

主義。³⁸但這次的會面讓 Martin Seligman 開始回想蜜月後那時對 Mandy 問他有沒有感到快樂，而當下他卻是充滿情緒的回應這件事。Martin Seligman 於是開始著手寫關於樂觀的書，並於 1990 年出版了《學習樂觀，樂觀學習》(Learned Optimism)。

習得樂觀作為正向心理學的先驅、進入樂觀主義的第一本書《學習樂觀，樂觀學習》(Learned Optimism)，在當時廣受歡迎，甚至被讚譽為是自我勵志的作家，也得到《紐約時報》的最高評價。這本書帶領讀者學習走出憂鬱與無助，並走向樂觀。

首先書中仍然討論了習得無助的理論，也以無助作為悲觀主義的代表，以另一個方向來說明，樂觀是有效讓悲觀者走出無助或憂鬱狀態的關鍵心態。使用歸因風格理論來教導大眾自我對災厄事件的解釋，能判斷自己是否是悲觀或是樂觀？讓讀者判斷自己是否為永久性歸因或者暫時性歸因。

書中附錄歸因型態問卷，為重要參考依據。

二、歸因解釋型態——

(1) 永久或暫時—

1. 悲觀的解釋型態：

容易放棄的人相信，發生在自己身上的壞事、黴運是永久性的：黴運是永久不退的，壞事情永遠在那邊影響著他的生活，這種永久性的想法是悲觀的；而可以抵制無助感的人相信厄運只是暫時的，這種暫時性的想法是樂觀的。³⁹

2. 樂觀的解釋型態：

樂觀的人相信好運是永久的，「我的運氣總是很好」；反之，悲觀的相信好運是暫時的，「我今天運氣很好」。⁴⁰

(2) 普遍性的歸因——特定性或一般性

1. 把失敗看作**一般性(常態)**解釋型態的人，很容易在某件事情上失敗時，就認為每一件事情都會失敗(悲觀)；把失敗看做**特定性(偶而)**解釋型態的人，會在這件事上變得無助，但是在生活的其他層面上，他還是會繼續前進(樂觀)。⁴¹

2. 對好運的樂觀解釋型態和黴運是互相參照對比出來的。**樂觀者**認為壞事的發生有其**特定性(偶而)**原因，好事發生會加強他做每件事的信心；**悲觀者**認為壞事發生是**一般性(常態)**原因，好事發生則是**特定性(偶而)**的原因。⁴²

(3) 希望的特質：普遍性或永久性

為不幸的事情找到暫時的和特定的原因是希望的藝術；暫時的原因限制

³⁸ Martin E.P. Seligman 著，龐雁譯，《塞利格曼自傳》，杭州：浙江教育出版社，2018/2020 年，P.184

³⁹ Martin Seligman 著、洪蘭譯，《學習樂觀，樂觀學習》，臺北市：遠流出版社，1990/2021 年，P.60

⁴⁰ Martin Seligman 著、洪蘭譯，《學習樂觀，樂觀學習》，臺北市：遠流出版社，1990/2021 年，P.62

⁴¹ Martin Seligman 著、洪蘭譯，《學習樂觀，樂觀學習》，臺北市：遠流出版社，1990/2021 年，P.64

⁴² Martin Seligman 著、洪蘭譯，《學習樂觀，樂觀學習》，臺北市：遠流出版社，1990/2021 年，P.66

了無助的時間性，特定的原因將無助限制在原來的情境上。永久性使無助感延伸到未來，普遍性使無助感散佈到生活中的各個層面。⁴³

(4) 個別性：內在化或外在化

個別性較壞的部分：內在化如自卑感；外在化如自視甚高。⁴⁴

個別性是樂觀或悲觀：

外在化（悲觀的）—完全是運氣—；內在化（樂觀的）—我能善加運用—⁴⁵

學習使用《ABCDE 理論》來反駁自己災難性的思考，或者轉移注意力。首先是練習 ABC 法則，包含 A(Adversity)不愉快事件、B(Belief)想法、念頭、C(Consequence) 後果。接著是使用 D(Disputation)反駁（或轉移注意力）來反駁悲觀的 B(Belief)想法、念頭，最後則是給自己 E(Energization)激勵。

習得樂觀的理論，事實上就是將習得無助理論延伸，並將悲觀主義的觀點技術性的轉變為樂觀主義，以各種臨床上的案例來讓讀者思考並相信，樂觀的思維是能治療憂鬱與無助的，所以習得無助之所以重要也是這個原因。

綜述：

Martin Seligman 其實不管從《習得性無助》書中或者《學習樂觀，樂觀學習》的書中，甚至在《塞利格曼自傳》書中都曾說過，「習得無助理論」並不是從他發明的，在他們之前已經有人在研究，但並沒有很完美，他只是跟 Steve Maier 一起完成了「習得無助」的理論而已。這對他來說無疑是相當大的成功，在往後教書的時候，Martin Seligman 也以自己的方式在說明研究所時期的實驗是甚麼，習得無助理論是甚麼，後來到了發表《學習樂觀，樂觀學習》的時期，也仍是用「習得無助」的理論基礎作為背景，從中衍伸了如何做才能達到「樂觀」主義的學習。

有鑑於 Martin Seligman 的導師是認知治療之父 Aaron T. Beck，Martin Seligman 所使用的理論還是認知治療的方式來做推廣，主要是 Albert Ellis 的「ABCDE 理論」以及在《習得性無助》書中所納入的，以社會心理學做基礎的「歸因風格」理論，藉此來幫助人們變得樂觀。但這都不能解釋 Martin Seligman 如何從發展習得無助理論到演變為發展習得樂觀理論。

Martin Seligman 自兒童時期就聽聞了猶太人大屠殺的事情，甚至他們也有親戚在德國被關進集中營後死了，民族性的悲傷在他小的時候也許沒有很瞭解，但卻在無形中為他種下了憂鬱的種子，其母的悲傷那時候就已經刻印在 Martin Seligman 的心中了。

青少年時期，猶太人受到種族歧視的事情，也一直影響著 Martin Seligman，無論是學業成績上、榮譽排行榜上、軍階上、考大學被哈佛拒絕也是，這些都再再的打壓著 Martin Seligman。這種社會上的打壓是無形的，但卻也硬生生地壓在他的頭上，他的家人身上，甚至諸多親戚身上，他的憂鬱是民族性的、他的憂鬱是民族性的、文化傳統性的，同時也是心因性的憂鬱。只是到了中年後，Martin Seligman 因為第一段婚姻失敗，選擇拋妻棄子，後來被情人劈腿後，Martin Seligman 的憂鬱症才終於爆發了。

⁴³ Martin Seligman 著、洪蘭譯，《學習樂觀，樂觀學習》，臺北市：遠流出版社，1990/2021 年，P.68

⁴⁴ Martin Seligman 著、洪蘭譯，《學習樂觀，樂觀學習》，臺北市：遠流出版社，1990/2021 年，P.70

⁴⁵ Martin Seligman 著、洪蘭譯，《學習樂觀，樂觀學習》，臺北市：遠流出版社，1990/2021 年，P.71

Martin Seligman 成長的經歷中，面臨的挫折雖然多，但大部分他展現的是有成就、學業很成功的樣子，甚至智商測驗也相當高，有 185 這麼高，而且研究所只花了兩年八個月就拿到博士學位，《習得性無助》理論甚至也成了他的代表作，而且一畢業就有學校要他來當教授，哈佛甚至也在這時延攬他，後來也在 Pennsylvania 大學很迅速地獲得了終身教職，知名的認知治療之父 Aaron T. Beck 甚至是他的導師，這一切看起來根本沒有甚麼好不滿的。然而越是如此成功，可以說是一帆風順、順風順水的人生，一切看起來如此美好的表面，在面臨到人生挫折，甚至關乎面子的重大挫折後，卻帶來強大的挫敗，就如同從高塔落下一樣。這是引發憂鬱的種子，Martin Seligman 也透過揭露這些的憂鬱因數，進而轉化為樂觀的養分，同時也是 Martin Seligman 相當不容易的，在書中對我們坦白的事情。如同《正向心理治療臨床手冊》所提的創傷後成長療程所說，要將心底的創傷寫出來⁴⁶，才能促使創傷得到療癒與成長。

從 Martin Seligman 的自傳中可以發現，其改變因數有導師 Aaron T. Beck、女兒 Nikki、妻子 Mandy、文學經紀人 Richard Pine，其中 Aaron T. Beck 告誡他別再一直往無助的方向研究下去；女兒訴說自己可以改變為什麼你不行；妻子詢問他是否快樂，讓他重新省思自己的想法；文學經紀人要他寫樂觀主義的書，上述種種都是將 Martin Seligman 帶到另外一個領域的重要關係人，這些的改變因數也可以說是促進樂觀的因數，讓 Martin Seligman 開啟了另一段不一樣的人生，這也是從《塞利格曼自傳》中得知的，筆者認為是他隱藏在背後的想法。

⁴⁶ Tsyyab Rashid & Martin P. Seligman 著、李政賢譯，《正向心理治療臨床手冊》，臺北市：五南出版社，2018/2020 年，P.221-232

第四章 復原力相關創傷研究

第一節 復原力 Resilience

在 2011 年 Martin Seligman 出版的《Flourish 邁向圓滿》¹這本書中，在創傷後成長的章節內，提到了有關復原力的技能訓練，種子教師回彈訓練（Master Resilience Training, MRT）以及士兵的強健計畫上，所提出的復原力理論的教育，當中訓練分成三個部分：**(1)建構心智強度、(2)建構個人強項、(3)建構強固的人際關係。**

「**建構心智強度**」的主題是學習回彈技巧，從練習 Albert Ellis 的 ABCDE 理論開始。C 情緒後果（Consequence）並不從 A 災難（adversity）而來，而是來自 B 對災難事件的看法（belief）。很多人都會認為是 A 災難直接影響 C 情緒，並忽略了 B 看法。²接著是練習辨識「冰山」信念（icebergs，冷漠寡情）³——此「冰山」並非指佛洛伊德的意識、潛意識理論，也不是薩提爾的冰山理論，而是指一種深藏在心底的，一種限制性的信念，這種信念常會導致不良的情緒反應，例如：向他人求助是弱者的行為——由軍人們學習一個技術去指認，甚麼時候這個「冰山信念」會導致不成比例的情緒反應：**(1)這個信念是否持續對他們有意義？(2)這個信念在某個情境是否正確？(3)這個信念是否太僵化？(4)這個信念是否有用？**

