

## 學習樂觀的益處

### (1) 樂觀較悲觀有成效

Dr. Seligman 發現樂觀的人較悲觀的人表現較理想，也較容易獲得成功。雖然悲觀的想法未必是錯或不正確，但它對事情沒有幫助，因為悲觀的人會因挫敗或困難而放棄努力。樂觀的人由於充滿信心和希望，遇到困難仍不斷努力尋求轉機，故樂觀的人較易成功，並有較大的逆境抵禦能力。

### (2) 樂觀可增進健康

樂觀的人較悲觀的人快樂。當人愉快時，大腦會分泌“安多芬”(Endorphins)的賀爾蒙，使身體舒服暢快，有益身心。因此樂觀是一種心理免役力，樂觀的人較少抑鬱，身體也較悲觀的人健康。



### (3) 樂觀有助建立良好的人際關係

樂觀的人較多正面情緒，別人因而喜歡與他們交往，同時他們也較積極及主動與人建立友情，關心及體貼別人的需要，幫助別人解決困難，這些特質，有助建立良好的關係。

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