

第二章

理论基础

乐观是精神愉快，对事物的发展充满信心《现代汉语词典》。乐观是看待事情总是从正面价值的人《印尼语词典》。

乐观主义者总是相信自己有足够的行为能力来承受和减弱原有负向价值对于自己的不良影响，并使原有正向价值发挥更大的积极效应，因此他只关心事物的正向价值，而不关心事物的负向价值，并把最大正向价值作为其行为方案的选择标准，这种人容易看到事物好的一面，不容易看到事物坏的一面，对于效益反应很敏感，对于亏损反映迟钝，其行为决策总是遵循“大中取大”的价值选择原则。（乐观主义坚定地：2008）

第一节 乐观主义的理解

乐观者是具有信心来控制自己的世界的人。即算遭遇到不如意的事，乐观者往往抱着将要发生的事情都是充满乐趣的。麦金尼斯（安当萨利：2006）。虽然遇到了挫折，那种人是不容易放弃的。麦金尼斯指出，乐观者的一个特征是，在恶略的情况下，他们总是往好处去想。

乐观主义是一种整体的观点，把事情看好、有积极的思维以及易于给自己定一个意义。乐观者有能力制造比过去更好的事，不怕失败，以及在遭遇失败时总是试图东山再起。乐观主义激励一个人永远认为所发生的事情对他本身是最好的。这就是他与别人的差别。（赛里柯曼：1991）

第二节 乐观主义的十二特点

谈到乐观的特点，就是一个乐观者往往相信失败只是一种挫折，而其原因只局限于某一件事。乐观者也相信失败并不是个人的失误，周围环境、厄运或者受别人的影响，而当面对厄运时，他们认为这是一种挑战而会加倍的努力（赛里柯曼，：1991）。

麦金尼斯叙述乐观者是真正有“乐观思想”的人。尽管面对失望和挫折，成为乐观者将帮助你保持你的精神和跟进。著名的作家麦金尼斯在他的“乐观的力量”一书里举出乐观主义者的 12 种特征，如下：

一、 面临问题不易危惧

乐观者能勇敢的接受事实与只是未来的打算。

二、 寻找部分解决方法

乐观者喜欢采取行动的人，并开始着手克服一些问题。

三、 对于未来充满信心

乐观者相信他们对围绕着他们的各种情况具有极大的权力。

四、 愿提高自己的素质

多年保持乐观和积极性的人是那些自觉地或不自觉地采取行动以抵制私人冲动的人。乐观者具有自愈以及自我更新的本能。

五、 抛开悲观思想

乐观者，不仅中断负面的想法，并取代它们一个更合乎逻辑的思维。乐观的人个别人试图从有利的角度来看事情。

六、 赞赏他人的优点

乐观的人觉得他的生活充满了好的事实

七、 想象美好的未来

乐观者改变了他的看法，只是使用了他的想象。乐观的人学习积极阴影变化的关注纳入不轻易表露内心的痛苦。

八、 不轻易表露内心的痛苦

乐观者看法的行为始终是开朗和快乐，会感觉更舒适，准备最坏的机会

九、 相信有超越自己的能力

乐观者不断地推，伸展，反映借力发展寻找新的方法来做事和发展自己。

十、 相信周围人的关爱

乐观者相信他的周围的词汇对其他的情绪有影响。

十一、 常分享喜事

乐观者喜欢分享成功的事例产生兴奋和帮助别人设想。

十二、 接受无法改变的事实

乐观者是谁想要学新的事实，接受无法改变的事情而放松的面临事情。

在制定上述乐观者的特点/特性后，这些乐观主义者不必是生来就有快乐的个性的，而他们也没有过着欢乐的生活。反之，他们之间有许多是在极恶略的

环境中长大的，差不多全部都遭受过摧毁他们部分生活的挫折。（麦金尼斯：
1995）