在「冰山信念」後，我們將學習如何使災難性的思考方式殺傷力最小化，來檢視自己面對困境的時候如何去思考比較好的情況⁴，以及練習「熱椅子」技術，在現實中對抗災難性思考，共有三個策略：**(1)收集證據；(2)用樂觀的態度；(3)以真正的角度來看待。**這個使心智堅強的技術也是「習得樂觀」（learned optimism）的技術，可以抵抗習得無助。甚至「PTSD」（創傷後壓力症候群）是一個很可怕的「焦慮症」和「憂鬱症」的綜合體，而「復原力」（樂觀）的訓練對兩者都有很清楚的預防效應。⁵

訓練人練習寫每日「感恩日誌」（三件好事日記），來強化「正向情緒」。懂得感恩他人、將功勞歸於他者的人，研究上能有效提升健康、睡眠、人際關係，甚至家庭關係、親子關係也會因此產生改變。⁶

總的來說「**建構心智強度**」的目的是在訓練人，「辨識內在想法」、「駁斥僵化信念」以及「樂觀轉化心念」的能力，並使人練習每日感恩後擁有「正向情緒」。

¹ Martin E. P. Seligman, Ph.D. 著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年

² Martin E. P. Seligman, Ph.D. 著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，P.254

³ Martin E. P. Seligman, Ph.D. 著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，P.255

⁴ Martin E. P. Seligman, Ph.D. 著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，P.256

⁵ Martin E. P. Seligman, Ph.D. 著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，P.258

⁶ Martin E. P. Seligman, Ph.D. 著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，P.259

而「**建構個人強項**」的部分，為藉由正向心理學網站⁷所設的 VIA 測驗，來找尋個人強項及自我優勢的能力，更甚至能因為瞭解自我優勢，而能夠瞭解他人的優勢與強項，藉此給予他人賦能。⁸

「**建立強固的人際關係**」，教導「四種反應模式」：「主動－建構式」回應（利他的、熱心支持的）；「被動－建構式」的回應（瞭解、支持的）；「被動－破壞式」的回應（忽略此事件）；「主動－破壞式」的回應（指出事件的負面之處），以角色扮演的的方式練習這四項回應方式，以此教導應該要用具體的方式稱讚對方，例如：「你的體能測驗拿了高分，真的很棒。」、「我的努力讓我升官了」；而不是隨便一句話如「太棒了」、「幹的好」、「真不賴」來作結。⁹以及教育「**肯定式溝通五步驟**」：(1)指認並瞭解環境、(2)客觀正確的描述情境、(3)展現關心、(4)詢問他人觀點與意見，朝眾人可接受的方向修正、(5)列出修正案帶來的好處。

復原力的研究事實上早於 Martin Seligman 的正向心理學理論的發展，而在 Pennsylvania 大學的正向心理學中心中至少已研究三十年有，留佩萱在《尋找復原力》中提到，Pennsylvania 大學正向心理學中心訓練人們六項復原力的技術¹⁰：(1)自我覺察、(2)自我調節、(3)心智敏捷、(4)樂觀、(5)自我效能、(6)連結。這六項技能也發表在 Pennsylvania 大學正向心理學中心的網頁上，也可說是 Martin Seligman 所標定的。上述的三項「**建構心智強度**」、「**建構個人強項**」以及「**建立強固的人際關係**」也與這六項技能相對應，而第一項「**建構心智強度**」剛好對應自我覺察、自我調節、心智敏捷、樂觀；「**建構個人強項**」則對應自我效能；「**建立強固的人際關係**」則是對應連結。在後續「復原力」所提的內容也都離不開這三大項或衍生的六項技能。

張傳琳（2013）主編的《正向心理學》提到，Wright 與 Masten(2005)認為，復原力的發展分成三波思潮：第一波在確認，什麼樣的個人因素讓事情變得不一樣（*identifying individual resilience and factors that make a difference*），這個觀點的前提是，曾經發生過甚麼重大事件，來威脅個人的發展或適應問題，但此人目前的適應狀況是正常的；第二波則聚焦在，復原力如何融入在個人發展歷程與環境系統裡面（*embedding resilience in developmental and ecological systems, with a focus on processes*），例如運用系統化路徑、縱貫分類診斷、生長曲線模型等研究法，來長期追蹤復原力行為的變化(Kaplan, 2002)，這些研究認為復原力是持續不斷地展現特殊經驗和功能，這樣的觀點來說，復原力不應該是向人格特質這類靜態而無法變動的能力，而是強調對環境的適應性，也要能隨著人的身心發展程度來使用不同的策略。第三波發展則是在擬定策略、發展實驗計劃來應用於處遇上，例如 Martin Seligman 的

⁷ www.authentichappiness.org (112.07.03 下午 17:30 查詢有效)

⁸ Martin E. P. Seligman, Ph.D.著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，P.260

⁹ Martin E. P. Seligman, Ph.D.著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，P.262-267

¹⁰ Pennsylvania 大學正向心理學中心，復原力技能參考：

<https://ppc.sas.upenn.edu/resilience-programs/resilience-skill-set> (2023.05.31 10:11 查詢有效網址)

Pennsylvania 復原力計劃(PRP)。

一份 Martin Seligman 發表於 2018 年的論文指出，Pennsylvania 大學復原力計劃 (PRP) 的好處，實證研究表明這些計劃能夠：(1)增加幸福感和樂觀情緒；(2)減少和預防抑鬱、焦慮和品行問題；(3)改善身體健康使得心理疾患減少，並且使藥物濫用減少。更重要的是其目的在使人獲得(1)情緒的健康；(2)性格優勢；(3)穩固的人際關係。這三點與給陸軍士兵的強健計畫不謀而合。而研究表明認知的改善會影響(1)情緒的健康：樂觀能夠增進身體的健康；正向情緒可以增進創造力、解決問題的能力、良好的關係、信任感、社會智慧、減少壓力；感恩和敬畏的做法會幫助睡眠、身體健康、批判性思維、謙遜、善良、生產力和工作滿意度，同時減少憂鬱、焦慮、壓力、權利和物質主義；正念的深呼吸可以幫助人穩定情緒、增加記憶力以及改善焦慮症。(2)性格優勢的培養被證實可以提高幸福感、生活滿意度、工作參與度，並降低憂鬱症的發生率。(3)人際關係對於幸福感至關重要，而教授人際溝通技巧和建立牢固關係的介入處遇可以提高幸福感和績效。人際心理治療側重於解決一個人面臨的人際問題，已被發現可有效治療憂鬱症。¹¹

一、定義

關於「復原力」的定義，Resilience 有人翻譯成「韌力」或「心理韌性」，也有「反彈復甦」¹²，但使用最廣且最為人知的名詞是「復原力」。Resilience 的英文是指有「彈性」的意思，個體在面對壓力的時候能夠迅速地回復到原本狀態。定義上來說，韓佩凌、陳柏霖在《正向心理學－理論與實務》上解釋為「面對任何逆境都能生存下來。」¹³留佩萱在《尋找復原力》上說明，「能夠藉由改變適應方式，從逆境中回彈的能力，並且能夠從逆境與挑戰中成長。」¹⁴ Linda Graham 在《心理韌性》中解釋說：「問題發生時，能否靈活應變的關鍵就在於如何改變自己的看法（態度）和回應（行為）。」¹⁵而筆者之所以決定使用「復原力」的譯名，是因為「復原力」是最廣為人所知的概念，而且在 Resilience 的翻譯說明上是比較不需要多加說明就能明白的。

韓佩凌、陳柏霖從各學者的研究中發現，復原力歸納有三種：

(1)抵抗型復原力(resistance resilience)，是指我們「在面對壓力與逆境的時候，具有優勢得以讓自己維持平穩」，此為復原力的基本定義。

(2)恢復型復原力(recovery resilience)，是指「個體能回復到逆境發生之前的

¹¹ Martin E.P. Seligman, Ph.D. (2018), *Penn Resilience and Well-Being Programs Executive Summary*, from <https://www.cns.org/surgeon-well-being/wellness-for-residents-detail/penn-resilience-well-being-programs-executive-summary>

¹² Steve R. Baumgardner & Marie K. Crothers 著，李政賢譯，《正向心理學》，臺北市：五南出版社，2009/2020 年

¹³ 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.052

¹⁴ 留佩萱著，《尋找復原力》，臺北市：遠流出版社，2020 年，P.41

¹⁵ Linda Graham，賴孟怡譯，《心理韌性》，臺北市：日出出版社，2018/2019 年，P.26

身心狀態」，這是一種適應(adaption)的概念。

(3)重置型復原力(reconfiguration resilience)，是指「在面臨逆境之後，個體呈現一種正向的改變。」就是創傷後成長(post traumatic growth, PTG)的概念。

16

以上三項復原力型態說明瞭復原力的三種變相，「復原」、「適應」以及「成長」，在復原力的概念中前兩項是主要能達到的狀態，而第三項出現正向的改變則是創傷後成長主要的標誌定義。

而 Steve R. Baumgardner 以及 Marie K. Crothers (2009) 在研究中則發現有三階段的復原力，包含兒童復原力、青少年復原力、成年及老年復原力。這三個階段的重要因素也有所不同，兒童復原力有三種保護元素：¹⁷

(一) 自身的保護元素，包含：

- (1) 良好的智能與問題解決能力。
- (2) 隨和氣質與個性。
- (3) 正向的自我形象與自我效能。
- (4) 樂觀。
- (5) 自我的情緒、壓力調節的能力。
- (6) 個人優勢與才能。
- (7) 健康的幽默感。

(二) 家庭的保護元素：

- (1) 與家長或主要照顧者間的關係。
- (2) 家庭的支持或規範。
- (3) 家庭間較少衝突的正向氛圍。
- (4) 井然有序的家居環境。
- (5) 家長積極參與子女教育。
- (6) 家庭沒有財務困難。

(三) 社區的保護元素：

- (1) 就讀優質的學校。
- (2) 投入參與社區與校內的社團或組織。
- (3) 鄰居熱心參與社區事務、倡導社區精神。
- (4) 居家鄰裡治安良好。
- (5) 社區有良好的急難救助、公共衛生、社會服務機構。

以上這三種保護元素都是對於兒童來說極其重要的保護因數。¹⁸而且凡事從自我

¹⁶ 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017年，P.052-053

¹⁷ Steve R. Baumgardner & Marie K. Crothers 著，李政賢譯，《正向心理學》，臺北市：五南出版社，2009/2020年，P.120

¹⁸ Brooks, R. B., The Power of Parenting. In S. Goldstein & R. Brooks(ed.), Handbook of Resilience in Children. New York: Springer 2005.

