



一本書的啟示

● 郭炳昌*

最近再次閱讀「你的桶子有多滿？」¹，對書中提及的「水桶理論」，感觸深刻。作者以簡單的筆法和清晰的文字，詮釋畢生研究成果——正面心理學。他發現心理學的著作都在研究人的錯誤處，鮮少去研究他們做對的事。舉例來說，請注意下列三題數學演算式：

1、 $(1+5) \times (3+5) = 48$

2、 $(2+4) \times (2+1) = 18$

3、 $(6+2) \times (4+2) = 78$ ，

請問這三個數學題代表什麼意思？大多數人會指出第三題錯了，應該是 48 而不是 78，人的通性是會在日常生活中，挑別人的錯，三題算術的演算有二題是對的，卻鮮少有人會說第一題和第二題是對的，而只說第三題是錯的。

克里夫頓提倡正面心理學，被尊為正面心理學之父，開始把討論與關注的焦點轉往「人那裡對了」，進行數百次的訪談，研究發現，個人生命會因與人際互動而不同，因互動所累積的能量都足以深深影響個人生命。該書做了一個簡單比喻：每個人都有一個無形的桶子，桶內的水隨著你與別人互動狀況而有高低之分，當水桶滿的時候，你感到很棒，空的時候，你感到沮喪，除了水桶外，每個桶也有一把舀水的勺子，當我們與別人對話時，說些能讓對方愉悅的話，不但自己的桶子多了一勺水，別人也多

* 郭炳昌，南台科技大學通識教育中心社會科學組講師。

¹ 「你的桶子有多滿？」：作者為湯姆·雷斯/唐諾克里及克里夫頓二人合著，編譯者：張美惠，商智文化出版，2016年01月21日出版。



了一勺水，反之，當我們說些讓對方產生負面情緒的話，便會從自己桶子，也從對方的桶子舀出一勺水。

最近聽一位專家評比台灣與國外的教育，他說，在外國，孩子只要考七十分，便很高興，老師與父母都會這麼說：「不錯啊！你已會了七成！」而在台灣，我們的孩子考了九十七分，還被挨罵：「為什麼錯了一題？去面壁！」這便是關鍵，人家往好處鼓勵，我們卻找壞的懲罰。教育學上有個理論，叫做「比馬龍定律」，是說：「你用什麼樣的眼光看待孩子，孩子便將成為什麼樣的人。」深刻點出，善於捕捉別人優點，會討人喜歡。

有人問禪師：「跌倒了，怎麼辦？」禪師：「爬起來呀！」，「爬不起來呢！」禪師微慍的說：「那就繼續跌倒！」事實證明，在讚美中成長的人，全爬起來了，在責備中成長的人，繼續跌倒。

我們每個人內在都有一座花園，在這座花園裡，有怨恨的種子，也有慈愛的種子。如果你澆灌的是愛，便生出愛的花朵。如果你澆灌心中怨恨的種子，怨恨的雜草便會滋長茁壯。你對身邊的人也一樣，不要對負面的種子澆灌，找出他們有什麼正面的言行，每天灌溉，這座花園才會越來越美麗。

試想，如果有人告訴你他們喜歡你那些地方，你會如何回應？你通常會更常做那些事，甚至連他們給你的其他建議，也都更能聽進去，對嗎？那你為什麼不這麼做呢？

讀完本書，立志做個簡單的人—做個悅日人²、漣漪人³及加水人，如此，你的無形水桶將充滿愛，這世界也會因此而美好。

² 悅日人：係指透過行為語言，每天有意識、有創意的讓每個人有愉快的一天。

³ 漣漪人：係指先改變自己，讓自己成為漣漪的中心點，成為正向積極思考的人，就會產生漣漪效應，社會也會因此而改變。

