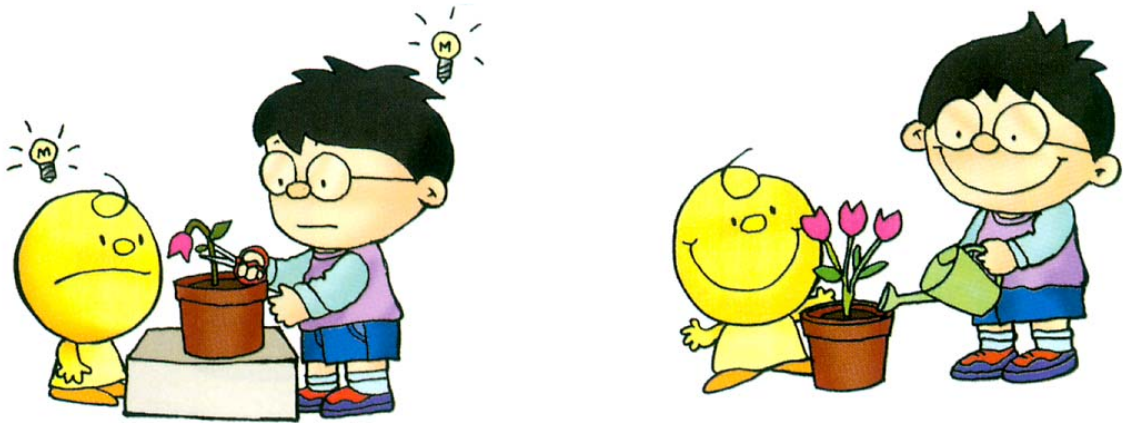


## 樂觀與積極的關係

行動主要由思想驅使，要有積極的人生，必須先有樂觀的想法。積極包括正面思想和行動，而樂觀是積極思想背後的動力。

悲觀的人認為壞的事情是不能改變的，因而失去動力，停止尋找解決方法，抱被動、負面及容易放棄的態度。

樂觀的人認為事情是可以改變的。有了這個正面的想法，便能自我激勵，積極尋找解決辦法，並付諸行動，直至成功。因此，樂觀與積極是緊密關連着的，也是成功的鑰匙。



資料來源：香港兒童健康促進協會  
樂觀積極篇  
情緒智能教育系列 3