出發，兒童自己是否擁有處理問題的能力；能否善用自己的優勢、特長來面對挫折及壓力；

弱勢青少年的復原力來源則是**智能技巧、自尊、自我規範**，「**智能技巧**」有助於學業成就的提升，也因應或解決貧困關連的各種問題；「**自尊**」有助於維持正向的自我形象；「**自我規範**」是指，個人引導行為朝向日標的能力。¹⁹**自我規範**又分成「**認知的自我規範**」以及「**情緒的自我規範**」，擁有良好**認知自我規範**的青少年也有較良好的組織，比較懂得自律，也較能貫徹計畫的實行，他們的思考較有彈性，也可以考慮各種替代方案，思考上也比較沒有侷限性；擁有良好**情緒的自我規範**的青少年，在面對困境時則能「保持冷靜」，他們懂得「控制脾氣」，而「不會任意爆發」來造成他人困擾，或是負面效應，能有助於維持自我與他人之間的關係。²⁰

在自我規範中如果兒童早期就有家長的管控，也能顯著提升青少年的復原力，家長的監控對於兒童來說會較容易感到安全，甚至可以讓兒童感受到自己是被愛的、受到關心的，能有助於確立自我價值感，以及發展自我規範的技巧。而家長積極的監督子女的去處，也能起到正向模範的作用，幫助孩童與青少年示範與自我發展出自我規範能力。²¹

成年及老年的復原力則與福樂 (Flourish)、幸福感有關，共有六個面向：(1)自我接納(self-acceptance)；(2)個人成長(personal growth)；(3)生活目標(purpose in life)；(4)環境駕馭(environmental mastery)；(5)自主性(autonomy)；(6)正向人際關係(positive relations with others)。

自我接納，與復原力六大技能的自我覺察、自我調節相關；個人成長與自我效能相關；生活目標與樂觀相關；環境駕馭與自我調節、心智敏捷相關；自主性與自我覺察、自我效能相關；正向人際關係與連結相關。

二、復原力的技能與評估

Pennsylvania 大學的正向心理學中心建立了一套課程，包含有六大項技能：(1)自我覺察(Self-Awareness)、(2)自我調節(Self-Regulation)、(3)心智敏捷(Mental Agility)、(4)樂觀(Optimism)、(5)自我效能(Self-effectacy)、(6)連結(Connection)。²²這六項復原力的技巧也可以說是 Martin Seligman 的研究體系下發展出來的技能。這六項技能參考自 Pennsylvania 大學的正向心理學中心網頁上公佈的六項復原力技能。²³而正向心理學中心所公佈的資訊，基本上就代表 Martin Seligman 所認同並代表他所說的資

¹⁹ Steve R. Baumgardner & Marie K. Crothers 著，李政賢譯，《正向心理學》，臺北市：五南出版社，2009/2020 年，P.122-123

²⁰ Steve R. Baumgardner & Marie K. Crothers 著，李政賢譯，《正向心理學》，臺北市：五南出版社，2009/2020 年，P.123

²¹ Steve R. Baumgardner & Marie K. Crothers 著，李政賢譯，《正向心理學》，臺北市：五南出版社，2009/2020 年，P.124

²² 留佩萱著，《尋找復原力》，臺北市：遠流出版社，2020 年，P.42

²³ 參考網址：<https://ppc.sas.upenn.edu/resilience-programs/resilience-skill-set> (112.05.31 10:11 查閱有效網址)

訊與理論。留佩萱在《尋找復原力》一書中解釋，可以用這六項復原力為自己做基本的量尺評估。

- (1) **自我覺察(Self-Awareness)**：是指，我能夠發現自己的情緒、感受或壓力，並且知道這些情緒、感受跟壓力是如何影響我，我是否能夠辨識這些情緒等等。²⁴能夠發覺自己的思想、情緒、行為和生理反應的能力。
- (2) **自我調節(Self-Regulation)**：改變自己的思想、情緒、行為和生理能力，為想要的結果做調整。指的是這些情緒、感受以及壓力出來的時候，雖然已經發現他們了，但是否能接納或是處理自己的情緒，甚至能否幫助自己調整、釋放這些壓力來讓自己變得更好。²⁵
- (3) **心智敏捷(Mental Agility)**：能夠從多個角度看待情況，並具有創造性和靈活性的思考能力。主要是指我們能否跳脫僵化的思考、限制性信念，用不一樣的觀點看待事情，即使面對挫折跟壓力，也能反過來把這些煩惱當作是讓自己更好的練習，甚至想到更好處理事情的方法。²⁶
- (4) **樂觀主義(Optimism)**：注意並期待積極面的能力，專注於你能控制的事情，並採取有目的的行動。指的是我們是否相信未來會變得更好，而面對壓力跟挫折的時候，我們能識別這是挑戰或威脅，若是挑戰我們究會想辦法戰勝；若是威脅，則我們會選擇逃離。樂觀也包含我們能否接納那些無法掌控的狀況，若是能掌控則會盡力做出改變。²⁷
- (5) **自我效能(Self-effectacy)**：發揮自己的最大優勢能力，真正參與、克服挑戰，創造符合自己價值觀的生活能力。指的是我們能否相信自己是辦得到的，甚至我們能否瞭解自己的性格強項、優勢，在遇到挫折時則能善用自己的性格強項、優勢來讓自己面對這些挫折、困境。²⁸
- (6) **連結(Connection)**：指的是，擁有良好的人際關係，包含家人、朋友或是同學、工作夥伴、甚至是宗教上的、心靈信仰的支持，這些重要的關係連結，是能夠支持我們度過各種困境的，帶給我們人生重大意義的存在。²⁹

上述各六項以 10 分自評的方式可以看見到自己的復原力分數，1 分是最低，10 分是最高分。³⁰復原力分數若過低，也可以透過培養的方式來提高自己的復原力。

耶拿大學醫學院則是設計了 13 個題型的「RS-13」復原力量表，題目有：

- (1) 當我有了計畫，我會去遵循它；
- (2) 我會設法辦到所有的事情；
- (3) 我不會讓自己很快出局；

²⁴ 留佩萱著，《尋找復原力》，臺北市：遠流出版社，2020 年，P.42

²⁵ 留佩萱著，《尋找復原力》，臺北市：遠流出版社，2020 年，P.42-P.43

²⁶ 留佩萱著，《尋找復原力》，臺北市：遠流出版社，2020 年，P.43

²⁷ 留佩萱著，《尋找復原力》，臺北市：遠流出版社，2020 年，P.43

²⁸ 留佩萱著，《尋找復原力》，臺北市：遠流出版社，2020 年，P.43-P.44

²⁹ 留佩萱著，《尋找復原力》，臺北市：遠流出版社，2020 年，P.44

³⁰ 留佩萱著，《尋找復原力》，臺北市：遠流出版社，2020 年，P.44

- (4) 我喜歡我自己；
- (5) 我可以同時解決很多事；
- (6) 我是果斷的；
- (7) 我實事求是；
- (8) 我對許多事情都抱持興趣；
- (9) 我可以從多個角度來觀察某個狀況；
- (10) 我也可以強迫自己去做不感興趣的事情；
- (11) 當我處於困境，我通常都能找到一條出路；
- (12) 我充滿了能量，可以去做所有我必須做的事；
- (13) 我可以接受不是所有人都喜歡我的事實。³¹

量表自評分數為七分量表，1 分代表完全不同意；7 分代表完全同意，91-72 分代表復原力高，表示可以應付大部分的挑戰；72-67 分代表復原力中等，表示即便需要消耗很多力氣，但還是能找到各種困境因應的方向；67-13 分代表復原力低，表示遇到困境時，可能會為人生帶來危機，若有需要可以向外尋求協助。³²

這份量表在於復原力的評估上有其重要意義，

三、復原力的培養

美國心理協會發展了十種培養復原力的方法：³³

- (1) **社會關係的連結**：與朋友、家人保持良好的關係，參加社團、宗教信仰或是地方社區的活動，可以增進社會關係連結，既能受人關心，也能幫助他人。³⁴
(關係連結)
- (2) **危機也是轉機**：面對困境的時候，雖然不見得能改變現狀，但我們可以改變自己的念頭或想法，重新詮釋這個困境，也許能看見正向的一面，未來面對相同困境的時候，或許就能有所突破。³⁵ (心智敏捷)
- (3) **接受改變是人生的一部份**：遇到困境的時候，某些目標可能無法完成，但可以先在能改變的方向上努力，將焦點放在自己的優勢能力上。³⁶(自我效能)
- (4) **向著目標走**：從訂定實際的短期目標開始，檢視自己能做到的事情上，放眼於未來理想的長期目標上。³⁷ (自我效能)
- (5) **行動果斷**：面對困難的時候，能主動積極地發現問題在哪裡，讓自己能逐漸克服難題，而不是一直逃避。³⁸ (自我調節)
- (6) **重新看見自己**：面臨困難與痛苦時，重新看見自我價值，學著更珍惜自己的

