

## 壹、緒論

一般而言，樂觀或正面情緒要比悲觀來得好，至少字面上已有正負向的區隔。但如果說樂觀都是好的，悲觀都是不好的，那就未必是如此了。這種過度簡化的分法有可能會誤導人們的判斷。不幸地，情緒智商 (Emotional Quotient, EQ)<sup>1</sup> 與正向心理學 (positive psychology)<sup>2</sup> 的說法就有此嫌疑。因此，本文之目的即在於找出哪些說法是有待商榷的。

近年來，EQ與正向心理學在國內頗為流行，且幾乎是一面倒地受到肯定，也廣泛應用至教育上，但筆者在研讀後深覺不妥，因而提出質疑。EQ也有不同派別 (Rietti, 2008: 631)，本文主要以《EQ》的作者Daniel Goleman為主，其著在國內已有許多翻譯本（李瑞玲、黃慧真、張美惠譯，1998；周曉琪譯，2014；張美惠譯，1996；閻紀宇譯，2007）；正向心理學也有不同的派別，本文以Martin Seligman為主，其著作在國內有較多的譯本（洪莉譯，2008；洪蘭譯，2003，2009），也比較流行，影響力較大。

在西方心理學的發展史上，這種以追求健康心理的潮流都可算是對正向心理的強調。在1950~1970年代有人文心理學 (humanistic psychology)，它強調自我實現和自我的教育。1980和1990年代則是調適和效能心理學 (adaptability and efficiency psychologies)，包括調適、自尊、自我效能、自我決定理論、多元智慧和情緒智慧。正向心理學則與前述的理論有些愛恨情結 (Kristjánsson, 2013: 12)，也就是它們之間有一些共通性，但仍各自有不同的堅持。

事實上，這種強調正向心態心理學的源頭至少可追溯至十九世紀（高

---

<sup>1</sup> 本來稱為情緒智慧 (Emotional Intelligence, EI)，但為了與智商 (Intelligence Quotient, IQ) 對照，反而是EQ較通用。

<sup>2</sup> 就正向心理學與EQ兩者在臺灣的流行順序，是EQ在先。但就學術內涵而言，EQ只是正向心理學的一支。

紫文譯，2012：114），強調的重點是在意志上要積極、樂觀地面對一切困難。而此一趨勢則與下列圖書的出版有關，這些書的翻譯本也都有在臺灣出版：

一、1936年Dale Carnegie的《人性的弱點》(*How to Win Friends and Influence People*)。

二、1952年Norman Vincent Peale的《積極思考的力量》(*The Power of Positive Thinking*)，這本書使得「正向思考」一詞大為流行（高紫文譯，2012：118）。<sup>3</sup>

三、1982年管理學的暢銷書Thomas Peters與Robert Waterman所著的《追求卓越》(*In Search for Excellence*)，強調對員工的激勵與獎勵（高紫文譯，2012：144）。這個說法是後來「正向領導」的先驅。

四、1995年Daniel Goleman的《EQ》引起另一個波潮。

五、1998年Spencer Johnson的《誰搬走了我的乳酪？》(*Who Moved My Cheese?*)（高紫文譯，2012：150）。

六、2006年Rhonda Byrne的《秘密》(*The Secret*)。

七、2007年正向神學牧師Will Bowen的《不抱怨的世界》(*A Complaint Free World*)，並設計紫手環可佩帶在手上，當忍不住要抱怨時就將手環換手，以抑制抱怨的情緒。

在國內，這些類似勵志的書甚至推廣給中學生閱讀，如《誰搬走了我的乳酪？》和《秘密》，更有學校採用《不抱怨的世界》的紫手環。

本文的質疑純粹是基於學理上的探討，與提倡者和中譯者都無關。筆者的背景較偏向哲學或哲學心理學，希望提供一個不同的視角來供參考。本文的評論是先解釋Aristotle倫理學的架構，因為兩者都宣稱有此一基礎；然後再就EQ的情緒管理與正向心理學的「解釋型態」與「ABCDE模式」這幾個改變情緒的主要方法加以檢視，希冀有助於國人對該理論的理解。

<sup>3</sup> Seligman雖然在《一生受用的快樂技巧》中指責Peale的這本書是「吹噓主義的聖經」（洪莉譯，2008：69），但筆者認為兩者仍是同一個脈絡。