³¹ 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.054-055

³² 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.055

³³ 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.055

³⁴ 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.055

³⁵ 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.055-056

³⁶ 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.056

³⁷ 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.056

³⁸ 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.056

人生。³⁹（自我覺察、自我調節）

(7) **培養正向的自我觀感**：相信直覺以及解決困境的能力。⁴⁰

(8) **宏觀的思維**：即便身處困境，也能用更宏觀的角度來看見自己的問題，平實的面對自己。⁴¹（自我覺察）

(9) **對未來保持希望**：帶著樂觀的態度，對未來保有正向的期待，確實的思考自己所需為何。⁴²（自我覺察、樂觀）

(10) **自我照顧**：看見自己的需求，多參加讓自己感到舒適的活動，保持規律運動來照顧自己的身心，以此強化面對困境的能力。⁴³（自我調節）

以上十種方法皆緊扣著前述復原力的六大技能：「自我覺察」、「自我調節」、「心智敏捷」、「樂觀」、「自我效能」、「連結」，社會連結緊扣著「連結」，危機也是轉機緊扣著「心智敏捷」，接受改變是「自我調節」的能力，向著目標走是「自我效能」，行動果斷是「自我效能」，重新看見自己是「自我覺察」，培養正向的自我觀感是「樂觀」，宏觀的思維是「心智敏捷」及「自我效能」，對未來保持希望是「樂觀」，自我照顧是「自我調節」。

四、Pennsylvania 大學復原力計畫（PRP）

在 Pennsylvania 大學的正向心理學網站中提到，Pennsylvania 大學復原力計畫（The Penn Resiliency Program, PRP）和幸福五元素（PERMA™）工作坊。這些基於實證的培訓計劃已被證明能夠建立復原力、幸福感和樂觀主義。這些基於優勢的計劃為個人提供了一套實用技能，可以應用於日常生活中，以應對逆境並在具有挑戰性的環境中茁壯成長。Pennsylvania 大學復原力計劃包括一套 21 項經過實證驗證的技能，可以建立認知和情感健康、性格強度和強大的人際關係。每個計劃中包含的技能會根據客戶的需求和計劃長度而有所不同。每項技能都針對一種或多種復原力能力。⁴⁴

Martin Seligman 在 2011 年出版的書《Flourish》中有提到，Martin Seligman 的研究團隊在過去的二十年（現在回顧已經超過三十年）來做了兩項專案，包含有 Pennsylvania 大學復原力計劃（The Penn Resiliency Program, PRP）⁴⁵和史特拉斯港正向心理學課程（Strath Haven Positive Psychology Curriculum）⁴⁶。PRP 的主要目標是增加學生處理青少年時期普遍性的壓力跟問題的能力，PRP 的核心是 Ellis 的“逆境-後果-信念（Adversity-Consequences-Beliefs）”（ABC）模型，該模型認為我們對事件的信念跟

³⁹ 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.056

⁴⁰ 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.056

⁴¹ 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.056

⁴² 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.056

⁴³ 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.057

⁴⁴ 參考網址：[Resilience Skill Set | Positive Psychology Center \(upenn.edu\)](https://resilience.skillset.org/)（查詢時間 2023/04/06 下午 04:00）

⁴⁵ Martin E. P. Seligman, Ph.D. 著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，P.137

⁴⁶ Martin E. P. Seligman, Ph.D. 著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，P.138

想法會影響我們的情緒和行為。通過這種模型，個人學會了發現不準確的想法，評估這些想法的準確性，並通過考慮其他解釋風格來挑戰負面信念。PRP 還教授各種策略，可用於解決問題和應對困難的情況和情緒。個人學習自信、談判、決策、解決社會問題和放鬆的技術。該計劃中教授的技能可以應用於許多生活環境，包括與同伴和家庭成員的關係以及學術或其他活動的成就。⁴⁷

PERMA™幸福五元素理論⁴⁸，P 是正向情緒(Positive Emotion)⁴⁹，是指愉悅的生活；E 是指全心投入(Engagement)⁵⁰，他和「心流」(flow)有關⁵¹；R 是指正向人際關係(Positive Relationships)⁵²；M 是指意義(Meaning)；A 是指成就(Accomplishment 或 Achievement)⁵³。Martin Seligman 在《Flourish 邁向圓滿》提到，正向心理學原本在《真實的快樂》時期有三元素：(1)正向情緒。(2)全心投入。(3)意義。其目標是達成「快樂」；但正向心理學在《Flourish 邁向圓滿》時期的理論，是引導人類走向幸福的理論，他除了前面三項元素之外，還需要(1)成就，以及(2)正向人際關係兩項元素，並且更新了正向心理學的論點，我們不單單只是追求「快樂」而已，還應該是追求「幸福」⁵⁴。

第二節 創傷後成長 (Posttraumatic Growth, PTG)

相較於創傷後壓力症候群(PTSD)會帶來負向的後果，創傷經驗後若是呈現正向的成長，則稱之為創傷後成長(Posttraumatic Growth, PTG)⁵⁵，良好的復原力(Resilience)，是創傷後成長(PTG)重要的基礎。有些人在面對逆境後，不僅能回復到原本狀態，甚至呈現轉變性的成長 (Transformational Growth)，此即為創傷後成長。⁵⁶

創傷在 DSM-III、DSM-IV、DSM-5 都是指的創傷後壓力症候群(Posttraumatic Stress Disorder, PTSD)，現在 ICD-11 也納入複雜性創傷後壓力症候群(Complex

⁴⁷ 參考資料來自 Pennsylvania 大學的正向心理學中心網址：

<https://ppc.sas.upenn.edu/research/resilience-children> (查詢時間 2023/04/10 16:08 分)

⁴⁸ Martin E. P. Seligman, Ph.D.著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，P.149

⁴⁹ Martin E. P. Seligman, Ph.D.著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，P.47

⁵⁰ Martin E. P. Seligman, Ph.D.著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，P.48

⁵¹ Martin E. P. Seligman, Ph.D.著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，P.41

⁵² Martin E. P. Seligman, Ph.D.著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，P.52

⁵³ Martin E. P. Seligman, Ph.D.著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，P.50

⁵⁴ Martin E. P. Seligman, Ph.D.著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，P.58

⁵⁵ Steve R. Baumgardner & Marie K. Crothers 著，李政賢譯，《正向心理學》，臺北市：五南出版社，2009/2020 年，P.128

⁵⁶ 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.057

Posttraumatic Stress Disorder, C-PTSD)⁵⁷作為創傷的一部分。

創傷後壓力症候群(PTSD)為較嚴謹的定義，通常指的是較嚴重的創傷事件，可能是經歷較大災難（例如地震、水災、火災、風災、戰爭等天災人禍）或者直面創傷（看見親友死亡）或者為唯一倖存者（空難倖存者）等。除了創傷後壓力症候群（PTSD）之外，還有一項被稱作複雜性創傷後壓力症候群(C-PTSD)⁵⁸的創傷，他也被稱作發展型創傷（Developmental Trauma Disorder, DTD）⁵⁹，也可能是年少時被性虐待、生理虐待、疏忽⁶⁰、被霸凌或看見霸凌、被遺棄等等這些放在心中很難以釋放的事件，造成的焦慮、恐慌或者其他心理疾病，這些早年經驗會形塑一個人如何理解或看待這個世界的觀點⁶¹。而創傷是生理現象，而非只是心理現象。⁶²

一、創傷後壓力症候群（PTSD）

創傷後壓力症候群(Posttraumatic Stress Disorder, PTSD)在《精神疾病診斷手冊 DSM-5》⁶³中的定義有：

- A. 暴露於真正的或具有威脅性的死亡、重傷或性暴力⁶⁴。
 - 1. 直接經歷這些創傷事件。
 - 2. 親身目擊這些事件發生在別人身上。
 - 3. 知道這些事件發生在一位親密的親友身上；如果是真正的或具威脅性的死亡，這些事件必須是暴力或意外的。
 - 4. 一再經歷或大量暴露在令人反感的創傷事件細節中（EX, 第一線搶救人員收集屍塊；員警一再暴露於虐童細節下）。
- B. 出現與創傷事件有關的侵入性症狀（一項或更多）⁶⁵。
 - 1. 不斷發生、不由自主、和侵入性地被創傷事件地痛苦回憶苦惱著。
 - 2. 不斷出現惱人的夢，夢的內容和／或情緒與創傷事件相關。

⁵⁷ Arielle Schwartz, PhD 著，白水木譯，《創傷療癒手冊－不被往事定義，走出複雜性創傷後壓力症候群 C-PTSD》，臺北市：究竟出版社，2016/2022 年，P.051-P.054。

⁵⁸ Arielle Schwartz, PhD 著，白水木譯，《創傷療癒手冊－不被往事定義，走出複雜性創傷後壓力症候群 C-PTSD》，臺北市：究竟出版社，2016/2022 年，P.033

⁵⁹ William Steele & Cathy Malchiodi 著，謝政廷、許智傑譯，《兒童與青少年－創傷知情實務工作》，臺北市：洪葉文化，2012/2020 年，P.14

⁶⁰ William Steele & Cathy Malchiodi 著，謝政廷、許智傑譯，《兒童與青少年－創傷知情實務工作》，臺北市：洪葉文化，2012/2020 年，P.29

⁶¹ Arielle Schwartz, PhD 著，白水木譯，《創傷療癒手冊－不被往事定義，走出複雜性創傷後壓力症候群 C-PTSD》，臺北市：究竟出版社，2016/2022 年，P.038

⁶² William Steele & Cathy Malchiodi 著，謝政廷、許智傑譯，《兒童與青少年－創傷知情實務工作》，臺北市：洪葉文化，2012/2020 年，P.16

⁶³ American Psychiatric Association 著，《精神疾病診斷手冊》DSM-5，台灣精神醫學會譯，新北市：合記圖書出版社，2013/2014 年

⁶⁴ American Psychiatric Association 著，《精神疾病診斷手冊》DSM-5，台灣精神醫學會譯，新北市：合記圖書出版社，2013/2014 年，P.143

⁶⁵ American Psychiatric Association 著，《精神疾病診斷手冊》DSM-5，台灣精神醫學會譯，新北市：合記圖書出版社，2013/2014 年，P.144

3. 出現解離反應（EX, 回憶重現），個案感到或表現出好像創傷事件重演。
 4. 當接觸到內在或外在象徵或與創傷事件相似地暗示時，產生強烈或延長的痛苦。
 5. 對於內在或外在象徵或與創傷事件相似地暗示時，會產生明顯生理反應。
- C. 持續逃避創傷事件相關的刺激（一項或以上的逃避行為）⁶⁶。
1. 避開或努力逃避引發與創傷事件相關的痛苦記憶、思緒或感覺。
 2. 避開或努力逃離與創傷事件有關的痛苦記憶、思緒、或感覺的外在提醒物。
- D. 與創傷事件相關的認知上和情緒上的負面改變，始於或惡化於創傷事件之後（兩項或以上的特徵）⁶⁷。
1. 無法記得創傷事件的一個重要細節（解離性失憶，非為頭部受傷或酒精、藥物等因素導致）。
 2. 對於自己、他人或世界持續且誇大的負面信念或期許（EX,「我很壞」、「沒有人可以相信」、「我永遠失去靈魂了」、「我整個神經系統都毀壞了」、「這個世界非常危險」）
 3. 對於創傷事件的起因和結果，有持續扭曲的認知，導致責怪自己或他人。
 4. 持續的負面情緒狀態。（恐懼、驚恐、憤怒、罪惡感或羞愧）
 5. 對於參與重要活動的興趣或參與明顯降低。
 6. 感覺到與他人疏離、疏遠。
 7. 持續的無法感受到正面情緒。（無法感受到幸福、滿足或鍾愛的感覺。）
- E. 與創傷事件相關警覺性與反應性的顯著改變，始於惡化於創傷事件後（兩項或以上的特徵）⁶⁸。
1. 易怒行為和無預兆發怒（在很少或沒有誘發因素下），典型出現對人或物品的口語或肢體攻擊性行為。
 2. 不顧後果或自殘行為。
 3. 過度警覺。
 4. 過度驚嚇反應。
 5. 專注力問題。

⁶⁶ American Psychiatric Association 著，《精神疾病診斷手冊》DSM-5，台灣精神醫學會譯，新北市：合記圖書出版社，2013/2014年，P.144

⁶⁷ American Psychiatric Association 著，《精神疾病診斷手冊》DSM-5，台灣精神醫學會譯，新北市：合記圖書出版社，2013/2014年，P.145

⁶⁸ American Psychiatric Association 著，《精神疾病診斷手冊》DSM-5，台灣精神醫學會譯，新北市：合記圖書出版社，2013/2014年，P.146

- 6. 睡眠困擾（入睡困難、難以持續睡眠、睡眠不安穩）。
- F. 症狀（準則 B、C、D、E）持續超過一個月。
- G. 此困擾引起顯著苦惱或社交、職業或其他重要領域功能減損。
- H. 此困擾無法歸因於某物質的生理效應或另一身體病況所致。註明是否有解離症狀⁶⁹：
 - 1. 失自我感（持續或反覆經歷脫離本身的精神或身體，宛如是局外人。—好像在夢中；感受到自己或身體不太真實或時間移動緩慢。）
 - 2. 失現實感（持續或反覆經歷對周遭環境喪失現實感—覺得周遭世界不真實，如作夢、疏遠的或扭曲的。）
 - 3. 延遲發病（在創傷後至少六個月才符合全部的診斷準則—有些症狀可能很快就發生及表現。）

6 歲以下兒童的創傷後壓力症(Posttraumatic Stress Disorder for Children 6 Years and Younger)：

- A. 在六歲及更小的孩童，暴露於真正的或具威脅性的死亡、重傷或性暴力，以下列一種或多種的形式。⁷⁰
 - 1. 直接經驗創傷事件。
 - 2. 親身經歷創傷事件發生在他人身上，特別是主要照顧者身上。
 - 3. 知道這些事件發生在一位照顧者或父母親身上。
- B. 出現一項或多項與創傷事件有關的侵入性症狀（始於創傷事件後）。⁷¹
 - 1. 不斷發生、不由自主和侵入性的被創傷事件的痛苦回憶所苦惱。
 - 2. 不斷出現惱人夢境，夢境與創傷事件有關。
 - 3. 出現解離反應（如回憶重現），
- C. 一定要出現下列症狀中的一項或多項，表示持續逃避和創傷事件相關的刺激或相關的認知和情緒上有負面的變化，始於創傷事件之後或創傷後開始惡化：⁷²
 - 1. 持續逃避或刺激。(Persistent Avoidance of Stimuli)⁷³
 - (1) 避開或逃避會使人回想起創傷事件的活動、場所或身體的暗示。
 - (2) 避開或逃避會回想起創傷事件的人際場合。

⁶⁹ American Psychiatric Association 著，《精神疾病診斷手冊 DSM-5》，台灣精神醫學會譯，新北市：合記圖書出版社，2013/2014 年，P.146

⁷⁰ American Psychiatric Association 著，《精神疾病診斷手冊 DSM-5》，台灣精神醫學會譯，新北市：合記圖書出版社，2013/2014 年，P.146

⁷¹ American Psychiatric Association 著，《精神疾病診斷手冊 DSM-5》，台灣精神醫學會譯，新北市：合記圖書出版社，2013/2014 年，P.147

⁷² American Psychiatric Association 著，《精神疾病診斷手冊 DSM-5》，台灣精神醫學會譯，新北市：合記圖書出版社，2013/2014 年，P.147

⁷³ American Psychiatric Association 著，《精神疾病診斷手冊 DSM-5》，台灣精神醫學會譯，新北市：合記圖書出版社，2013/2014 年，P.147-148

2. 認知的負面改變。(Negative Alterations in Cognitions)⁷⁴
 - (1) 負面情緒出現頻率增加—恐懼、罪惡感、悲傷、羞恥心、困惑。
 - (2) 明顯減少參與重要活動的興趣。
 - (3) 社交畏縮。
 - (4) 正面情緒的表達持續減少。
- D. 與創傷事件相關警醒性或反應性的顯著改變，在創傷事件後才開始或惡化，顯現出以下至少兩項的特徵：⁷⁵
 1. 易怒行為和無預警的發怒。
 2. 過度警覺。
 3. 過度驚嚇反應。
 4. 注意力問題。
 5. 睡眠困擾。
- E. 此困擾持續超過一個月以上。⁷⁶
- F. 此困擾引起臨床上顯著苦惱或與雙親、手足、同儕、其他照顧者、學校行為之關係出現減損。⁷⁷
- G. 此困擾無法歸因於某物質的生理效應（藥物或酒精）或另一身體病況所導致。⁷⁸（以上為參閱《精神疾病診斷準則手冊 DSM-5》的內容）

二、複雜性創傷後壓力症候群（Complex Posttraumatic Stress Disorder, C-PTSD）

於 2016 年 Arielle Schwartz 著，白水木 譯的《創傷療癒手冊》⁷⁹一書中提到關於複雜性創傷後壓力症候群(Complex Posttraumatic Stress Disorder, C-PTSD)的幾個概念評估，包含：

1. 認知扭曲：對自己、他人、世界抱持著不確實的信念。⁸⁰
2. 情緒困擾或精神痛苦：頻繁的感到崩潰、焦慮、無助、絕望，或是深刻地感受到孤獨、愧疚、不公平、沒正義、沮喪，甚至興起自殺念頭。這些情緒困擾可能是人際中的失落或遺棄，或是關係斷裂所引發。⁸¹

⁷⁴ American Psychiatric Association 著，《精神疾病診斷手冊 DSM-5》，台灣精神醫學會譯，新北市：合記圖書出版社，2013/2014 年，P.148

⁷⁵ American Psychiatric Association 著，《精神疾病診斷手冊 DSM-5》，台灣精神醫學會譯，新北市：合記圖書出版社，2013/2014 年，P.148

⁷⁶ American Psychiatric Association 著，《精神疾病診斷手冊 DSM-5》，台灣精神醫學會譯，新北市：合記圖書出版社，2013/2014 年，P.148

⁷⁷ American Psychiatric Association 著，《精神疾病診斷手冊 DSM-5》，台灣精神醫學會譯，新北市：合記圖書出版社，2013/2014 年，P.148

⁷⁸ American Psychiatric Association 著，《精神疾病診斷手冊 DSM-5》，台灣精神醫學會譯，新北市：合記圖書出版社，2013/2014 年，P.148

⁷⁹ Arielle Schwartz, PhD 著，白水木譯，《創傷療癒手冊—不被往事定義，走出複雜性創傷後壓力症候群 C-PTSD》，臺北市：究竟出版社，2016/2022 年

⁸⁰ Arielle Schwartz, PhD 著，白水木譯，《創傷療癒手冊—不被往事定義，走出複雜性創傷後壓力症候群 C-PTSD》，臺北市：究竟出版社，2016/2022 年，P.051

⁸¹ Arielle Schwartz, PhD 著，白水木譯，《創傷療癒手冊—不被往事定義，走出複雜性創傷後壓力症候

3. **身體感覺上的困擾**: 曾遭受威脅的經驗可能會留下身體不適的感覺或心理困擾，轉變成生理上的症狀。⁸²
4. **定向力障礙**: 由一些不實信念、情緒、身體感覺，導致一個人失去對過去與現在之間的明確辨識。⁸³
5. **過度警覺**: 為了確保自身的安全感，高度敏感的追察他人的非語言訊息。⁸⁴
6. **逃避/迴避**: 泛指各種後天學來消除或推開所有令人不快的感覺、記憶、情緒的方式。行為可能有否認、壓抑、解離、成癮等自我防衛機制來維繫。⁸⁵
7. **人際問題**: 無效的人際關係動力包含明明沒必要卻躲避親友、推開或批評與責怪朋友及所愛的人。在一個人養成有效的新策略之前，幼時在失能家庭中所習得的模式，很容易被複製在成年的經驗中。⁸⁶
8. **大腦發育**: 遭受虐待或忽視的經歷，會在大腦結構中留下可測量的改變，這些改變也和人際技巧不足與學習成就欠佳有關。⁸⁷
9. **健康問題**: 未解的 PTSD，是導致成年生理健康問題的一項重大原因。⁸⁸
10. **其他可能的症狀**: 易怒、難以專注、自殘或自傷(割傷或扯掉頭髮)、衝動或坐立不安、飲食障礙(嗜食症、暴食症、厭食症)、過度冒險與濫交、情緒性進食、時而暴怒、社交焦慮(空間恐懼症、妄想症)、有自殺念頭(曾計畫或嘗試過自殺)、性成癮、難以保住工作。⁸⁹

三、創傷後的成長 (PTG) – 對應創傷後壓力症候群(PTSD)

Martin Seligman 在《Flourish》中提到，創傷後成長有五個元素——⁹⁰

群 C-PTSD》，臺北市：究竟出版社，2016/2022 年，P.051

⁸² Arielle Schwartz, PhD 著，白水木譯，《創傷療癒手冊—不被往事定義，走出複雜性創傷後壓力症候群 C-PTSD》，臺北市：究竟出版社，2016/2022 年，P.051

⁸³ Arielle Schwartz, PhD 著，白水木譯，《創傷療癒手冊—不被往事定義，走出複雜性創傷後壓力症候群 C-PTSD》，臺北市：究竟出版社，2016/2022 年，P.051

⁸⁴ Arielle Schwartz, PhD 著，白水木譯，《創傷療癒手冊—不被往事定義，走出複雜性創傷後壓力症候群 C-PTSD》，臺北市：究竟出版社，2016/2022 年，P.052

⁸⁵ Arielle Schwartz, PhD 著，白水木譯，《創傷療癒手冊—不被往事定義，走出複雜性創傷後壓力症候群 C-PTSD》，臺北市：究竟出版社，2016/2022 年，P.052

⁸⁶ Arielle Schwartz, PhD 著，白水木譯，《創傷療癒手冊—不被往事定義，走出複雜性創傷後壓力症候群 C-PTSD》，臺北市：究竟出版社，2016/2022 年，P.052

⁸⁷ Arielle Schwartz, PhD 著，白水木譯，《創傷療癒手冊—不被往事定義，走出複雜性創傷後壓力症候群 C-PTSD》，臺北市：究竟出版社，2016/2022 年，P.052

⁸⁸ Arielle Schwartz, PhD 著，白水木譯，《創傷療癒手冊—不被往事定義，走出複雜性創傷後壓力症候群 C-PTSD》，臺北市：究竟出版社，2016/2022 年，P.052

⁸⁹ Arielle Schwartz, PhD 著，白水木譯，《創傷療癒手冊—不被往事定義，走出複雜性創傷後壓力症候群 C-PTSD》，臺北市：究竟出版社，2016/2022 年，P.053-P.054

⁹⁰ Martin E. P. Seligman, Ph.D. 著，洪蘭譯，《Flourish 邁向圓滿》，臺北市：遠流出版社，2011/2019 年，

1. 瞭解創傷的反應：對自己、他人和未來的信念都被打碎了。
2. 焦慮的減低：包含控制侵入性思想和影像的技術。
3. 建構性的自我揭露(constructive self-disclosure)：把創傷留在心底會惡化身體及心理的症狀，所以要鼓勵把創傷說出來。
4. 創造一個創傷的獨白：強化當時兩難的情境，看見不管哪個選擇都是最好的選擇，失去和獲得是同時發生的，悲傷和感恩、易受傷和個人優勢也是同時發生的。若這個獨白能被導向使用個人優勢來解除困境，則與人的關係改變了、心靈也變得更強大了，對生命的感恩會出現，甚至打開了新的大門。
5. 說出生命的原則和立場比挑戰更強韌。

(一) 創傷後成長有三種觀點理論，分別是：

1. 起源論 originator，有三大類：⁹¹
 - (1) 個人優勢。
 - (2) 連結他人。
 - (3) 人生哲學的轉變。
2. 共存論 co-exist，認為創傷後成長並非否認創傷經驗，他們觀點為苦樂共存，人生的意義不在於減少痛苦，而是提升正向情緒。⁹²
3. 歷程論：此派學者認為成長是個體在面對逆境的奮鬥歷程，他們將關注從創傷事件轉回到個體本身。⁹³

(二) 創傷後成長的形成：

1. 轉換模式(Transformational model)：當個體度過混亂階段(discursive stage)，個體則能發展建設性的反芻思考，接受生活中的改變。⁹⁴
2. 有機體價值模式(organismic valuing)：個體在面對逆境時，如何重建他的認知信念則是很重要的關鍵。⁹⁵例如應用調適(accommodation)或類化(assimilation)的能力，將能觀察到是否回到原本的功能，如碎花瓶理論(Theory of shattered vase)。

四、創傷後成長 (PTG) 的介入

1996 年的時候，Tedschi & Calhoun 所發表的創傷後成長量表 (PTGI)，這是能辨別出是否有創傷後成長 (PTG) 的工具，其使用了 PTG 的五個領域：

1. 與他人的關係 (連結)。
2. 看見新的可能性 (心智敏捷)。

P.247

⁹¹ 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.057

⁹² 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.057

⁹³ 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.057-P.058

⁹⁴ 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.058-059

⁹⁵ 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版社，2017 年，P.059

3. 欣賞生命（樂觀）。
4. 個人優勢（自我效能）。
5. 靈性的成長（連結）。⁹⁶

研究顯示 PTG 很少會有機會顯現，可能要花費很長的時間才會顯現出來，Kilmer & Gil-Rivas(2010)提到，某些特定兒童比其他兒童更有可能在巨大災難或不幸事件後達到 PTG，因為他們能知道對於苦難事件的正向與負向經驗的感受。他們觀察到 7 歲的兒童就能發展出這項能力，但是 PTG 要花費數年時間才能顯現。⁹⁷而 PTG 的需要一種更具結構性、長期刑事的創傷特定援助，當中也涉及敘說歷程（Neimeyer, 2005）

五、創傷知情照護—對應複雜性創傷後壓力症候群（C-PTSD）

對於 C-PTSD 的治療，是以創傷知情照護，來讓經歷創傷的人去辨識創傷症狀的存在，並正視創傷在其生活中扮演的角色，運用廣泛的取向來處理個體、環境及服務提供者，是創傷復原的基礎⁹⁸。美國國家創傷知情照護中心(National Center for Trauma-Informed Care, NCTIC)在 2011 年的時候提出：

（一）創傷知情照護的原則包括——⁹⁹

1. 瞭解創傷及其影響。
2. 提升安全感。
3. 確保文化知能。
4. 支援個案的控制、選擇及自主能力。
5. 共用權力及治理。
6. 整合性照護。
7. 療癒發生在關係中。
8. 復原是可能的。

（二）創傷知情必須考慮幾個面向¹⁰⁰——

1. 身心如何回應創傷事件。
2. 認可症狀是調適性因應策略，而不是病理。
3. 強調文化敏感度與賦能。

⁹⁶ William Steele & Cathy Malchiodi 著，謝政廷、許智傑譯，《兒童與青少年—創傷知情實務工作》，臺北市：洪葉文化，2012/2020 年，P.230

⁹⁷ William Steele & Cathy Malchiodi 著，謝政廷、許智傑譯，《兒童與青少年—創傷知情實務工作》，臺北市：洪葉文化，2012/2020 年，P.230

⁹⁸ William Steele & Cathy Malchiodi 著，謝政廷、許智傑譯，《兒童與青少年—創傷知情實務工作》，臺北市：洪葉文化，2012/2020 年，P.27

⁹⁹ William Steele & Cathy Malchiodi 著，謝政廷、許智傑譯，《兒童與青少年—創傷知情實務工作》，臺北市：洪葉文化，2012/2020 年，P.28-29

¹⁰⁰ William Steele & Cathy Malchiodi 著，謝政廷、許智傑譯，《兒童與青少年—創傷知情實務工作》，臺北市：洪葉文化，2012/2020 年，P.29

4. 藉由技巧的建立、支持系統、提升復原力，以此來幫助個體從倖存者轉化成健康茁壯的人。

創傷知情實務指出，治療要個別化，且需要大量且廣泛的創傷衡鑑的支持，來決定所有功能的影響會到哪裡。不只有孩童，還有家庭、社區和環境的特定優勢層面。¹⁰¹

六、創傷知情的介入支援復原力(Resilience)

Machiodi & Steele & Kuban(2008)等三位學者提出了很有幫助的問題清單，可以幫助兒童與青少年獲得因應技巧的感覺：¹⁰²

(一) 共有六項問題——

1. 儘管發生了這些事情，是甚麼讓你能感到開心的？就算只有一點點。
2. 儘管事情發生了，但若有某些事情戳中你的笑點，你是否也能稍微感到開心呢？
3. 在度過這個困境後，你覺得自己能有多正向呢？以量尺問句做評估，1-10分，10分是最正向的。(若是跟兒童工作，可以用圖片或者畫畫，或是能感受到情緒溫度計的圖像來表達評分。)
4. 1到10分來說，10分是壓力最大的，你現在感受到的壓力（擔憂、受傷、害怕）有幾分呢？
5. 你是否相信自己是能恢復原狀的？你已經準備好要這麼做了嗎？
6. 你有沒有發現，自己很想將大部分所發生的這些事情忘記？

對於與兒童、青少年工作的人來說，可以利用以上六項問題來辨別，是否他們已經擁有因應創傷的能力，這六項能力也可對應到 Pennsylvania 大學提倡的六項復原力技能，第一項問題是個體能否讓自己轉換念頭，讓自己更樂觀，與心智敏捷有關；第二項問題與樂觀還有自我效能有關，自我效能是個體能否善用優勢觀點，優勢能力中的幽默感是其重要概念；第三項問題是與自我覺察及樂觀的能力有關，個體能否看見自己是能夠正向面對這些情況的；第四項也與自我覺察相關，個體如何看見自己面臨的壓力；第五項是與自我調節、心智敏捷有關，個體能否調節自身壓力，讓自己恢復彈性，以及個體能否轉換念頭來讓自己面臨困境有關；第六項則是與自我調節有關，個體能否調適自己的想法、念頭來讓自己過得更好。

(二) 支援與增進復原力的介入應該聚焦在——¹⁰³

1. 家長或主要照顧者與兒童之間的關係。

¹⁰¹ William Steele & Cathy Malchiodi 著，謝政廷、許智傑譯，《兒童與青少年—創傷知情實務工作》，臺北市：洪葉文化，2012/2020年，P.29

¹⁰² William Steele & Cathy Malchiodi 著，謝政廷、許智傑譯，《兒童與青少年—創傷知情實務工作》，臺北市：洪葉文化，2012/2020年，P.224-225

¹⁰³ William Steele & Cathy Malchiodi 著，謝政廷、許智傑譯，《兒童與青少年—創傷知情實務工作》，臺北市：洪葉文化，2012/2020年，P.225

2. 兒童的安全感、自尊與能力。
3. 若兒童感興趣，就要運用正向的回憶。

針對幼童(3-6歲)的介入，則須強調與父母及成人一起享受活動的參與，來增加依附關係；而較大的兒童(7-12歲)的介入，活動應該包含強化依附關係，以及與復原力有關的特定主題。例如大人與幼童可以在沙盤治療上使用物件來共同創作場景，藉由感覺為主要活動來強化依附關係。針對較年長的兒童，則可以使用雜誌上的圖片或照片來共同創作出代表「正向的回憶」或「關於孩童的好事」的意象，來增進孩童的自我效能與自尊。¹⁰⁴

綜述：

Martin Seligman 在專著中除了復原力外也會提到創傷後成長，因此在各項台灣出版的《正向心理學》專書中，也都會將創傷後成長的條目置放在復原力之後。而現今心理學家也都很重視創傷是甚麼，所以關於創傷的理論不斷的輩出，研究也推陳出新，而今 DSM-5 已經對創傷有新的詮釋，並加上兒童的創傷，因此呼應發展型創傷—複雜性創傷(C-PTSD)，而對應的創傷知情照護理論也隨之而來。因此筆者也將這部分的相關理論帶入進來。

對於 Martin Seligman 來說，書中提到的是澳洲吉蘭國小的復原力課程，以及 Pennsylvania 復原力計畫(PRP)還有教給美國陸軍的正向心理學及復原力課程包含，(1)建構心智強度、(2)建構個人強項、(3)建構強固的人際關係。這些都是復原力技能的原型。也影響 Pennsylvania 大學發表在正向心理學中心的網站上的六項技能(1)自我覺察、(2)自我調節、(3)心智敏捷、(4)樂觀、(5)自我效能、(6)連結。筆者認為無論是前三項或是後面這六項都可以拿來反思 Martin Seligman 在《塞利格曼自傳》所講述的，他自己故事中發生的復原力是甚麼。

從《塞利格曼自傳》中可以得知，無論是從悲觀主義到樂觀主義；或從無助理論、憂鬱症的研究到樂觀理論的研究，這當中有導師 Aaron T. Beck 的告誡、妻子 Mandy Seligman 詢問的是否快樂、女兒 Nikki Seligman 的自我改變說、Martin Seligman 夢見上帝對自己的感召、文學經紀人要他改以樂觀主義出書、達爾文主義驅使自己改變，甚至競選 APA 主席，他們既讓 Martin Seligman 看見自己擁有的，無論是情緒、感受、壓力或是所做的行為，都在建構 Martin Seligman 的心智強度；也讓 Martin Seligman 看見自己擁有的理論基礎、成就，這些都是他的個人強項；同時這些重要的人們，也是 Martin Seligman 強固的人際關係，感受 上帝的啟示也是帶有重要意義的連結，這些都是 Martin Seligman 重要的復原力。同時也是經由《塞利格曼自傳》書中說出的，筆者認為 Martin Seligman 已經將這些復原力隱含在內文當中了。

¹⁰⁴ William Steele & Cathy Malchiodi 著，謝政廷、許智傑譯，《兒童與青少年—創傷知情實務工作》，臺北市：洪葉文化，2012/2020年，P.225

第五章 結論

第一節 回顧

經歷第二、三、四章的探討，我們可以來回應研究問題了。本文的研究問題如下：

- 一、探討 Martin Seligman 的研究發展歷程及其心理傳記。
- 二、探討 Martin Seligman 如何從習得無助發展到習得樂觀？
- 三、探討 Martin Seligman 的復原力理論為何？

關於問題一，Martin Seligman 的研究發展歷程及其心理傳記如何？本文的結論如下：

Martin Seligman 的發展歷程，由 Martin Seligman 自述，最早接觸到佛洛伊德的《精神分析引論》開始，就對心理學跟精神分析相當著迷，乃至於大學時期仍然受到佛洛伊德的理論中「嚴謹」的科學觀影響，以及在讀哲學的時期，「原子論」的影響，對於理論的建構必須一步一腳印地去證實。

而早期 Martin Seligman 的「悲觀主義」觀念受到猶太人父母親的影響，乃至整個大環境下都對猶太人迫害，即使在猶太人社會的階級上，更是被歸類在下階層級，也無法與「長春藤俱樂部」的人分享知識與智慧，連母校「普林斯頓大學」都成為他想逃離的地方。Martin Seligman 更認為自己就是個徹底的「悲觀主義」者，這樣的觀念甚至伴隨著後續的研究，對於「無助」的研究、「憂鬱症」的研究、「恐懼症」的研究，以及各種負面情緒造成的心理疾病上。

而在成為「樂觀主義」者上，「習得無助」的研究反推了 Martin Seligman 一把，經由對研究成果的反思，找到對治無助的方法，就是以「樂觀主義」的心態來轉變「悲觀主義」的心態，以內外因歸因來瞭解是否為有「限制性信念」的悲觀主義者，若是的話則以 ABCDE 理論來「駁斥」自己的想法，轉變為「樂觀」心態。接著 Martin Seligman 更突破自我，參選國家心理學會「APA」的主席，當選後更順勢建立了「正向心理學」，面向「悲觀」的成就更是轉為「樂觀」的極大成就，可謂是「苦盡甘來」，價值信念上更是「否極泰來」。

關於問題二，Martin Seligman 如何從習得無助發展到習得樂觀？本文的結論如下：

Martin Seligman 自述，從過去就是「悲觀主義」者，對於研究的態度以及方向，更是在「無助」與「憂鬱症」等負面情緒的疾病上下功夫。在經歷了與妻子 Mandy 對 Martin Seligman 的提問「你快樂嗎？」Martin Seligman 以自己長久以來的觀念「激動」的反駁外，更重新省思了自己的歷年研究成果，以及對於「快樂」的理性理解，甚至在除草的時候，女兒的一番話，讓 Martin Seligman 重新省思，「愛哭鬼」可以轉變成「盡量不哭」，那「愛發脾氣」也能轉變成「不亂發脾氣」，信念上的轉變也成為寫下「習得樂觀」理論的助力，更是依此而建立了「正向心理學」。而「習得樂觀」

更是以對「習得無助」理論的反思，佐以「歸因風格」問卷來辨別「悲觀」或「樂觀」，若悲觀則教導「ABCDE 理論」來「駁斥」限制性信念，以此來學習「樂觀」。

關於問題三，Martin Seligman 的復原力理論為何？本文的結論如下：

Martin Seligman 在《Flourish 邁向圓滿》書中曾說，「復原力」只是正向心理學中的一個理論，並非最重要的核心理論，但無論是在「學校教育」上，或是軍人的「心理訓練」上，「復原力」都是重要教導的理論與標準。無論是 PRP 或是軍人正向教育以及復原力訓練所教導的三項技能 **(1)建構心智強度、(2)建構個人強項、(3)建構強固的人際關係**。或是發展成六項的復原力技能：**(1)自我覺察、(2)自我調節、(3)心智敏捷、(4)樂觀、(5)自我效能、(6)連結**。皆是復原力的重要指標。

在《正向心理學》各專書當中，各個章節也都有跟上述復原力技能相關的理論在，可以說復原力幾乎充塞著整個正向心理學。假設樂觀是整個正向心理學的骨架—Martin Seligman 以樂觀理論為基礎發展的正向心理學，復原力則是如同血液般的存在，因為復原力理論也包含個人是否能樂觀，而樂觀就是我們能否快速回到原本狀態的重要元素之一。

第二節 反思

復原力的研究雖然先於 Martin Seligman 的正向心理學發展，然而在建立了正向心理學後，復原力的研究也持續至今，也已經 30 餘年矣。筆者認為人不能沒有復原力，而復原力更是早就存在於我們的血液當中的重要概念，只是我們原本並不清楚原來這就是復原力，像是：「跌倒了，我還是要爬起來」、「即便有這些傷痛在，也必須讓自己恢復過來，我還要讓自己變得更好。」，前者是回彈到原本的狀態，後者則有創傷後的正向成長，這些都是我們本來具備的本能，而幫助人們發現自己本能中的復原力，筆者認為這就是能帶來正向意義的心理治療。

筆者自小就一直難以與他人友好相處，以至於人際關係一直是筆者很難理解的東西，所以有許多的挫折是在與人相處上，可能自己無法辨識他人情緒、感受，所以擅自亂發脾氣，被他人認為是異類，或者遭逢他人不平等的對待等等。筆者自己則是不斷地告訴自己要堅強、未來會更好、即便跌倒了也要自己爬起來，這些的不斷給自己勵志的話語，也許是毒性正能量，但純的只是要自己正向而已，但更重要的是不想死在人生的半路上吧。而就算真的是毒性正能量好了，對筆者來說也是很大的力量，是讓筆者能更為樂觀地走到今天的重要力量，對筆者來說更是創傷後的成長。

筆者一直以來都想成為能幫助他人的治療者，因為從小筆者就體弱多病，內心也時常遭受打擊，甚至學業成就也自覺沒有很好，所以才會自我激勵，要自己變得更好，甚至也想要有能力可以幫助他人。在大學時接觸宗教後，自立利他的想法、菩薩道的精神就一直留存在筆者的生命中，以前想當中醫師、想做治療師的想法也從來沒有減卻掉，這些念頭一直支撐著筆者走到今天，筆者認為這些念頭都是生命中很重要的復原力。

參考文獻

一、專書

- American Psychiatric Association 著,《精神疾病診斷手冊 DSM-5》,台灣精神醫學會譯,新北市:合記圖書出版社,2013/2014 年
- Arielle Schwartz, PhD 著,白水木譯,《創傷療癒手冊—不被往事定義,走出複雜性創傷後壓力症候群 C-PTSD》,臺北市:究竟出版社,2016/2022 年
- Barbara Ehrenreich 著,高紫文譯,《失控的正向思考:我們是否失去了悲觀的權利?》,新北市:左岸文化出版/遠足文化發行,2009/2020 年
- Carr Alan 著、餘芊榕、朱惠瓊譯,《正向心理學(第二版)》,臺北市:揚智出版社,2011/2014 年
- Gail Gazelle 著,王念慈譯,《哈佛醫師的復原力練習書:運用正念冥想走出壓力、挫折與創傷,穩定情緒的實用指南》,臺北市,聯經出版社,2020/2021 年
- Glen O. Gabbard 主編, Jesse H. Wright & Monica R. Basco & Michael E. Thase 著,陳錫中、張立人 等合譯《學習認知行為治療:實例指引(附 DVD)》,新北市:心靈工坊出版社,2006/2009 年
- Jessamy Hibberd 著,陳松筠譯,《冒牌者症候群:面對肯定、稱讚與幸福,為什麼總是覺得「我不配」?》,臺北市:商周出版社,2019/2019 年
- Jonathan Haidt 著,李靜瑤譯,《象與騎象人》,臺北市:究竟出版社,2006/2020 年
- Judith S. Beck 著,陳品皓、羅愔愔、曾孟頤、蔡佳縈等人譯,《認知治療:基礎與進階(二版)》,臺北,揚智出版社,2011/2014 年
- Linda Graham 著,賴孟怡譯,《心理韌性》,臺北市:日出出版,2018/2019 年
- Martin E. P. Seligman, Ph.D.著,洪蘭譯,《改變》,臺北市,遠流出版社,1993/2010 年
- Martin E. P. Seligman, Ph.D.著,洪蘭譯,《真實的快樂》,臺北市,遠流出版社,2002/2003 年
- Martin E. P. Seligman, Ph.D.著,洪蘭譯,《Flourish 邁向圓滿》,臺北市,遠流出版社,2011/2019 年
- Martin E.P. Seligman 著,李倩譯,《習得性無助》,北京:中國人民大學出版社,1975/2020 年
- Martin E.P. Seligman 著,龐雁譯,《塞利格曼自傳》,杭州:浙江教育出版社,2018/2020 年
- Martin Seligman 等著,洪莉譯,《一生受用的快樂技巧》,臺北市:遠流出版社,1995/2008 年
- Martin Seligman 著、洪蘭譯,《學習樂觀,樂觀學習》,臺北市:遠流出版社,1990/2021 年

- Mihaly Csikszentmihalyi 著，張瓊懿譯，《心流 FLOW》，新北市：行路／遠足文化出版社，1990/2019 年
- Steve R. Baumgardner & Marie K. Crothers 著，李政賢譯，《正向心理學》，臺北市：五南出版社，2009/2020 年
- Tsyyab Rashid & Martin P. Seligman 著，李政賢譯，《正向心理治療臨床手冊》，臺北市：五南出版社，2018/2020 年
- William Steele & Cathy Malchiodi 著，謝政廷、許智傑譯，《兒童與青少年—創傷知情實務工作》，臺北市：洪葉文化出版社，2012/2020 年
- William Todd Schultz 主編，鄭劍虹、穀傳華、丁興祥、舒躍育、雷學軍等人譯，《心理傳記學手冊》，廣州：暨南大學出版，2005/2011 年
- 留佩萱著，《尋找復原力：人生不會照著你的規劃前進，勇敢走進內心，每次挫敗都是讓你轉變的契機》，臺北市：遠流出版社，2020 年
- 張傳琳、陳坤虎、李怡真、王沂釗、何縉琪、危芷芬、許育齡等合著，《正向心理學》，臺北市：洪葉文化出版社，2013 年
- 傅偉勳著，《創造性的詮釋學到大乘佛學》，臺北市：東大圖書館，1990 年
- 傅偉勳著，〈創造的詮釋學與思維方法論〉，《學問的生命與生命的學問》，臺北市：正中書局出版，1994 年
- 鄭麗玉著，《認知心理學(四版)》，臺北市：五南出版社，2019 年
- 韓佩凌、陳柏霖著，《正向心理學-理論與實務》，臺北市：雙葉書廊出版有限公司，2017 年
- 韓佩凌主編，林玟伶、楊立萱、許泰榕、韓少佳、倪佳男、鄭允瑄、孫益丹、鄭舒雲等設計，《優勢賦能卡》，新北市：心理出版社，2016 年

二、期刊論文

- 王智弘、劉淑慧、孫頌賢、夏允中，〈文化脈絡中的危機、轉機與復原力：本土商心理學研究的方向、目標與策略〉，《中華輔導與諮商學報》第 50 期，2017 年，1-28 頁
- 王櫻芬、洪宛君、曾慕恬，〈正向心理學於學校輔導之應用～以經濟弱勢家庭學童之小團體輔導為例〉，《輔導季刊》，第 53 卷，第 4 期，2017 年，第 17-30 頁
- 李育慈，《成人生命意義感與復原力之關係：以制握信念為調節變項》，國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士論文，2012 年
- 林育陞，〈社會工作「正向」理論與實務—以復原力為例〉，《社區發展季刊》，2016 年，150 期
- 柯亞君，《社會工作者復原力與生命復元經驗—以經歷經濟匱乏者為例》，國立臺灣師範大學社會工作學研究所碩士論文，2017 年
- 徐欣萍，〈心理健康促進與正向心理學的本土化反思〉，《應用心理研究》，66 期，2017

- 年，頁 7-46
- 常雅珍、毛國楠，〈以正向心理學建構情意教育之行動研究〉，《師大學報》，第 51 期，2006 年，121-146 頁
- 郭淑珍，〈正向心理學的意涵與學習上的應用〉，《銘傳教育電子期刊》，銘傳大學教育研究所，第二期，2010 年，56-72 頁
- 陳伊琳，〈品格長處與德行在促成個體幸福／快樂中的角色：評介 M. E. P. Seligman 著《Authentic Happiness》〉，《教育資料與研究》，第 115 期，2014 年，253-278 頁
- 陳伊琳，〈重訪德與福的關係：正向心理學的新詮釋及其對品德教育的啟示〉，《當代教育研究季刊》，第二十六卷，第四期，2018 年，頁 047-082
- 陳景花、餘民寧，〈正向心理學介入對幸福與憂鬱效果之後設分析〉，《國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報》，50 卷，4 期，2019 年，551-586 頁
- 曾文志，〈大一學生歷經創傷事件與復原力模式之研究〉，《國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報》，39 卷，2 期，2007 年，317-334 頁
- 黃峰蕙、鄭天浚、林雅芬，〈反彈復甦力、工作適應與心理福樂安適關係之研究—以某醫學中心為例〉，《南臺學報社會科學類》，第 1 卷第 2 期，2016 年
- 楊馨華，〈一位生涯轉換成功者之復原力〉，國立台中教育大學諮商與應用學系碩士班碩士論文，2008 年
- 劉淑惠，〈國中學生復原力與生活適應關係之研究—以桃園縣為例〉，國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，2006 年
- 劉淑慧、孫頌賢、夏允中、王智弘，〈後現代思維與第二波正向心理學在諮商的應用〉，《中華輔導與諮商學會》，第 49 期，2017 年
- 蔡純純，〈從『習得性無助』談如何幫助孩子不放棄〉，《臺灣教育評論月刊》，4 (9)，2015 年，頁 66-70
- 蔡震邦(Cheng-Pang Tsai)，〈抒寫自我探索團體之初探研究—如何運用正向心理學來改善藥癮者的自我概念〉，《矯政期刊》，第 1 卷，第 2 期，2012 年，P.83-115
- 蕭仁釗、李介文著，〈創傷與創傷後成長〉，《國教新知》，第 61 卷，第一期，2014 年，頁 54-61
- 藍菊梅，〈大學生的正念、健康促進行為與復原力之關係及正念融入健康心理學課程之效果研究〉，《國立高雄師範大學高雄師大學報》，第 49 期，2020 年，第 59-84 頁

三、外文文獻

- Barbara L. Fredrickson, *Positive Emotions Broaden and Build*, University of North Carolina, Chapel Hill, North Carolina, USA, 2013.
<http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>

- Brooks, R. B., The Power of Parenting. In S. Goldstein & R. Brooks(ed.), *Handbook of Resilience in Children*. (New York: Springer, 2005.)
- Ed Diener, Martin E.P. Seligman, *Beyond Money: Toward an Economy of Well-being*, American Psychological Society 2004.
https://www.academia.edu/75937546/Beyond_Money_Toward_an_Economy_of_Well_Being
- Martin E. P. Seligman, *Learned optimism: how to change your mind and your life*, 1990.
- Martin Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, New York, Oxford University Press 2004, Inc.
- Martin Seligman, *THE HOPE CIRCUIT :A Psychologist' s Journey from Helplessness to Optimism*, Nicholas Brealey Publishing John Murray Press Carmelite House 50 Victoria Embankment London 2018, EC4Y 0DZ, UK
- Martin E.P. Seligman, Ph.D., *Penn Resilience and Well-Being Programs Executive Summary*, 2018 from
<https://www.cns.org/surgeon-well-being/wellness-for-residents-detail/penn-resilience-well-being-programs-executive-sum>
- Martin Seligman, *Positive Psychology: A Personal History*, Annu. Rev. Clin. Psychol. 2019. 15:3.1–3.23 Downloaded from www.annualreviews.org
- Sir John Marks Templeton, *The Worldwide Laws of Life*, Templeton Press 1997,
<https://templetonpress.org/>
- Thierry Meyssan, *The Secret Behind Guantanamo*, 2010 from :
<https://www.voltairenet.org/article165458.html>